

3 octobre 2024

Activité physique et sportive un déterminant de santé

*Journée annuelle de la Prévention et Promotion de la Santé
organisée par la FRAPS CVL*

Sébastien NOURRY, Chargé de mission Sport-Santé & QVCT
Comité Régional Olympique et Sportif Centre-Val de Loire



Comité Régional Olympique et Sportif Centre-Val de Loire

Association Loi 1901 :
28 élu.es

74 adhérents : ligues sportives régionales

16 salarié.es / alternant.es répartis en 4 pôles
(+ fonctions supports)

- Représente et défend le mouvement sportif associatif de la région Centre-Val de Loire.
- Appartient au Mouvement Olympique et Sportif français avec une mission de service public et relaie les actions du Comité National Olympique et Sportif (CNOSF)

Professionalisation

**Politiques publiques et
aménagement du
territoire**

**Education &
citoyenneté**

**Sport-Santé & Qualité
de vie au travail**



Comité Régional Olympique et Sportif Centre-Val de Loire

Sport-Santé & Qualité de vie au travail

Le pôle Sport-Santé du CROS Centre-Val de Loire cherche à développer, soutenir et promouvoir la pratique de l'activité sportive pour tous, à tout âge et à tout moment de la vie, quel que soit son état de santé.

Sport et PJJ

Sport en milieu carcéral

Formation éducateurs sportifs

Formation dirigeants

Heur & CAP :
Développement des APS pour
les personnes éloignées

**Qualité de vie et condition
de travail**



Sommaire

de la présentation

01

Introduction

04

Recommandations en matière d'activité physique

02

Quelques chiffres ...

05

Intégrer et promouvoir l'A dans la vie quotidienne

03

Bienfaits de l'activité physique

06

Conclusion

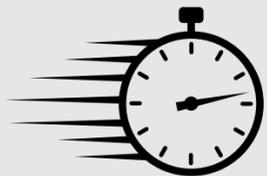


Activité physique

L'OMS définit l'activité physique comme **tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques** qui requiert une **dépense d'énergie**.

→ *Toute activité où une proportion importante de notre corps est en mouvement.*

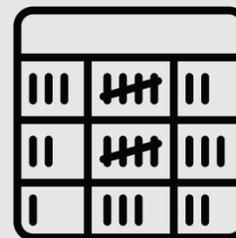
Sa durée



Son intensité



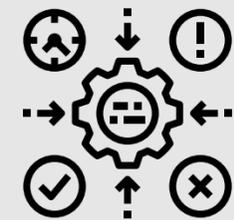
Sa fréquence



Son type



Son contexte



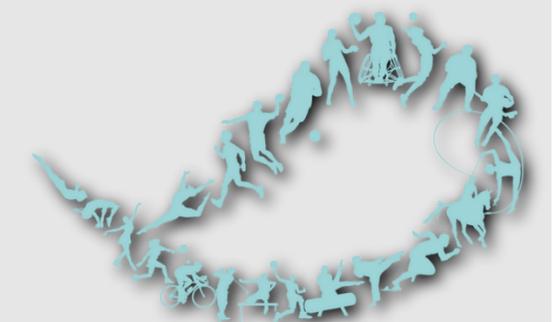


① Domicile

② Déplacements

③ Travail

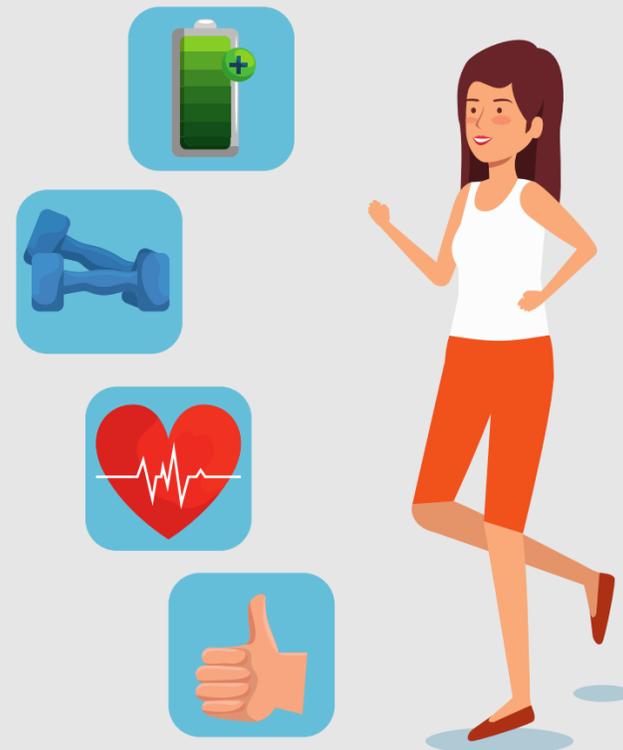
④ Loisirs dont sports
(Informels ou encadrés)



