

La stratégie nationale de santé 2018-2022

- *La stratégie nationale de santé 2018-2022*, 2017. Disponible à l'adresse : <https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/strategie-nationale-de-sante/article/la-strategie-nationale-de-sante-2018-2022>

« La stratégie nationale de santé constitue le cadre de la politique de santé en France. Elle est définie par le Gouvernement et se fonde sur l'analyse dressée par le Haut Conseil de la santé publique sur l'état de santé de la population, ses principaux déterminants, ainsi que sur les stratégies d'action envisageables. » (Présentation éditeur)

L'un des axes est de « mettre en place une politique de promotion de la santé, incluant la prévention, dans tous les milieux et tout au long de la vie » et pour cela de « promouvoir une alimentation saine » et « promouvoir une activité physique régulière ».

En ligne

Manger Bouger

- SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, 2018. *Manger Bouger* [en ligne]. 2018. Disponible à l'adresse : <http://www.mangerbouger.fr>

« [Site Internet proposant de nombreuses ressources en lien avec le] Programme national nutrition santé (PNNS) [...] plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. » (Présentation éditeur).

Sur ce site une partie est consacrée à « Manger mieux » et à « Bouger plus ». Ainsi retrouvez de nombreux documents et outils comme la Fabrique à menus, un Test de niveau d'activité physique, un Planificateur d'activités physiques, etc. Ce site présente deux versions : l'une pour le grand public, l'autre pour les professionnels (<http://www.mangerbouger.fr/pro/>).

En ligne

Prescrire l'activité physique : un guide pratique pour les médecins

- Prescrire l'activité physique : un guide pratique pour les médecins, 2018. Haute Autorité de Santé. Disponible à l'adresse : https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2875944/fr/prescrire-l-activite-physique-un-guide-pratique-pour-les-medecins

« La HAS publie un guide pratique pour la promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique (AP) et sportive pour la santé chez les adultes, accompagné de référentiels d'aide à la prescription par pathologie.

Objectif : permettre aux médecins de prescrire de l'activité physique aux personnes atteintes de maladies chroniques ou présentant un état de santé (avancée en âge, grossesse, etc.) pour lesquels les bénéfices de l'activité physique sont reconnus. L'activité physique (AP) a des effets bénéfiques sur la santé, la condition physique et le maintien de l'autonomie à tous les âges de la vie. Une AP régulière permet de prévenir de nombreuses maladies chroniques (maladies cardio et cérébrovasculaires, diabète de type 2, obésité, dépression, cancers, etc.). Elle est aussi, dans ces maladies, une thérapeutique à part entière seule ou en association avec un traitement médicamenteux. » (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (1,5 Mo ; 109 p.)

Le document

Études et rapports

Évaluation rapide d'impact sur la santé (EIS rapide) : Héritage de la candidature de Paris 2024 aux Jeux Olympiques et Paralympiques

- *Évaluation rapide d'impact sur la santé (EIS rapide) : Héritage de la candidature de Paris 2024 aux Jeux Olympiques et Paralympiques*, 2018. Observatoire régional de santé Île-de-France (ORS). Disponible à l'adresse : <http://www.ors-idf.org/index.php/fr/publications/evaluation-d-impact-sur-la-sante/nos-references/870-evaluation-d-impact-sur-la-sante-eis-rapide-heritage-de-la-candidature-de-paris-2024-aux-jeux-olympiques-et-paralympiques>

« Paris 2024 et la Ville de Paris ont initié, lors de la phase de candidature, une évaluation d'impact sur la santé (EIS) sur l'héritage attendu des Jeux Olympiques et Paralympiques. Cette démarche d'aide à la décision, réalisée par l'Observatoire régional de santé (ORS) Île-de-France et par le Service parisien de santé environnementale (SPSE) de la Ville de Paris, a permis d'effectuer un état des lieux de l'impact des Jeux sur la santé et le bien-être des populations et de formuler des recommandations pour l'ensemble des parties prenantes. Un événement olympique est en effet l'une des initiatives publiques ayant potentiellement d'importants impacts sur la santé, l'économie ou la société en introduisant des changements qui peuvent agir sur des équilibres territoriaux et laisser des traces durables. L'héritage des Jeux représente la façon dont les Jeux Olympiques et Paralympiques peuvent être vecteurs de développement pour les territoires d'accueil. L'essentiel :

- Un premier diagnostic qui anticipe les effets attendus de la stratégie héritage de Paris 2024, en phase candidature, sur la santé et le bien-être.

