



## Bulletin de veille documentaire n°12 - avril 2020



### Édito

Dans le prolongement du bulletin de veille documentaire thématique consacré à l'offre de pratique d'activités physiques adaptées et/ou sportives en direction des publics fragiles, ce douzième numéro, généraliste, met en lumière la vague abondante et dynamique de publication en matière de sport-santé bien-être de ces derniers mois. Les documents proposés balayent le large spectre du sport-santé : des dossiers scientifiques diffusés par la Haute Autorité de Santé, par l'Organisation Mondiale de la Santé ; des articles relatifs aux thèmes « activité physique et cognition », « activité physique et cancer », mais aussi, des propositions concrètes permettant de prévenir et de lutter contre la sédentarité ainsi que l'inactivité physique. En vous remerciant de l'intérêt manifesté pour ces documents, je vous souhaite une bonne lecture et vous invite à partager et diffuser largement ce bulletin.

En cette période délicate, prenez soin de vous et restons tous confinés malgré l'ensoleillement tentateur...

Jacques BIGOT, Responsable du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être



### Sommaire

- Plan "politique de santé" et Recommandations
- Études et rapports
- Publications académiques ou scientifiques
- Sources et ressources "public spécialisé"
- Sources et ressources "grand public"
- Infographies

### Abonnement

Ce bulletin de veille documentaire paraît 4 à 5 fois par an. Inscrivez-vous pour le recevoir par courriel.

[S'abonner](#)

## Plan "politique de santé" et Recommandations

### Programme national nutrition santé 2019-2023

- *Programme national nutrition santé 2019-2023*, 2019. Ministère chargé de la Santé. Disponible à l'adresse : <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/lancement-du-4eme-programme-national-nutrition-sante-2019-2023>

"La ministre lance ce vendredi 20 septembre le 4e Programme national nutrition santé (PNNS). Objectif : permettre aux Français de rester en bonne santé tout au long de leur vie grâce à de bons réflexes pour mieux manger et bouger. Deux ans après ses débuts, c'est également l'occasion de faire le point sur le Nutri-Score, emblématique du PNNS puisqu'il vise à la fois à modifier les comportements et incite à améliorer la qualité nutritionnelle des aliments. De plus en plus visible sur les emballages, il est plébiscité par les Français, selon la 3e vague d'enquête de Santé publique France. [...] Les grands axes du 4e PNNS >> Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé et pour réduire les inégalités sociales de santé : - Cela passe notamment par le déploiement de Nutri-Score, y compris en restauration collective afin de permettre à chacun de faire un choix éclairé. Son développement au niveau européen est soutenu et encouragé par la France. - Un travail avec les acteurs économiques sera entrepris en 2020 pour réduire les teneurs en sel, en graisses et en sucre des aliments, tout en augmentant les quantités de fibres. La France s'est engagée auprès de l'OMS à réduire de 30% la consommation de sel des Français d'ici 2025. >> Encourager les comportements favorables à la santé : - Le site manger-bouger.fr sera mis à jour avec les nouvelles recommandations nutritionnelles. La prochaine campagne grand-public pour les faire connaître est prévue à partir du 22 octobre prochain pour 3 semaines - L'éducation à l'alimentation sera étendue de la maternelle au lycée, avec une mise à disposition d'outils pédagogiques >> Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques : - En renforçant la prescription d'activité physique adaptée par les médecins et développer la pratique d'activité physique adaptée pour les personnes atteintes de maladies chroniques - En installant une « semaine nationale de la dénutrition » qui visera, chaque année, à sensibiliser le grand public, les professionnels de santé et du secteur social, à cette maladie qui touche notamment nos aînés. >> Impulser une dynamique territoriale : d'ici 2023, dans chaque département, les initiatives locales innovantes seront valorisées et un colloque annuel sera organisé pour partager les bonnes idées. >> Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle" (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (4,1 Mo ; 94 p.)

[4e PNNS](#)

### Accorder aux employeurs le droit de mettre à disposition de leurs salariés des espaces ou équipements visant à favoriser la pratique sportive en entreprise

- [circulaire] *Accorder aux employeurs le droit de mettre à disposition de leurs salariés des espaces ou équipements visant à favoriser la pratique sportive en entreprise*, 2019. Disponible à l'adresse : <http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/insdss170485sallesport121219.pdf>

« Tout avantage en nature doit être soumis à cotisations. Cependant, dans l'optique de favoriser la pratique sportive en entreprise, l'avantage constitué par la mise à disposition par l'employeur d'un espace ou

des équipements dédiés à la réalisation d'activités sportives peut être exempté de cotisations sociales, et ce même en présence d'un comité social et économique (CSE). Les conditions de bénéfice de l'exonération sont similaires à celles applicables aux avantages alloués par les CSE. Sont concernés : la mise à disposition d'une salle de sport appartenant ou louée par l'entreprise ; la souscription d'un accès collectif à une infrastructure de sport (club de gym ...) ; l'organisation de cours de sport dans l'un des espaces mentionnés ci-dessus ; la mise à disposition de vestiaires et de douches ; la mise à disposition d'un matériel sportif. Conditions : l'espace mis à disposition doit être accessible à l'ensemble des salariés sans discrimination. » Présentation site URSAFF <https://www.urssaf.fr/portail/home/actualites/toutelactualite-employeur/la-mise-a-disposition-dequipemen.html>

1 fichier .pdf (477 Ko ; 2 p.)

La circulaire

## Cadre d'analyse des politiques locales Activité Physique-Santé

- **CAPLA-Santé - Cadre d'analyse des politiques locales Activité Physique-Santé**, 2019. Disponible à l'adresse : <https://sfsf.fr/content-page/item/14751-capla-sante-cadre-d-analyse-des-politiques-locales-activite-physique-sante>

« L'heure où le Comité interministériel pour la santé vient de définir l'activité physique pour la santé comme priorité pour 2019 et où une Stratégie nationale sport santé vient de paraître, le Cadre d'analyse des politiques locales Activité Physique - Santé (CAPLA-Santé) est proposé à toutes les collectivités territoriales et leurs partenaires. La CAPLA-Santé a pour objectifs de : - Faciliter l'identification des politiques AP-Santé au niveau infranational (local, départemental, régional). - Être un outil d'aide à la décision et un support de plaidoyer dans l'élaboration et la mise en œuvre de politiques AP-Santé. - Instaurer ou conforter une dynamique d'action collective en élargissant le dialogue sur la question de l'AP-Santé. - Servir de catalyseur pour améliorer les collaborations dans l'élaboration et la mise en œuvre de politiques locales. - Questionner les différents niveaux infranationaux (local, départemental, régional) pour que les acteurs locaux puissent identifier les politiques importantes et acteurs clés du territoire. Un guide d'accompagnement à consulter ; Un outil d'analyse au format Word à compléter ; Une grille d'entretien à consulter ; Un récapitulatif des documents de cadrage ; Un récapitulatif des sources de financements ; Un récapitulatif des sources de données ; Une synthèse ; Une synthèse fictive à consulter » (Présentation éditeur)