La Santé

La Santé c'est un état complet de **BIEN-ÊTRE** physique, mental et social.

→ *Ce n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité*



Sport-Santé

Le Sport-Santé recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribue à maintenir ou à améliorer la santé, au bien-être du pratiquant, conformément à la définition de la santé selon l'organisation mondiale de la santé, en agissant sur les aspects physique, psychologique et social.

“Sport Bien-Être”

Prévention primaire

“Sport sur Ordonnance”

Prévention Secondaire

Prévention tertiaire



Sédentarité

La sédentarité est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos, hors temps de sommeil

→ *Tous les moments où nous sommes assis ou allongés et nous dépensons très peu d'énergie*

L'inactivité

L'inactivité se caractérise par un niveau insuffisant d'AP, qui ne respecte pas les recommandations fixées par l'OMS pour la santé

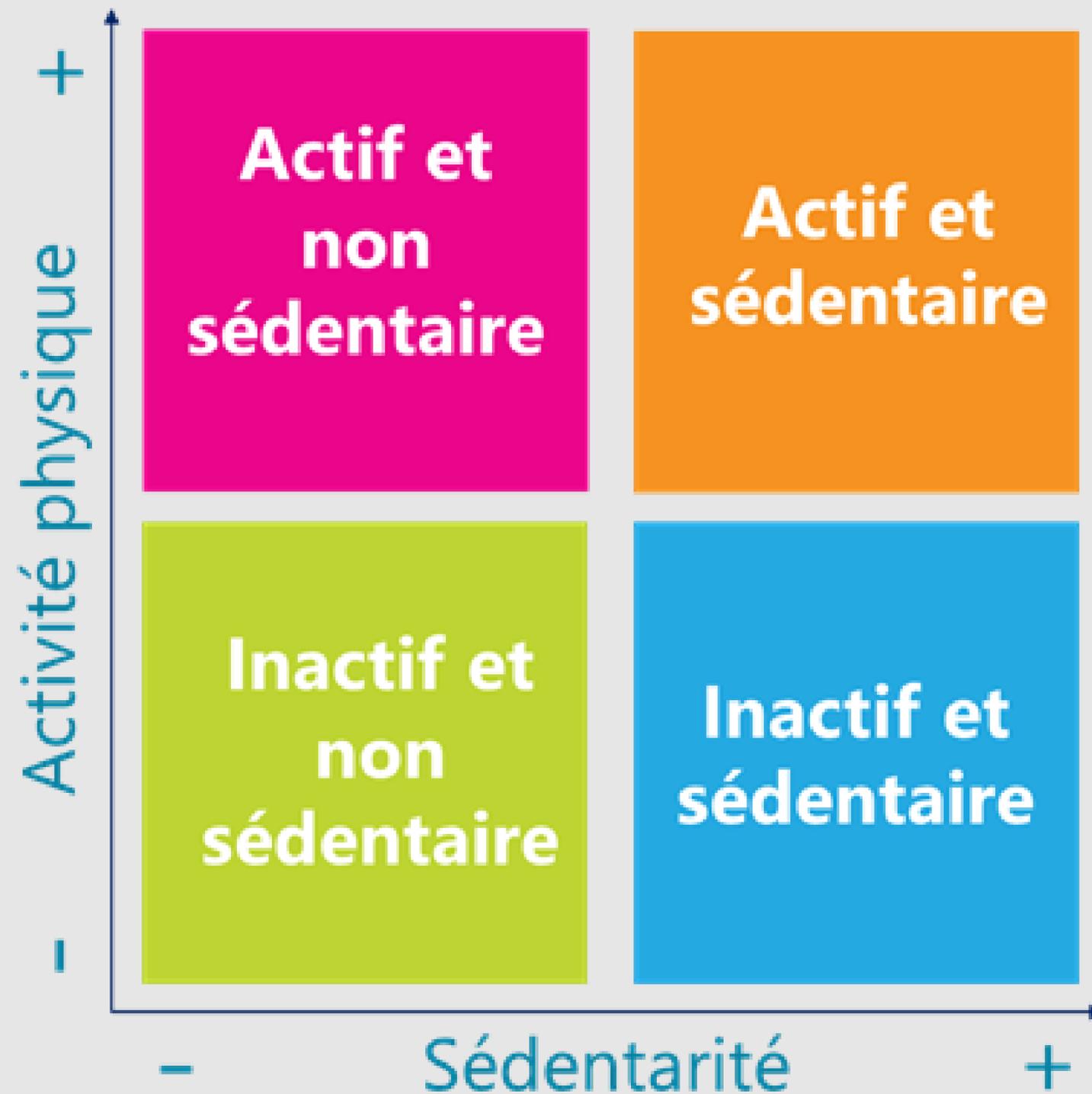
Conséquences

Physiques

Mentales

Economiques





8h / jour de sédentarité \nearrow le risque
de mortalité précoce de 28 %

L'inactif physique tue
autant que le tabagisme
+ de 5 millions de décès
dans le monde



Augmentation significative le risque de développer une
maladie chronique (cardiovasculaire, diabète, cancer...)



Etre assis plusieurs heures par jour
augmente le risque de mortalité