- Un benchmark des villes olympiques permettant d'identifier des leviers d'action pour construire l'héritage.

- Une revue de littérature (revues systématiques) des effets des Jeux sur la santé et le bien-être

- Des tableaux synthétiques des effets positifs et négatifs attendus sur la santé de l'héritage de Paris 2024.

- Des recommandations préliminaires sur la base de la revue de littérature, d'avis d'experts et du benchmark. » (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (22 Mo ; 232 p.)

Le document

8 infographies : état des lieux de l'activité physique et de la sédentarité

- *8 infographies : état des lieux de l'activité physique et de la sédentarité*, 2018. ONAPS. Disponible à l'adresse : <http://www.onaps.fr/boite-outils-et-ressources/outils-infographies-videos-posters/>

« L'Onaps et Keyzup se sont associés pour réaliser des infographies sur les chiffres clés à retenir de l'*Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité, édition 2017*. Plusieurs infographies ont été faites pour chaque thématique abordée : définition, données, environnement. » (Présentation éditeur)

En ligne

État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France - édition 2018 chez les personnes avançant en âge

- LARRAS, Benjamin et PRAZNOCCZY, Corinne, 2018. *État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France - édition 2018 chez les personnes avançant en âge*. juin 2018. ONAPS. Disponible à l'adresse : <http://www.onaps.fr/Etudes-de-l-onaps/les-etudes-de-l-onaps/etats-des-lieux/etat-des-lieux-de-l-activite-physique-et-de-la-sedentarite-en-france-edition-2018-chez-les-personnes-avancant-en-age/>

« L'Onaps a pour mission de recenser et analyser les données sur l'activité physique et sportive et la sédentarité. Chaque année un tableau de bord sera publié comprenant des données générales sur les thématiques en lien avec l'activité physique et la sédentarité, illustrées par des graphiques, cartes et tableaux et avec une attention particulière portée aux inégalités sociales.

L'édition 2018 dresse un état des lieux en France sur les niveaux d'activité physique des personnes avançant en âge au regard des recommandations en vigueur, sur leurs niveaux de sédentarité, leurs déplacements en transports actifs, leur pratique sportive et sur la surcharge pondérale, dont les comportements sédentaires et l'activité physique sont des déterminants importants. Ainsi, environ 1/3 des seniors n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique, le temps passé assis ou allongé diminuant quant à lui par rapport aux adultes tous âges confondus. Découvrez l'ensemble des indicateurs » (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (3 Mo ; 100 p.)

Le document

Pratiques sportives : une hausse portée par les femmes et les seniors

- SIMOES, Fanny, 2018. Pratiques sportives : une hausse portée par les femmes et les seniors. *Injep analyses & synthèse*. juillet 2018. N° 15. Disponible à l'adresse : <http://www.injep.fr/boutique/injep-analyses-syntheses/pratiques-sportives-une-hausse-portee-par-les-femmes-et-les-seniors/523.html>

« En 2015, en France métropolitaine, les Français âgés de 16 ans ou plus sont plus nombreux à déclarer pratiquer au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois qu'en 2009 : ils sont 24,4 millions (47 %) contre 21,7 millions en 2009 (44 %). La hausse de la pratique sportive concerne en particulier les femmes et les plus de 60 ans. En 2015, un tiers des Français exercent une activité sportive au moins une fois par semaine. Plus de la moitié des cadres sont sportifs contre un tiers pour les ouvriers. Avoir un niveau de diplôme élevé, une bonne santé ainsi qu'un niveau de vie élevé augmente la probabilité d'être sportif tandis que le fait d'avoir au moins un enfant la diminue. Pour les hommes, le principal facteur d'arrêt d'un sport est l'âge. Pour les femmes, c'est l'arrivée d'un enfant qui est un frein à la pratique. » (Présentation auteur)

1 fichier .pdf (132 Ko ; 4 p.)