8 fichiers .pdf (à télécharger depuis le site)

En ligne

## Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age

- **WORLD HEALTH ORGANIZATION**, 2019. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva : World Health Organization. ISBN 978-92-4-155053-6. Disponible à l'adresse : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

« These guidelines provide recommendations on the optimum levels of physical activity, sedentary behaviour and sleep for infants and young children, based on a review of the latest evidence. The guidelines are intended to inform professionals who work with caregivers and to assist policy makers who want to develop national health promotion plans or define critical elements of childcare services. Physical inactivity has been identified as a leading risk factor for mortality and morbidity and these guidelines advocate for less time spent watching screens or being restrained in prams and seats and for more time spent on active play and quality sleep. » (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (1,4 Mo ; 36 p.)

Guidelines

## Stratégie régionale [Nouvelle-Aquitaine] Sport santé bien-être 2019-2024

- **Stratégie régionale Sport santé bien-être 2019-2024**, 2019. Disponible à l'adresse : <http://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-sport-sante-bien-etre-2019-2024>

« La Stratégie régionale Sport santé bien-être 2019-2024 a été lancée le 23 avril en Nouvelle-Aquitaine. Corps de texte Elle est le résultat des réflexions, travaux et collaborations entre l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine, la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale, et le Conseil régional de Nouvelle-Aquitaine. Les orientations et les actions concrètes et réalistes qui la composent visent à promouvoir la pratique des activités physiques et sportives comme facteur de santé publique, pour tous et à tous les âges de la vie. En effet, en 2018, 36% des néo-aquitains (18-75 ans) présentaient à la fois un faible niveau d'activité physique et un niveau de sédentarité élevé. (1) Concernant les jeunes, seulement 68% des élèves néo-aquitains en classe de 6ème pratiquent régulièrement une activité physique en dehors des cours d'EPS. (2) Elle s'adresse en particulier aux populations qui rencontrent des difficultés pour accéder à une pratique physique et sportive adaptée. Pilotée par l'ARS et la DRDJSCS avec le Conseil régional, elle comprend un volet majeur avec la mise en place d'un dispositif appelé « PEPS » pour Prescription d'Exercice Physique pour la Santé. Ce dispositif néo-aquitain d'activité physique « sur ordonnance » est le fruit d'une concertation associant des représentants de collectivités locales, de médecins libéraux, du mouvement sportif, des réseaux de santé, ainsi que des praticiens hospitaliers et des éducateurs sportifs. Avec « PEPS », les médecins disposeront d'outils d'aide à la prescription : une plateforme dématérialisée répertoriant les structures associatives reconnues, le réseau des professionnels formés et ressources, le carnet de suivi du patient... Le déploiement du dispositif PEPS sera effectif en septembre 2019. » (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (7,2 Mo ; 76 p.)

Stratégie Nouvelle-Aquitaine

## L'activité physique au travail : des bienfaits pour tous

- **COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC**, 2019. *L'activité physique au travail : des bienfaits pour tous*. 2019. Disponible à l'adresse : <http://www.education.gouv.qc.ca/references/tx-solrtyperecherchepublicationtx-solrpublicationnouveaute/resultats-de-la-recherche/detail/article/lactivite-physique-au-travail-des-bienfaits-pour-tous-avis-du-comite-scientifique-de-kino-quebe/>

"L'avis du Comité scientifique de Kino-Québec, L'activité physique au travail : des bienfaits pour tous, fait état des données actuelles qui précisent les effets bénéfiques de la pratique régulière d'activités physiques pour les organisations et leur personnel. Il apporte aux spécialistes, aux employés et aux décideurs en milieu de travail un éclairage actualisé sur les interventions possibles en matière de promotion de la pratique régulière d'activités physiques. Cet avis se veut un guide pour sensibiliser, motiver et outiller les entreprises qui souhaitent bonifier ou mettre en place une démarche structurée qui tient compte de leurs enjeux, de leur réalité et des besoins de leur personnel. Il met en lumière le rôle que peuvent jouer les entreprises en vue d'améliorer la qualité de vie au travail et expose diverses initiatives prises par de petites, de moyennes et de grandes entreprises qui ont fait la promotion de l'activité physique auprès de leur personnel. Employés et employeurs sont sollicités pour faire de leur milieu de travail un endroit propice à la pratique d'activités physiques. Il est maintenant temps de se mettre au travail " (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (12,4 Mo ; 88 p.)

Kino-québec

## Études et rapports

### L'Activité Physique sur prescription en France : État des lieux 2019. Dynamiques innovantes et essor du sport sur ordonnance

- **BIGOT, Jacques, PRAZNOCYZ, Corinne, LARRAS, Benjamin et CHARLES, Marc**, 2019. *L'Activité Physique sur prescription en France : État des lieux 2019. Dynamiques innovantes et essor du sport sur ordonnance*. octobre 2019. Disponible à l'adresse : <https://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr/guides-et-brochures>

"Cette nouvelle parution présente près de 100 dispositifs (réseaux municipaux, réseaux de santé, associations...). Ce document riche, documenté, structuré, illustré, sera un document de référence au moins jusqu'en octobre 2021 pour les quatrièmes Assises du sport santé sur ordonnance à Strasbourg. » (Présentation Editeur)

## Le sport et la santé

- *Le sport et la santé*, 2019 [vidéo]. Disponible à l'adresse : <https://www.conseil-etat.fr/actualites/colloques-seminaires-et-conferences/le-sport-et-la-sante>

« Cinquième conférence du cycle sur le sport organisé par la section du rapport et des études du Conseil d'État. Didier Tabuteau, président de la section sociale du Conseil d'Etat, a animé la conférence. Les intervenants : - Alain Calmat, président de la commission médicale du Comité national olympique et sportif français (CNOSF), ancien ministre de la jeunesse et des sports, champion du monde de patinage artistique - Stéphane Diagana, conférencier sportif en entreprise, champion du monde d'athlétisme - Valérie Fourneyron, médecin du sport, présidente de l'International Testing Agency, ancienne ministre des sports, de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative, administratrice de la Matmut » (Présentation éditeur)

En ligne

## Quelles sont les bases factuelles sur le rôle des arts dans l'amélioration de la santé et du bien-être ? Une étude exploratoire

- Pouvez-vous améliorer votre santé et votre bien-être en dansant ? Pour la première fois, l'OMS étudie le lien entre les arts et la santé. novembre 2019. Organisation mondiale de la santé. Disponible à l'adresse : <http://www.euro.who.int/fr/media-centre/sections/press-releases/2019/can-you-dance-your-way-to-better-health-and-well-being-for-the-first-time,-who-studies-the-link-between-arts-and-health>.