Assis plus de 3h/j \rightarrow 3,8% des décès

Baisse de l'espérance de vie en bonne santé
Perte d'autonomie

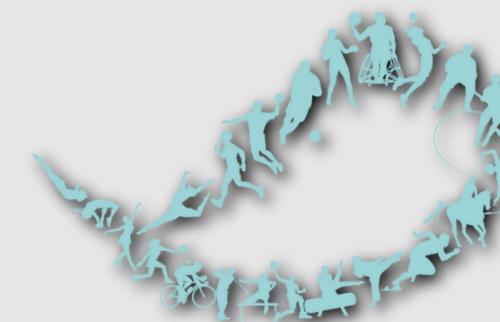
limiter sa sédentarité c'est :

32 % le risque de maladie
cardiovasculaire

29 % le risque de cancer

régulation de la glycémie

les années de vies en bonne
santé



LA SÉDENTARITÉ CHEZ LES ADULTES



47 %

29 %

SONT CONSIDÉRÉS COMME
PHYSIQUEMENT INACTIFS

72 %

60 %

ATTEIGNENT LES
RECOMMANDATIONS EN AP

38 %

+ DE 8H PAR JOUR DANS UN
COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Evolution de la sédentarité est un fait sociétal :
développement des écrans, des mobilités inactives ...
Frein à l'accès aux pratiques sportives en raison des inégalités
sociales

...

95 %

ADULTES AVEC UN RISQUE
SANITAIRE

33 %

EN ASSOCIANT LES 2 EFFETS

+53%

AUGMENTATION DU TEMPS
PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS
EN 10 ANS

12H

SÉDENTARITÉ
PAR JOUR
TRAVAILLÉ

9H

SÉDENTARITÉ
PAR JOUR NON
TRAVAILLÉ

(en 2020)

50 %

TEMPS RESTÉ ASSIS PAR JOUR
À 7 ANS

75 %

TEMPS RESTÉ ASSIS PAR JOUR
ENTRE 14 ET 15 ANS

2 enfants / 3

PRÉSENTENT UN RISQUE
SANITAIRE PRÉOCCUPANT EN
CUMULANT INACTIVITÉ ET
SÉDENTARITÉ

87 %

des 11-17 ans

37 %

des 6-10 ans

N'ATTEIGNENT PAS LES
RECOMMANDATIONS EN AP119^{ème} / 146NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
DHEZ LES JEUNES