Le document

Publications académiques ou scientifiques

L'accès de tous à la pratique sportive : l'État local en action

- HONTA, Marina et ILLIVI, Frédéric, 2017. L'accès de tous à la pratique sportive : l'État local en action. *Revue française d'administration publique*. 2017. N° 164, pp. 873-886. DOI 10.3917/rfap.164.0873. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-francaise-d-administration-publique-2017-4-page-873.htm>

« La mise en œuvre du plan "Sport, Santé, Bien-Être" implique que les agents territoriaux du ministère des Sports et de la Santé conçoivent, collectivement, les dispositifs à partir desquels inciter les acteurs locaux à participer au gouvernement de l'accès de tous au déterminant de santé qu'est l'activité physique. Alors que cette entreprise atteste de la façon dont l'État tente d'aligner leurs comportements sur un agenda dominé par les enjeux de lutte contre les inégalités de santé, elle est exposée à des résistances et des appropriations différenciées. De telles résistances éprouvent les capacités de l'État à asseoir une dynamique de réseau en ce domaine. » (Présentation auteurs)

1 fichier .pdf (1,2 Mo ; 14 p.)

En ligne (accès restreint)

Contribution des espaces verts dans la prévention de maladies cardiovasculaires et du diabète

- NGOM, Rolan, GOSSELIN, Pierre, BLAIS, Claudia et ROCHETTE, Louis, 2018. Contribution des espaces verts dans la prévention de maladies cardiovasculaires et du diabète. *Surveillance des maladies chroniques (Institut national de santé publique du Québec)* [en ligne]. mai 2018. n° 17, p. 9. Disponible à l'adresse : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2364>.

« Ainsi, en raison des coûts importants liés aux traitements, les MCV constituent toujours une priorité de santé publique. Innover en prévention des MCV s'avère crucial et les espaces verts pourraient constituer une stratégie préventive efficace. En effet, ceux-ci favoriseraient la pratique d'exercices physiques (Van den Berg et collab., 2010), qui prévient et contrôle de nombreuses affections chroniques comme les MCV, l'HTA et le diabète (Patz et collab., 2014). Ils aident aussi à atténuer l'impact des îlots de chaleur intra-urbains et leurs conséquences sanitaires néfastes, dont les décès (Smargiassi et collab., 2009). De plus, les espaces verts agissent sur le bien-être, la santé mentale, la santé respiratoire (Nowak et collab., 2014) et bien d'autres aspects de la santé des collectivités » (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (649 Ko ; 9 p.)

En ligne

Activité physique et vieillissement

Motivation des personnes âgées à pratiquer une activité physique

- Activité physique et vieillissement. *Gérontologie et société*. 07/2018. Vol. 40 / 156, n° 2, 256 p.
- MAILLOT, Pauline, BECQUARD, Clémentine et PERROT, Alexandra, 2018. Motivation des personnes âgées à pratiquer une activité physique. *Gérontologie et société*. 07/2018. Vol. 40 / n° 156, n° 2, pp. 127-142. DOI 10.3917/g1.156.0127. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe-2018-2-p-127.htm>

« L'activité physique est au cœur de plans et programmes de prévention du vieillissement au niveau international (Organisation mondiale de la santé, Union européenne...) et français (Plan national Bien vieillir en 2007-2009, Plan national d'action de prévention de la perte d'autonomie en 2015...). Elle est, en outre, fortement présente dans la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement du 29 décembre 2015 prévoyant de renforcer les actions de prévention et dans celle du 26 janvier 2016 de modernisation du système de santé instaurant la prescription, par le médecin traitant, de l'activité physique adaptée aux pathologies. Nous disposons aujourd'hui de travaux divers portant sur l'activité physique des personnes âgées alors qu'en même temps peu de revues se consacrent à ce thème particulier. Le numéro thématique Activité physique et vieillissement propose un ensemble de contributions, dans le domaine des sciences sociales pour l'essentiel, permettant de mieux comprendre le lien entre l'activité physique et la problématique de l'avancée en âge. Deux parties structurent les présentations, la première s'intéresse aux dispositifs variés qu'ils soient politiques, associatifs ou marchands et aux prescriptions et propositions qu'ils formulent en matière d'activités physiques, la seconde fait porter la focale sur l'engagement des personnes dans ceux-ci en fonction de leurs parcours de vie. L'ensemble, nourri de contributions françaises et internationales sous la forme d'articles scientifiques ou de libres propos, permettra aux étudiants et aux enseignants-chercheurs de mieux appréhender cette thématique et pourra donner aux professionnels des outils de réflexion pour leurs actions auprès du public vieillissant.