« L'art peut être bénéfique pour la santé, tant physique que mentale. C'est l'une des principales conclusions d'un nouveau rapport du Bureau régional de l'OMS pour l'Europe, qui analyse les éléments de preuve tirés de plus de 900 publications du monde entier. Il s'agit, à ce jour, de l'étude la plus complète de bases factuelles sur les arts et la santé. » (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (2,2 Mo ; 146 p.)

Présentation en ligne

Etude OMS

## Publications académiques ou scientifiques

### La recherche interventionnelle en APA-Santé

- La recherche interventionnelle en APA-Santé, 2019. *Movement & Sport Sciences*. Vol. 2019/1, n° 103. DOI <https://doi.org/10.1051/sm/2019033>. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-movement-and-sport-sciences-2019-1.htm>

Sommaire : La recherche interventionnelle en activité physique adaptée / Pascale Leconte. The impact of therapeutic patient education and physical activity programs on the fall risk of elderly people / Alexandra Perrot, Amir Ayad, Marie Gernigon et Pauline Maillot. Effet d'une intervention en activité physique adaptée sur le niveau de compassion des détenus / Fabrice Dosseville, Ivan Raça, Manon Dugué et Florian Lecavelier. Efficacy of cognitive-behavioral therapy and deep relaxation for children with attention-deficit hyperactivity disorder / Nawel Abdesslem, Sabeur Hamrouni, Roy Jesse Shephard et Mohamed Souhaïel Chelly. Activité physique à domicile pour les seniors : revue de la question et proposition d'une pratique optimisée / Lucile Bigot, Antoine Langeard, Sébastien Moussay, Antoine Gautier et Gaëlle Quarck. Physical exercise program, a strategy to prevent cardiotoxicity in early breast cancer: A literature review / Quentin Jacquinet, Nathalie Meneveau, Bruno Degano et Fabienne Mougin. Privation de sommeil, syndrome d'apnées obstructives du sommeil et obésité de l'adolescent : place des APA dans la prévention et le traitement de ces troubles / Johanna Roche, Valérie Gillet et Fabienne Mougin. A latent profile analysis revealed different categories of patients in anorexia nervosa: proposal of guidelines in adapted physical activity / Laurence Kern, Nathalie Gauthard, Laura Tailhardat, Amandine Peguet, Marie Grall-Bronnec et Lilian Fautrelle. Résultats préliminaires de l'étude de la prévalence de la cachexie en hématologie au sein de la cohorte HEMODIAG : perspectives de prévention par l'activité physique adaptée / Joris Mallard, Anne-Laure Gagez, Olivier Soulier, Aline Herbinet, Pierre Louis Bernard et Guillaume Cartron. Les parcours de prévention par le sport de l'obésité chez les enfants d'un quartier populaire strasbourgeois : transmissions familiales et rapports à l'activité physique / Marine Grassler, Sandrine Knobé et William Gasparin

En ligne (accès restreint)

### L'activité physique : un « médicament » à part entière

- CASASSUS, Philippe et TURGIS, Jean-Marie, 2019. L'activité physique : un « médicament » à part entière. *Médecine*. 1 juin 2019. Vol. 15, n° 6, pp. 244-246. DOI 10.1684/med.2019.449

"L'activité physique des malades ne doit plus faire peur ni au médecin, ni à ses patients ! À condition, bien sûr, qu'elle soit proposée avec pertinence : c'est ce et qu'on appelle « l'activité physique adaptée » (APA)." (Présentation auteur)

En ligne (accès restreint)

### « Faire ses 10 000 pas », vraiment ?

- PHARABOD, Anne-Sylvie, 2019. « Faire ses 10 000 pas », vraiment ? *Réseaux*. 26 juin 2019. Vol. n° 216, n° 4, pp. 157-187. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-reseaux-2019-4-page-157.htm>

« En se concentrant sur le cas de la marche, cet article apporte un éclairage empirique au débat sur les pratiques de self-tracking, ces automesures personnelles à l'aide de bracelets et montres connectés ou d'applications sur smartphone, que certains perçoivent comme des nouvelles sources de connaissance de soi, et d'autres comme des formes inédites gouvernement des conduites. Il resitue la fabrication des automesures de marche dans la sociohistoire des podomètres et montre comment les dispositifs numériques privilégient désormais une visée d'évaluation permanente de l'activité physique plutôt que celle de sessions dédiées à la marche, intégrant ainsi une préoccupation de santé publique – lutter contre la sédentarité – au cœur de la vie quotidienne. Toutefois, en fouillant les manières de produire, lire et analyser les traces de marche de vingt self-trackers ordinaires, l'enquête montre qu'au-delà de l'appropriation d'un même cadre cognitif (unité de compte en pas plutôt qu'en kilomètres ou en durée, norme des 10 000 pas), les utilisateurs ajustent leurs pratiques d'automesure de façon personnelle. Leurs modes d'adoption des podomètres dans le temps et leurs logiques pour établir des chiffres qui leur servent sont bien trop variés pour entraîner un alignement de leur activité de marche quotidienne sur l'objectif de santé embarqué dans la plupart outils. » (Présentation auteur)

Accès restreint

### Resources to Guide Exercise Specialists Managing Adults with Diabetes

- TURNER, Grant, QUIGG, Scott, DAVOREN, Peter, [et al.], 2019. Resources to Guide Exercise Specialists Managing Adults with Diabetes. *Sports Medicine - Open*. 3 juin 2019. Vol. 5, n° 1, pp. 20. DOI 10.1186/s40798-019-0192-1