4h / jour

la semaine

7h / jour

le week-end

TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS CHEZ
LES 6-17 ANS

-20%

des garçons

27 %

des filles

RESPECTENT LES
RECOMMANDATIONS PAR
JOUR DEVANT UN ÉCRAN

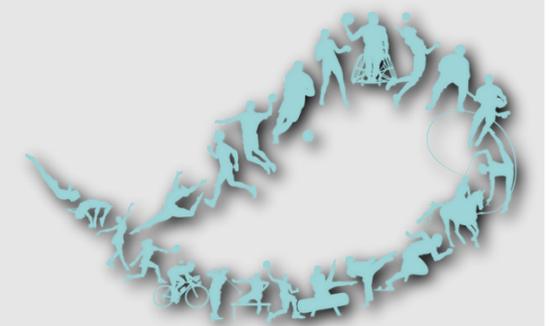
- 25 %

PERTE DE LA CAPACITÉ
CARDIO-VASCULAIRE DES
ENFANTS DEPUIS 40 ANS

2022

ANSES ALERTE LES POUVOIRS PUBLICS
SUR LE FAIT QUE L'INACTIVITÉ ET LA
SÉDENTARITÉ DOIVENT ÊTRE UNE
PRIORITÉ DE SANTÉ PUBLIQUE

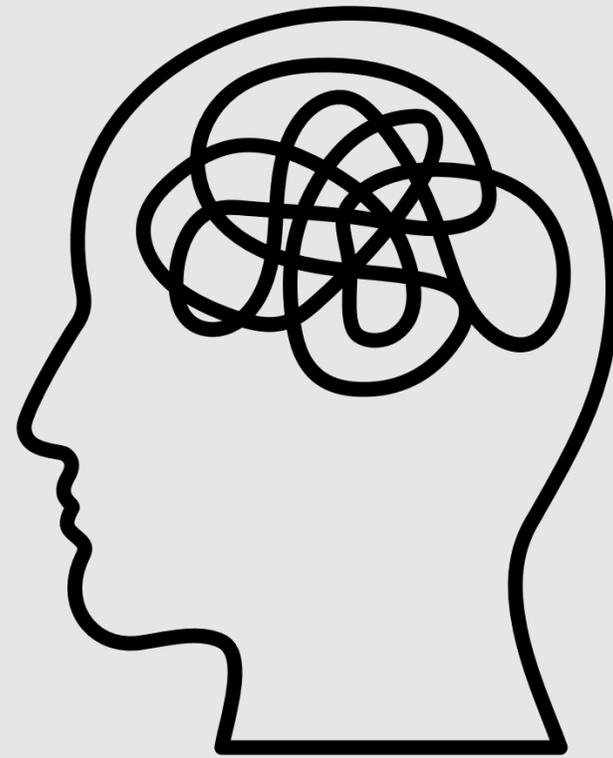
Les bienfaits de l'Activité Physique



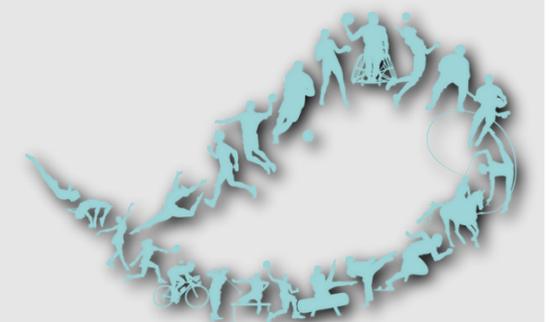
Santé physique



Santé mentale



Impact social



Impact sur la santé physique



Maladies chroniques

Maladies cardiovasculaires / Diabète de type 2 / Cancer ...

Capacité musculaire et squelettiques

Renforcement musculaire / Prévention de l'ostéoporose

Système immunitaire

Amélioration système immunitaire : diminution du risques d'infection



Impact sur la santé mentale



Stress & anxiété

Prévention & traitement dépression

Sommeil

Estime de soi



Impact social ...