Ce numéro est coordonné par Cécile COLLINET, professeure des universités en sociologie, Laboratoire ACP (EA 3350), Université Paris-Est Marne-la-Vallée et Emmanuelle TULLE, Reader in Sociology (Professeur Associée), Department of Social Sciences, Media & Journalism, Glasgow Caledonian University. » (Présentation auteur)

"Alors que les bénéfices d'une activité physique régulière sur la santé ne sont plus à démontrer, la non-pratique d'activité physique est un phénomène exponentiel avec l'avancée en âge, avec une rupture non négligeable à partir de 70 ans. Afin de mieux comprendre l'engagement et la persévérance dans les activités physiques avec l'âge, cette étude propose de s'intéresser aux motivations et aux raisons de pratiquer qui régissent les comportements des personnes âgées qui se déclarent actives. Pour cela, elle se base sur la Théorie de l'AutoDétermination (TAD) permettant d'évaluer le degré d'autodétermination des individus envers un comportement (i.e., degré d'adoption volontaire) et sur l'importance des motifs de participation à l'activité physique. Ce travail vise alors à étudier la contribution des raisons à pratiquer (via le questionnaire EMI-2) sur l'Indice d'Autonomie Relative (IAR : score d'autodétermination issu du questionnaire BREQ-3) selon deux groupes de personnes âgées (60-70 vs. 71-90). Les résultats soulignent l'importance de la dimension plaisir dans la pratique physique régulière des seniors, et d'autant plus à partir de 70 ans." (Présentation auteur)

En ligne (accès restreint)

L'activité physique adaptée pour les personnes obèses : une socialisation de transformation ?

- JACOLIN-NACKAERTS, Myriam, 2018. L'activité physique adaptée pour les personnes obèses : une socialisation de transformation ? *Sciences sociales et sport*. janvier 2018. N° 11, pp. 99-132. DOI 10.3917/rsss.011.0099. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-sciences-sociales-et-sport-2018-1-page-99.htm>

« À partir d'observations effectuées lors de séjours d'hospitalisation pour des adultes obèses et d'entretiens biographiques menés avec certains de ces patients, cet article appréhende les modalités médicales de la socialisation sportive et ses effets sur l'évolution des rapports des patients à l'activité physique. L'analyse montre que, d'une part, si la médicalisation de l'obésité a contribué à améliorer le statut de l'activité physique dans les propositions thérapeutiques, elle en a également façonné les usages. D'autre part, les patients adhèrent d'autant plus difficilement à ces offres institutionnelles qu'elles sont éloignées de leurs dispositions. En effet, leur engagement n'est pas durable. » (Présentation éditeur)

En ligne (accès restreint)

Sources et ressources "public spécialisé"

Réduire les inégalités sociales de santé

- HASCHAR-NOË, Nadine et LANG, Thierry, 2018. *Réduire les inégalités sociales de santé*. Presses universitaires du Midi. 2018. 524 p. ISBN 978-2-8107-0525-2.