"Exercise is an important element to optimize health and well-being, though navigating exercise safely can be challenging for exercise specialists working with people with diabetes. Measuring glucose levels before an exercise session assists in the determination of whether exercise is safe for a person with diabetes. A number of organizations have recently developed guidelines to

provide exercise and diabetes recommendations based on glucose levels and other relevant factors. However, there are limited easy-to-use resources to assist exercise specialists to determine whether exercise should be started and continued by people with diabetes. The type of diabetes, pre-exercise glucose level, medications and their timing, recent food intake and general sense of wellness all warrant consideration when determining the approach to each exercise session. An expert group was convened to review the published literature and develop resources to guide exercise specialists in assessing the safety of an adult with diabetes starting exercise, and indications to cease exercise, based upon glucose levels and other factors. Contraindications to people with diabetes starting or continuing exercise are (1) glucose < 4.0 mmol/L; (2) glucose > 15.0 mmol/L with symptoms of weakness/tiredness, or with ketosis; (3) hypoglycaemic event within the previous 24 h that required assistance from another person to treat and (4) feeling unwell. To optimize diabetes and exercise safety, recommendations (stratified by pre-exercise glucose level) are provided regarding carbohydrate ingestion, glucose monitoring and medication adjustment." (Présentation auteur)

En ligne

## Activité physique, sédentarité, et pathologies non transmissibles. Évaluation des risques sanitaires.

- BIGARD, X., 2019. Activité physique, sédentarité, et pathologies non transmissibles. Évaluation des risques sanitaires. *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*. 1 octobre 2019. Vol. 203, n° 7, pp. 603-612. DOI 10.1016/j.banm.2019.05.019.

"Le manque d'activité physique (AP) (inactivité) est reconnu pour être le quatrième facteur de risque de pathologies non transmissibles (PnT), et le deuxième facteur de risque évitable après le tabac. On retrouve des relations doses/effets non linéaires entre, d'une part, le volume et l'intensité de l'AP, et d'autre part, la mortalité générale ou spécifique, et l'incidence de PnT. La sédentarité, caractérisée par des périodes prolongées de très faible dépense énergétique est aussi en relation avec la mortalité générale ou spécifique, et l'incidence de PnT. Les effets délétères de la sédentarité sont surtout marqués au-delà de sept heures par jour passées en position assise ou trois heures par jour passées devant la télévision. Les effets de la sédentarité sur la mortalité et l'incidence de PnT sont conditionnés par le niveau d'AP ; chez les personnes très actives ayant plus d'une heure d'AP d'intensité modérée à élevée par jour, les effets de la sédentarité deviennent imperceptibles. Tous ces résultats soulignent l'importance d'avoir des recommandations de réduction de la sédentarité ; les limites de ces recommandations doivent cependant être connues, et la préservation de l'état de santé doit se faire alors par un renforcement des recommandations en AP." (Présentation auteur)

En ligne (accès restreint)

## Use of previous-day recalls of physical activity and sedentary behavior in epidemiologic studies: results from four instruments

- MATTHEWS, Charles E., BERRIGAN, David, FISCHER, Beate, [et al.], 2019. Use of previous-day recalls of physical activity and sedentary behavior in epidemiologic studies: results from four instruments. *BMC Public Health*. 3 juin 2019. Vol. 19, n° 2, pp. 478. DOI 10.1186/s12889-019-6763-8.

"The last few years have seen renewed interest in use-of-time recalls in epidemiological studies, driven by a focus on the 24-h day [including sleep, sitting, and light physical activity (LPA)] rather than just moderate-vigorous physical activity (MVPA). This paper describes four different computerised use-of-time instruments (ACT24, PAR, MARCA and cpar24) and presents population time-use data from a collective sample of 8286 adults from different population studies conducted in Australia/New Zealand, Germany and the United States." (Présentation auteur)

En ligne

## Feasibility, acceptability and efficacy of a text message-enhanced clinical exercise rehabilitation intervention for increasing 'whole-of-day' activity in people living with and beyond cancer

- GOMERSALL, Sjaan R., SKINNER, Tina L., WINKLER, Elisabeth, [et al.], 2019. Feasibility, acceptability and efficacy of a text message-enhanced clinical exercise rehabilitation intervention for increasing 'whole-of-day' activity in people living with and beyond cancer. *BMC Public Health*. juin 2019. Vol. 19, n° 2, pp. 1-14. DOI 10.1186/s12889-019-6767-4.

"Exercise interventions are typically delivered to people with cancer and survivors via supervised clinical rehabilitation. However, motivating and maintaining activity changes outside of the clinic setting remains challenging. This study investigated the feasibility, acceptability and efficacy of an individually-tailored, text message-enhanced intervention that focused on increasing whole-of-day activity both during and beyond a 4-week, supervised clinical exercise rehabilitation program for people with cancer and survivors. Participants (n = 36; mean ± SD age 64.8 ± 9.6 years; 44.1 ± 30.8 months since treatment) were randomized 1:1 to receive the text message-enhanced clinical exercise rehabilitation program, or the standard clinical exercise rehabilitation program alone. Activity was assessed at baseline, 4-weeks (end of the standard program) and 12-weeks (end of enhanced program) using both device (activPAL accelerometer; sitting, standing, light-stepping, moderate-stepping) and self-report [Multimedia Activity Recall for Children and Adults (MARCA); sedentary, light, moderate-to-vigorous physical activity (MVPA)] methods. The MARCA also assessed time use domains to provide context to activity changes. Changes and intervention effects were evaluated using linear mixed models, adjusting for baseline values and potential confounders. The study had high retention (86%) and participants reported high levels of satisfaction [4.3/5 (±0.8)] with the intervention. Over the first 4 weeks, MARCA-assessed MVPA increased [+ 53.2 (95%CI: 2.9, 103.5) min/d] between groups, favoring the text message-enhanced program, but there were no significant intervention effects on sedentary behavior. By 12 weeks, relative to the standard group, participants in the text message-enhanced group sat less [activPAL overall sitting: - 48.2 (- 89.9, - 5.6) min/16 h awake; MARCA: -80.1 (- 156.5, - 3.8) min/d] and were participating in more physical activity [activPAL light stepping: + 7.0 (0.4, 13.6) min/16 h awake; MARCA MVPA: + 67.3 (24.0, 110.6) min/d]. The time-use domains of Quiet Time [- 63.3 (- 110.5, - 16.0) min/d] and Screen Time [- 62.0 (- 109.7, - 14.2) min/d] differed significantly between groups. Results demonstrate feasibility, acceptability and efficacy of a novel, text message-enhanced clinical exercise rehabilitation program to support changes in whole-of-day activity, including both physical activity and sedentary behavior. Changes were largely seen at 12-week follow-up, indicating potential for the intervention to result in continued improvement and maintenance of behavior change following a supervised exercise intervention. This trial is registered with the Australian New Zealand Clinical Trials Registry (ACTRN12616000641493 ; date registered 17/5/16)." (Présentation auteur)

En ligne

## Réduire le temps assis en milieu professionnel : l'étude « Sédentarité au travail » (SAuT)

- MARCHANT, Gonzalo, NICAISE, Virginie, CHASTIN, Sébastien et BOICHÉ, Julie, 2019. Réduire le temps assis en milieu professionnel : l'étude « Sédentarité au travail » (SAuT). *Santé Publique*. 25 septembre 2019. Vol. 31, n° 3, pp. 377-385.

« Objectif : La présente recherche a pour but d'évaluer les effets d'une intervention sur la réduction du temps passé en position assise en contexte professionnel. Méthode : L'intervention consistait en une présentation collective sur la sédentarité et les pauses actives au travail, suivie d'une phase individuelle de planification. Les participants étaient ensuite invités à utiliser un logiciel d'alerte pendant quatre semaines. L'intervention a duré six semaines ; 38 personnes âgées de 29 à 59 ans ont participé (80 % de femmes). Avant et après l'intervention, les comportements (sédentarité et activité physique) ont été évalués avec des accéléromètres, et le degré d'automatisme envers la position assise et les pauses actives a été mesuré par questionnaire. Résultats : Suite à l'intervention, le temps passé en position assise au cours d'une journée de travail a diminué de façon significative. Plus précisément, le temps passé assis a davantage diminué chez les personnes âgées entre 29 et 43 ans, qui avaient décidé de faire des pauses d'une durée d'au moins cinq minutes chacune, et qui présentaient des séquences de temps assis plus longues avant l'intervention. Conclusion : Cette étude a démontré que le fait de combiner une stratégie informationnelle avec des alertes générées par ordinateur ou téléphone portable permet de réduire le temps de sédentarité au travail. Cette intervention est peu coûteuse pour les salariés et les entreprises. Une perspective intéressante pourrait être de comparer ces effets à ceux d'interventions basées sur une modification de l'environnement physique de travail, tels que l'installation de bureaux réglables. » (Présentation auteur)

En ligne (accès restreint)

## Retour d'expérience sur la mise en œuvre d'une action départementale d'activité physique pour les seniors

- FERRÉ, Noémie, RACINE, Antoine Noël, FUENTE, David, [et al.], 2019. Retour d'expérience sur la mise en œuvre d'une action départementale d'activité physique pour les seniors. *Santé Publique*. 23 mai

« Introduction : La pratique régulière d'une activité physique (AP) est aujourd'hui reconnue comme un des éléments clés du bien vieillir. Cependant, en France, le niveau d'AP diminue avec l'âge. L'objectif de cette étude était d'étudier la mise en œuvre et l'impact d'un programme d'activité physique destinés aux plus de 60 ans insuffisamment actifs, coconstruit avec les acteurs locaux sur plusieurs communes. Méthodologie : Le programme « Prévention active senior » (PAS), coordonné par un centre de ressources, consistait en la conception et la mise en œuvre d'un programme d'AP structuré, pour des personnes de plus de 60 ans. Pour chaque commune, le programme était conduit par un éducateur sportif « implanté » localement en partenariat avec un agent de la collectivité concernée. Il était composé de trois séances d'AP hebdomadaires (deux encadrées et une en autonomie) pendant trois mois. Les données ont été recueillies grâce aux outils développés pour l'évaluation. Résultats : Le programme a été conduit dans 27 communes. Il a réuni 586 participants inscrits et 439 ont réalisé l'évaluation finale. Celui-ci a permis une amélioration significative des trois principales qualités physiques (endurance, force musculaire et équilibre) chez les pratiquants. À l'issue du programme, plus de la moitié des communes ont mis en place ou soutenu une offre d'AP pérenne. Discussion : Cette étude a permis de souligner la nécessité d'adapter ce type d'intervention au contexte territorial. Elle confirme l'intérêt de combiner une approche individuelle et populationnelle ainsi qu'un travail intersectoriel pour créer des conditions favorables à la pratique de l'activité physique. » (Présentation auteur)

En ligne (accès restreint)

## Sources et ressources "public spécialisé"

### Activité physique sur ordonnance

- Activité physique sur ordonnance. Haute Autorité de Santé. Disponible à l'adresse : [https://has-sante.fr/jcms/p\\_3113196/fr/activite-physique-sur-ordonnance](https://has-sante.fr/jcms/p_3113196/fr/activite-physique-sur-ordonnance)

Dossier complet en ligne de la Haute autorité de santé autour du thème Activité physique sur ordonnance. Propose recommandations, référentiels sous forme notamment d'infographies. « Les bénéfices de l'activité physique sont scientifiquement démontrés dans la prise en charge de nombreuses pathologies. Comment conduire une consultation d'activité physique ? Comment évaluer les risques potentiels ? Comment motiver et suivre vos patients dans la durée ? Un guide et des référentiels vous aident pour prescrire l'activité physique à vos patients. Conseiller l'activité physique à vos patients : le réflexe santé Quel est le niveau d'activité physique le plus adapté pour vos patients ? Quelles sont la fréquence et l'intensité les plus bénéfiques ? Des outils peuvent vous aider à conseiller vos patients. Activité : adapter la prescription à la situation du patient Le point sur les outils destinés à vous aider à adapter votre prescription d'activité à la pathologie (maladie chronique...) ou à la situation spécifique (grossesse, grand-âge...) de vos patients. Maladie chronique : une ordonnance d'activité physique sur mesure Pour les malades chroniques, une évaluation médicale minimale ou, pour ceux les plus à risque, une consultation médicale d'activité physique (AP) sont nécessaires avant toute prescription d'AP. Explications. [Témoignages] La consultation médicale spécifique d'APA ; Le rôle du médecin généraliste dans la prescription ... » (Présentation éditeur)

En ligne

### 8 Françaises sur 10 font moins de 10 000 pas par jour

- 8 Françaises sur 10 font moins de 10 000 pas par jour, 2019. *Attitude Prévention* [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://www.attitude-prevention.fr/donnees-chiffrees/activite-physique-sportive-femmes>