« L'ouvrage est centré sur les inégalités sociales de santé et les interventions et politiques publiques visant à les réduire. Il s'appuie sur une expérience de recherche interdisciplinaire initiée depuis 2007 et repose sur une convergence entre chercheurs sur les façons de définir et d'analyser les inégalités sociales de santé comme construction sociale et historique. En termes d'interventions, une typologie servant de cadre d'analyse commun a été proposée, qui pourrait permettre aux professionnels et chercheurs de partager des connaissances pour agir plus efficacement sur la réduction des inégalités sociales de santé. L'ouvrage vise à éclairer et mettre en débat la notion d'évaluation et les multiples significations, usages et pratiques qu'elle recouvre dans deux « mondes sociaux », la santé publique et l'analyse des politiques publiques, éloignés l'un de l'autre pour de nombreuses raisons institutionnelles, culturelles, scientifiques. L'ouvrage s'appuie sur des expériences concrètes menées dans le cadre de la recherche interventionnelle. » (Présentation éditeur)

Site éditeur

Améliorer les politiques nationales de promotion de l'activité physique favorable à la santé

- UNGUREANU, Joana, TOUSSAINT, Jean-François et BRETON, Éric, 2018. Améliorer les politiques nationales de promotion de l'activité physique favorable à la santé. *Santé Publique*. 2018. Vol. 30, n° 2, pp. 157. DOI 10.3917/spub.182.0157. Disponible à l'adresse : <http://www.cairn.info/revue-sante-publique-2018-2-page-157.htm>

« Contexte : Afin d'appuyer les États dans l'élaboration de stratégies et politiques agissant sur l'ensemble des déterminants de la sédentarité et de la pratique de l'activité physique, l'OMS a mis en place un outil d'analyse des politiques, le Health Enhancing Physical Activity Policy Analysis Tool (HEPA PAT) qui permet d'évaluer la qualité des politiques nationales et de prendre en compte le maillage complexe de ces déterminants. Cet article vise un double objectif : d'une part présenter cet outil pour préciser sa nature et son utilité pour la définition des politiques nationales de promotion de l'activité physique et d'autre part offrir une illustration de son application aux politiques françaises. Méthodes : Ayant d'abord identifié les politiques et les projets HEPA au niveau national, nous les avons ensuite analysés sur la base de l'HEPA PAT et de ses 17 critères de qualité, afin d'identifier des opportunités et de proposer des recommandations. Résultats : La promotion de l'activité physique en France est encore un domaine récent et fragmenté. Son développement est plus visible au niveau local mais requiert une coordination nationale. Le problème fondamental semble être le manque d'une vision à long terme et d'une stratégie unifiée l'accompagnant. La mise en œuvre se trouve limitée aussi par des plans d'action insuffisamment définis ou privés de critères d'évaluation et de financements durables. Conclusion : HEPA PAT offre un portrait clair et complet des efforts des États de promotion de l'activité physique. Cependant, seul un travail supplémentaire d'analyse des niveaux régional et local permettra de générer une vision globale des stratégies de promotion de l'activité physique au sein de la population. » (Présentation auteurs)

En ligne (accès restreint)

Interventions sur l'alimentation et l'activité physique chez les jeunes : état des lieux

- DUCROT, Pauline, 2018. Interventions sur l'alimentation et l'activité physique chez les jeunes : état des lieux. *La Santé en action*. 2018. N° 444, pp. 15-17. Disponible à l'adresse : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/articles/index.asp>

« Afin de guider les acteurs de terrain pour la mise en place d'actions efficaces, Santé publique France a réalisé un état des lieux des actions sur l'alimentation et l'activité physique chez les jeunes. Une revue de la littérature visant à identifier les critères d'efficacité des interventions conduites a également été menée. La confrontation des résultats obtenus a permis de formuler des propositions pour la mise en œuvre d'actions efficaces. » (Présentation auteur)

1 fichier .pdf (1,4 Mo ; 3 p.)