« En collaboration avec l'Irmas, l'association Attitude Prévention dévoile les résultats concernant les femmes de ses 5 années d'étude sur le niveau d'Activité Physique et Sportive (APS) de la population française<sup>1</sup> et de son étude européenne sur la sédentarité et l'activité physique.<sup>2</sup> Ces résultats mettent en évidence une activité physique et sportive féminine insuffisante et une sédentarité importante. Ils donnent également des pistes pour développer l'activité physique et sportive des femmes. » (Présentation éditeur)

En ligne

### Activités physiques en santé mentale

- FFSA (FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT ADAPTÉ), BELLAMY FAYOLLE, Catherine, KERN, Laurence et THEVENON, Catherine, 2019. *Activités physiques en santé mentale*. Dunod. ISBN 978-2-10-078939-9. Disponible à l'adresse : <https://www.dunod.com/sciences-humaines-et-sociales/activites-physiques-en-sante-mentale>

« Le recours aux activités physiques et sportives en santé mentale est connu depuis longtemps. De nos jours, il prend toute son importance, en association des traitements médicamenteux et des psychothérapies. Ces pratiques, quand elles sont adaptées à l'état clinique ont un impact, vérifié par les méta-analyses mondiales, à la fois neurobiologique, cérébral, métabolique et physiologique. Elles sont bénéfiques pour les personnes porteuses de souffrance psychique épisodique (dépression de l'humeur) ou chronique (schizophrénie). L'effet psycho-social et relationnel suscite compte aussi pour beaucoup dans la prévention, l'amélioration des troubles et le rétablissement. Cet ouvrage pluridisciplinaire témoigne de pratiques innovantes. » (Présentation éditeur)

Présentation en ligne

### Maladies neurodégénératives : Dansez ! Bougez !

- Maladies neurodégénératives : Dansez ! Bougez ! In : Inserm - *La science pour la santé*. janvier 2020. n° 45. Disponible à l'adresse : <https://www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/maladies-neurodegeneratives-dancez-bougez>.

« Deux pas en avant, trois pas sur le côté... C'est au rythme de la danse et des arts martiaux que les patients atteints de troubles cognitifs tels que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson pourraient trouver un certain soulagement alors que les traitements tardent à voir le jour. Un article à retrouver dans le n°45 du magazine de l'Inserm » (Présentation éditeur)

En ligne

### L'activité physique, bénéfique face au risque de polyarthrite rhumatoïde chez la femme

- L'activité physique, bénéfique face au risque de polyarthrite rhumatoïde chez la femme, 2019. JIM.fr. Disponible à l'adresse : [http://www.jim.fr/e-docs/lactivite\\_physique\\_benefique\\_face\\_au\\_risque\\_de\\_polyarthrite\\_rhumatoide\\_chez\\_la\\_femme\\_\\_179621/document\\_actu\\_med.phtml](http://www.jim.fr/e-docs/lactivite_physique_benefique_face_au_risque_de_polyarthrite_rhumatoide_chez_la_femme__179621/document_actu_med.phtml)
- LIU, Xinyi, TEDESCHI, Sara K., LU, Bing, [et al.], 2019. Long-Term Physical Activity and Subsequent Risk for Rheumatoid Arthritis Among Women: A Prospective Cohort Study. In : *Arthritis & Rheumatology*. septembre 2019. Vol. 71, n° 9, p. 1460-1471. DOI 10.1002/art.40899.

"La pathogénie de la polyarthrite rhumatoïde relève de facteurs génétiques et environnementaux encore bien mystérieux, en dépit d'une recherche active. Autant dire que sa prévention primaire est actuellement illusoire. Tout au plus peut-on procéder à une évaluation des facteurs de risque au travers d'études [...]" (Présentation auteur)

En ligne (accès restreint)

En ligne (accès restreint)

### Toute activité physique est-elle bonne pour le cœur ?

- Toute activité physique est-elle bonne pour le cœur ?, 2019. INSERM, Salle de presse [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://presse.inserm.fr/toute-activite-physique-est-elle-bonne-pour-le-coeur/37220/>

- CLIMIE, Rachel E., BOUTOUYRIE, Pierre, PERIER, Marie-Cecile, [et al.]. Association Between Occupational, Sport, and Leisure Related Physical Activity and Baroreflex Sensitivity: The Paris Prospective Study III. In : *Hypertension* (Dallas, Tex.: 1979). décembre 2019. Vol. 74, n° 6, p. 1476-1483. DOI 10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.13461.

« Contre les maladies cardiovasculaires, l'activité physique serait notre meilleure alliée. Mais entre la pratique régulière d'un sport, le port de charges lourdes sur notre lieu de travail ou la marche entre amis, ces effets protecteurs pourraient bien varier. C'est ce que montre une nouvelle étude coordonnée par le chercheur Inserm Jean-Philippe Empana (U970 PARCC, Inserm/Université de Paris), en collaboration avec une équipe australienne. Les résultats sont publiés dans la revue *Hypertension*. » (Présentation éditeur)

[En ligne](#) [En ligne \(accès restreint\)](#)

## Adolescents, bougez-vous

- RETBI, Jean-Marc, 2019. Adolescents, bougez-vous ! JIM.fr [en ligne]. 9 décembre 2019. Disponible à l'adresse : [http://www.jim.fr/e-docs/adolescents\\_bougez\\_vous\\_\\_180721/document\\_actu\\_med.phtml](http://www.jim.fr/e-docs/adolescents_bougez_vous__180721/document_actu_med.phtml)
- GUTHOLD, Regina, STEVENS, Gretchen A, RILEY, Leanne M et BULL, Fiona C, 2019. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. In : *The Lancet Child & Adolescent Health*. novembre 2019. p. S2352464219303232. DOI 10.1016/S2352-4642(19)30323-2.
- TREMBLAY, Mark S, 2019. Challenges in global surveillance of physical activity. In : *The Lancet Child & Adolescent Health*. novembre 2019. p. S2352464219303487. DOI 10.1016/S2352-4642(19)30348-7.

« Une activité physique modérée à intense d'une heure minimum chaque jour est l'un des piliers d'une bonne santé, mais, actuellement, un adulte sur 5 et 4 adolescents sur 5 n'atteignent pas le seuil de l'heure quotidienne. L'OMS a lancé en juin 2018 le plan d'action « More active people for a healthier world » afin de réduire de 15 % en 12 ans le nombre d'adultes et d'adolescents pas assez actifs. Pour les adolescents, le plan est justifié a posteriori par une analyse poolée des données de 298 enquêtes transversales, incluant 1,6 million d'élèves âgés de 11-17 ans dans 146 pays, en 2001-2016 (1). Les données sont déclaratives. Le temps d'activité est insuffisant quand il est < 1 h/jour en comptant les jeux, les loisirs et les sports, les tâches ménagères, les déplacements à pied ou à vélo, l'éducation physique... Les prévalences de l'insuffisance d'activité tirées des enquêtes itératives ont permis de reconnaître des tendances évolutives dans 73 pays, et ces tendances évolutives ont ensuite permis d'estimer les prévalences de l'insuffisance d'activité pour la totalité des pays et des années, grâce un modèle de régression linéaire à effets mixtes. » (Présentation auteur)

[En ligne \(accès restreint\)](#) [En ligne](#) [En ligne](#)

## Enquête aux sources de la paresse

- Enquête aux sources de la paresse, 2019. *Sport et vie*. N° 174, pp. 14-19.

"Aujourd'hui, tout le monde sait que le sport est bon pour la santé. Pourtant, une personne sur deux rechigne à en faire. Pourquoi ? » (Présentation auteur)

[Présentation en ligne](#)

## Comment faciliter l'émergence d'une « culture d'activité physique et sportive » ?

- GIMBERT, Virginie, 2019. Comment faciliter l'émergence d'une « culture d'activité physique et sportive » ? *Jurisport*. février 2019. N° 194, pp. 42-45.

"Quelle place l'activité physique et sportive –dans une perspective volontairement large– occupe-t-elle dans nos quotidiens, tout au long de la vie ? Quelles sont les représentations qui y sont associées ? Un récent rapport s'est penché sur ces questions afin de comprendre les freins comme les moteurs de la pratique, selon l'âge, le sexe et la situation socio-économique individuelle, et de proposer des orientations susceptibles d'ancrer davantage ces pratiques dans nos modes de vie." (Présentation auteur)

[Présentation en ligne](#)

## Bougez, même un peu, mais longtemps !

- PÉLUCHON, Roseline, 2019. Bougez, même un peu, mais longtemps ! JIM.fr [en ligne]. 7 septembre 2019. Disponible à l'adresse : [http://www.jim.fr/e-docs/bougez\\_meme\\_un\\_peu\\_mais\\_longtemps\\_\\_179340/document\\_actu\\_med.phtml](http://www.jim.fr/e-docs/bougez_meme_un_peu_mais_longtemps__179340/document_actu_med.phtml)
- EKELUND, Ulf, TARP, Jakob, STEENE-JOHANNESSEN, Jostein, [et al.], 2019. Dose-response associations between accelerometer measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. In : *BMJ*. 21 août 2019. Vol. 366, p. l4570. DOI 10.1136/bmj.l4570.

« La sédentarité étant associée à un risque de pathologies chroniques et de décès prématuré, des recommandations ont été éditées concernant l'activité physique. Elles sont toutefois rédigées le plus souvent à partir des résultats de travaux dans lesquels l'activité physique était évaluée par auto-déclarations. Ce mode de recueil des données est par nature sujet à des erreurs, ce qui peut par ricochet fausser l'évaluation de la magnitude du lien unissant sédentarité et problèmes de santé. Pour réduire ce risque de biais, certaines études ont utilisé des dispositifs, comme les accéléromètres, pour évaluer plus précisément l'activité physique des participants et leur temps de sédentarité. Le British Medical Journal publie les résultats d'une méta-analyse menée par une équipe internationale dans l'objectif d'évaluer le lien existant entre l'activité physique mesurée par accéléromètre, les différentes intensités d'activité, le temps de sédentarité, et la mortalité toutes causes. Au total, les données individuelles de 36 383 patients de 62,5 ans d'âge moyen ont été collectées, dans 8 études. Le suivi médian était de 5,8 ans (entre 3 ans et 14,5 ans) et 2 149 décès sont survenus (5,9 %) au cours de celui-ci. » (Présentation auteur)

[En ligne \(accès restreint\)](#) [En ligne](#)

## Sources et ressources "grand public" : articles de presse et vidéo

### Le sport est bon pour la santé, c'est prouvé !

- Le sport est bon pour la santé, c'est prouvé !, 2019. *CNRS Le journal*. N° 06. Disponible à l'adresse : <https://lejournal.cnrs.fr/articles/le-sport-est-bon-pour-la-sante-cest-prouve>

"Dépression, cancer, maladies cardiovasculaires, diabète... une expertise collective conclut au pouvoir curatif et préventif de l'exercice physique dans le cadre des maladies chroniques. À condition de mettre en place des programmes adaptés ! Décryptage dans cet article du numéro 6 des Carnets de science qui vient de sortir en librairie. " (Présentation éditeur)

[En ligne](#)

### Quatre raisons pour lesquelles les écrans nous font grossir

- COURBET, Didier et FOURQUET-COURBET, Marie-Pierre, 2019. Quatre raisons pour lesquelles les écrans nous font grossir. In : *The Conversation*. 14 mai 2019. Disponible à l'adresse :

"A la veille des Journées européennes de l'obésité, zoom sur un facteur de risque du surpoids relativement méconnu et qui, pourtant, nous concerne tous : le temps passé devant les écrans." (Présentation éditeur)

En ligne

## Pour guérir, le sport pourrait-il bientôt figurer sur votre ordonnance ?

- Pour guérir, le sport pourrait-il bientôt figurer sur votre ordonnance? In : *Le Huffington Post*. 16 juin 2019. Disponible à l'adresse : [https://www.huffingtonpost.fr/entry/pour-guerir-le-sport-pourrait-il-bientot-figurer-sur-votre-ordonnance\\_fr\\_5d03af5ee4b0304a120e6dbb](https://www.huffingtonpost.fr/entry/pour-guerir-le-sport-pourrait-il-bientot-figurer-sur-votre-ordonnance_fr_5d03af5ee4b0304a120e6dbb).