En ligne

Une hormone produite lors de l'exercice pourrait améliorer les capacités musculaires des séniors

- Une hormone produite lors de l'exercice pourrait améliorer les capacités musculaires des séniors, 2018. Salle de presse | Inserm [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://presse.inserm.fr/une-hormone-produite-lors-de-l'exercice-pourrait-ameliorer-les-capacites-musculaires-des-seniors/32261/>

« Comment limiter la diminution liée à l'âge des capacités musculaires (ou sarcopénie), une des causes majeures de perte d'autonomie des séniors ? Des chercheurs de l'Inserm, de l'Université Toulouse III – Paul Sabatier et du Gérotopôle du CHU de Toulouse pourraient avoir trouvé, au sein même des muscles, un allié de taille dans la lutte contre cette maladie : l'apeline. Cette hormone, dont la production diminue avec l'âge, est sécrétée lors de l'exercice physique et permet une amélioration de la capacité musculaire. Ces travaux publiés dans *Nature Medicine* permettent d'envisager l'apeline à la fois comme un outil diagnostique de la sarcopénie et comme une solution pour son traitement. » (Présentation auteur)

En ligne

L'école bouge : pour davantage d'activité physique dans les écoles suisses

- *L'école bouge : pour davantage d'activité physique dans les écoles suisses* [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://www.schulebewegt.ch/fr/ueber-schule-bewegt>

"L'école bouge" promeut l'activité physique à l'école. Le besoin naturel de se dépenser est particulièrement marqué chez les enfants et les jeunes. Le programme de Swiss Olympic visant à promouvoir l'activité physique dans les écoles suisses en tient compte et aide les enseignants à intégrer des exercices physiques en classe. A l'école, les élèves sont souvent assis sans interruption durant de longues heures. Leur bien-être psychique et physique est essentiel pour pouvoir exploiter tout leur potentiel de performance. Pour y parvenir, il faut trouver un équilibre entre tension et détente, mouvement et repos, action et concentration. Le vaste programme d'activité physique de « L'école bouge » permet aux enseignants, mais aussi aux élèves, d'alléger des phases de travail grâce à des pauses agréables."

« L'école bouge » est désormais disponible en tant que plateforme en ligne où se trouvent de nombreux nouveaux exercices physiques, qui peuvent être sélectionnés en fonction de la situation, aussi bien pour la stimulation et la relaxation que pour l'apprentissage. Les différents exercices de mouvement comprenant des vidéos explicatives et des fonctions pratiques pour effectuer des recherches, créer des filtres et dresser des listes de favoris sont disponibles en ligne. Conjointement avec les organismes responsables Promotion Santé Suisse, la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) et la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS), Swiss Olympic entend transmettre aux enfants le plaisir et la joie de bouger et les valeurs du sport, et assurer durablement le lien entre l'activité physique, le sport et la santé." (Présentations éditeur)

En ligne

Sources et ressources "grand public" : pages et sites Web, articles de presse, émission de radio, etc.

Réseaux sociaux : à la fois bénéfiques et... risqués pour la forme physique des jeunes

- DESSART, Laurence, 2018. Réseaux sociaux : à la fois bénéfiques et... risqués pour la forme physique des jeunes. *The Conversation*. 25 juin 2018. [Consulté le 27 juin 2018]. Disponible à l'adresse : <http://theconversation.com/reseaux-sociaux-a-la-fois-benefiques-et-risques-pour-la-forme-physique-des-jeunes-88293>

« D'un côté, les réseaux sociaux incitent les jeunes à faire du sport et à s'alimenter sainement. De l'autre, ils favorisent des régimes extrêmes et de l'activité physique à outrance. » (Présentation auteur)

En ligne

Devient-on plus sédentaire après 40 ans ?

- Devient-on plus sédentaire après 40 ans ?, 2018. *ladepeche.fr* [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://www.ladepeche.fr/article/2018/08/26/2857273-devient-on-plus-sedentaire-apres-40-ans.html>
- PETTEE GABRIEL, Kelley, SIDNEY, Stephen, JACOBS, David R., WHITAKER, Kara M., CARNETHON, Mercedes R., LEWIS, Cora E., SCHREINER, Pamela J., MALKANI, Raja I., SHIKANY, James M., REIS, Jared P. et STERNFELD, Barbara. Ten-Year Changes in Accelerometer-Based Physical Activity and Sedentary Time During Midlife The CARDIA Study. In : *American Journal of Epidemiology*. DOI 10.1093/aje/kwy117. Disponible à l'adresse : <https://academic.oup.com/aje/advance-article/doi/10.1093/aje/kwy117/5035670>.