"Il ne s'agit pas de prendre en charge la pratique de toutes les activités physiques, mais de rembourser les activités sportives adaptées aux patients atteints d'une affection de longue durée." (Présentation auteur)

En ligne

## La santé par le sport comme vous ne l'avez jamais vue

- La santé par le sport comme vous ne l'avez jamais vue [vidéo]. 2019. Disponible à l'adresse : <https://leblob.fr/societe/la-sante-par-le-sport-comme-vous-ne-lavez-jamais-vue>

"La santé par le sport comme vous ne l'avez jamais vue ! Alors que nos vies sont de plus en plus sédentaires, maintenir une pratique physique régulière s'avère indispensable. Pour le prouver, regardons ce qui se passe à l'échelle des organes lorsque nous produisons un effort. Un épisode de la série « Corpus ». Un épisode de la série « Corpus ». Pour en savoir plus sur le corps humain : le site Corpus. Réalisation : Damien Milcent Production : Réseau Canopé Année de production : 2015 Durée : 3min53 Accessibilité : sous-titres français "Une étude britannique observant des cyclistes amateurs de 55-79 ans conclut que l'activité physique régulière préserve le système immunitaire par rapport aux sédentaires du même âge, de façon comparable aux 20-36 ans." (Présentation auteur)

Vidéo

## Courir améliore la santé des artères

- SANTI, Pascale, 2019. Courir améliore la santé des artères. *Le Monde, cahier Science et médecine*. 7 mai 2019. pp. SCH6. Disponible à l'adresse : [https://www.lemonde.fr/sciences/article/2019/05/07/courir-ameliore-la-sante-des-arteres\\_5459296\\_1650684.html](https://www.lemonde.fr/sciences/article/2019/05/07/courir-ameliore-la-sante-des-arteres_5459296_1650684.html)

« Dans une étude, la Société européenne de cardiologie démontre qu'avoir, quel que soit son âge, une activité physique améliore rapidement la circulation sanguine, la capacité pulmonaire, les capacités cardiaques et la régénérescence cellulaire. » (Présentation auteur)

En ligne

## 2 à 5 heures d'activité physique par semaine réduiraient les risques pour sept cancers

- 2 à 5 heures d'activité physique par semaine réduiraient les risques pour sept cancers - L'Express, 2020. *L'Express*. Disponible à l'adresse : [https://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/2-a-5-heures-d-activite-physique-par-semaine-reduiraient-les-risques-pour-sept-cancers\\_2113207.html](https://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/2-a-5-heures-d-activite-physique-par-semaine-reduiraient-les-risques-pour-sept-cancers_2113207.html)
- MATTHEWS, Charles E., MOORE, Steven C., AREM, Hannah, [et al.], 2019. Amount and Intensity of Leisure-Time Physical Activity and Lower Cancer Risk. In : *Journal of Clinical Oncology*. 26 décembre 2019. p. JCO.19.02407. DOI 10.1200/JCO.19.02407.

"Une méta-analyse menée par des chercheurs américains donne des indications quant à la réduction du risque de cancer grâce au sport." (Présentation auteur)

En ligne En ligne

## Des podomètres pour augmenter la mobilité des patients hospitalisés en réadaptation ?

- Des podomètres pour augmenter la mobilité des patients hospitalisés en réadaptation ?, 2019. JIM.fr [en ligne]. Disponible à l'adresse : [http://www.jim.fr/e-docs/des\\_podometres\\_pour\\_augmenter\\_la\\_mobilite\\_des\\_patients\\_hospitalises\\_en\\_readaptation\\_\\_179491/document\\_actu\\_med.phtml](http://www.jim.fr/e-docs/des_podometres_pour_augmenter_la_mobilite_des_patients_hospitalises_en_readaptation__179491/document_actu_med.phtml)
- ATKINS, Amy, CANNELL, John et BARR, Christopher, 2019. Pedometers alone do not increase mobility in inpatient rehabilitation: a randomized controlled trial. In : *Clinical Rehabilitation*. 1 août 2019. Vol. 33, n° 8, p. 1382-1390. DOI 10.1177/0269215519838312.

« De nombreuses stratégies ont été testées chez les patients hospitalisés en réadaptation pour augmenter l'activité physique, améliorer la mobilité et réduire la durée du séjour. On peut citer : des prises en charge supplémentaires sur le week-end, des séances de groupe, des adaptations individualisées [...] » (Présentation auteur)

En ligne (accès restreint) En ligne (accès restreint)

## Maladies cardio-vasculaires : le sport protège aussi les personnes âgées

- DELEY, Gaëlle, 2019. Maladies cardio-vasculaires : le sport protège aussi les personnes âgées. *The Conversation*. décembre 2019. Disponible à l'adresse : <http://theconversation.com/maladies-cardio-vasculaires-le-sport-protège-aussi-les-personnes-agees-127959>.

"Les bienfaits de l'activité physique pour la santé ne sont plus à prouver. Et ce, quel que soit l'âge des patients, contrairement à ce que l'on pensait jusqu'ici." (Présentation auteur)

En ligne

## Pourquoi il ne faut surtout pas négliger l'activité physique des enfants atteints de handicap moteur

- PONS, Christelle, 2019. Pourquoi il ne faut surtout pas négliger l'activité physique des enfants atteints de handicap moteur. In : *The Conversation*. 12 novembre 2019. Disponible à l'adresse : <http://theconversation.com/pourquoi-il-ne-faut-surtout-pas-negliger-lactivite-physique-des-enfants-atteints-de-handicap-moteur-123942>.

"Encourager la pratique des activités physiques et la lutte contre la sédentarité chez les enfants en situation de handicap moteur est un enjeu majeur pour améliorer leur santé et leur bien-être." (Présentation éditeur)

## Infographies



### Guide d'exercices pour les patients et les survivants du cancer

Exercise Guidelines for Cancer Patients and Survivors. 2019.ACSM. Disponible à l'adresse : <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2019/11/27/new-infographic-available-exercise-guidelines-cancer-patients-survivors>.

1 fichier .pdf (254 Ko ; 1 p.)

[Le document](#)



### Le niveau d'activité physique des Françaises et La pratique sportive chez les jeunes Françaises de 6 à 17 ans

ATTITUDES PRÉVENTION et IRMES (éd.), 2019. Le niveau d'activité physique des Françaises et La pratique sportive chez les jeunes Françaises de 6 à 17 ans. 2019. Disponible à l'adresse : <https://www.attitude-prevention.fr/donnees-chiffrees/activite-physique-sportive-femmes>.

2 fichiers .pdf (670 Ko ; 3 p.) (1,07 Mo ; 3 p.)

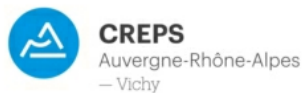
[Les documents](#)



### Qu'arriverait-il à votre corps si vous troquiez votre voiture contre un vélo ?

What would happen if you swapped your car for a bike? In : Merlin Cycles Blog. 2019. Disponible à l'adresse : <https://www.merlincycles.com/blog/infographic-swap-car-for-bike/>.

[Le document](#)



### 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](mailto:pole-sante@creps-vichy.sports.gouv.fr)  
[pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr](http://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr)