« Une équipe américaine a montré comment les personnes entre 40 et 60 ans avaient tendance à délaissé leurs activités physiques, ce qui n'est pas sans conséquence pour leur santé. Des chercheurs de l'University of Texas Health Science Center de Houston (UTHealth) ont mené une étude qui se présente comme la plus vaste à ce jour à s'intéresser aux changements d'activité physique en fonction de l'âge. » (Présentation auteur)

En ligne

Insuffisance cardiaque : 6 ans d'activité physique peuvent suffire à réduire ou augmenter le risque

- Insuffisance cardiaque : 6 ans d'activité physique peuvent suffire à réduire ou augmenter le risque, 2018. *l'indépendant.fr* [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://www.lindépendant.fr/2018/05/16/insuffisance-cardiaque-6-ans-dactivite-physique-peuvent-suffire-a-reduire-ou-augmenter-le-risque,3990223.php>
- FLORIDO, Roberta, KWAK, Lucia, LAZO, Mariana, NAMBI, Vijay, AHMED, Halitham M., HEGDE, Sheila M., GERSTENBLITH, Gary, BLUMENTHAL, Roger S., BALLANTYNE, Christie M., SELVIN, Elizabeth, FOLSOM, Aaron R., CORESH, Josef et NDUMELE, Chiadi E., 2018. Six-Year Changes in Physical Activity and the Risk of Incident Heart Failure: ARIC Study. *Circulation*. 15 mai 2018. Vol. 137, n° 20, p. 2142-2151. DOI 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030226. Disponible à l'adresse : <http://circ.ahajournals.org/content/137/20/2142>.

« Mieux vaut tard que jamais pour prendre soin de son cœur. De nouveaux travaux publiés dans la revue *Circulation* montrent qu'une activité physique régulière pendant 6 ans suffirait à réduire le risque d'insuffisance cardiaque, même après 40 ans. » (Présentation auteur)

En ligne

L'exercice physique recommandé au quotidien par l'Assurance Maladie Coaching Santé Active

- L'exercice physique recommandé au quotidien, 2018. ameli.fr [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien>
- Coaching Santé Active. ameli.fr [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/coaching-sante-active>

« L'activité physique régulière aide à rester en forme. Hormis les activités sportives, les occupations quotidiennes offrent souvent l'occasion de bouger plus. L'essentiel est d'opter pour une activité progressive, adaptée à ses capacités et à ses envies. [...]

L'Assurance Maladie crée le coaching en ligne Santé Active pour vous aider à préserver votre santé. Gratuit et accessible depuis votre compte ameli, il vous accompagne avec des conseils adaptés à vos habitudes et des astuces à mettre en pratique.

[4 programmes sont proposés :]

- 1001 bons gestes pour votre santé : Gratuit et accessible depuis votre compte ameli, le coaching en ligne Santé Active vous aide à préserver votre santé jour après jour.
- Nutrition : Avec le programme Nutrition Active, bénéficiez de conseils et astuces personnalisés pour mieux manger et mieux bouger.
- Santé du cœur : Avec le programme Santé du Cœur, profitez de nombreux conseils, vidéos et astuces pour comprendre les origines des maladies cardiovasculaires et les éviter.
- Santé du dos Avec le programme Santé du Dos, prenez soin de votre dos au quotidien grâce aux conseils, astuces et exercices. » (Présentations éditeur)

[En ligne](#) [En ligne](#)



Retrouvez-nous sur le site Internet du pôle ressources

Actualité, agenda, ressources documentaires, information du réseau...

[Cliquez](#)



Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être
CREPS Auvergne Rhône-Alpes / Vichy
2 route de Charmeil - BP 40013
03321 BELLERIVE-SUR-ALLIER Cedex
04 70 59 52 79
pole-sante@creps-vichy.sports.gouv.fr
pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr



Directeur de la publication : Jacques Bigot | Création graphique : Christelle Bayon
Crédit photos : CanStockPhoto | CREPS Vichy Auvergne

[Version en ligne](#) | [Vie privée et mentions légales](#)

©2018 Pôle Ressources National Sport-Santé-Bien-Être. Tous droits réservés.