... et économique



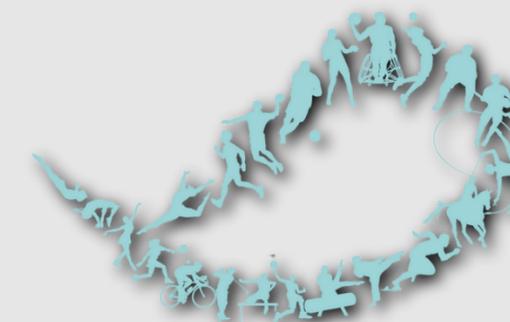
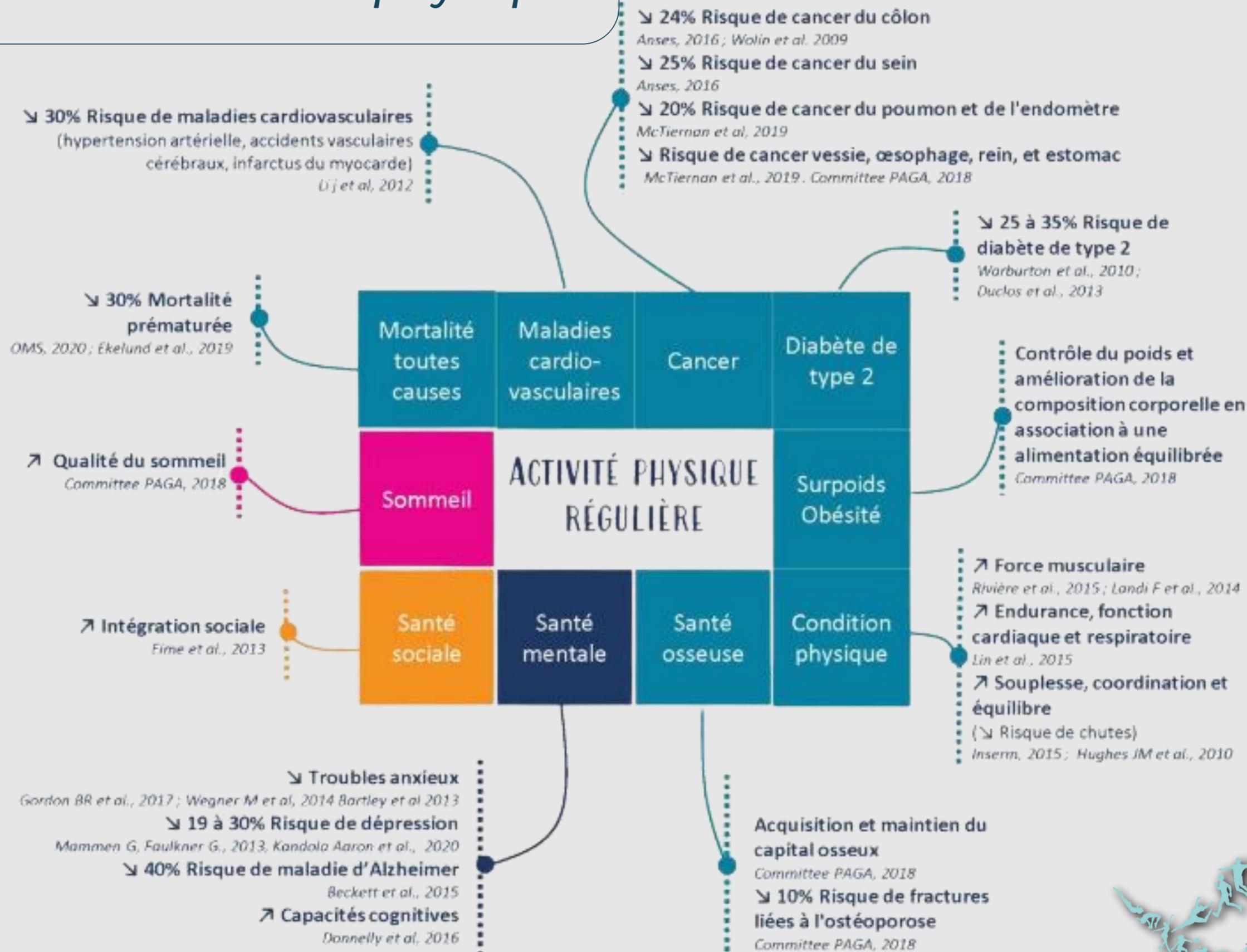
Cohésion sociale - intégration

Estime de soi : soi même / auprès des autres

Respect des règles, des horaires : dans la durée

Réduction des coûts de santé





RECOMMANDATIONS

Activité physique Sédentarité



Nourrissons et enfants



ACTIVITE PHYSIQUE

Jusqu'à 3 ans

au moins 3h / jour

de 3 à 5 ans

au moins 3h par jour

de 6 à 11 ans

au moins 1h par jour

de 12 à 17 ans

au moins 1h par jour

SÉDENTARITÉ

PAS D'ÉCRAN

Pas d'immobilisation plus d'1 heure d'affilée
1 h max d'écran par jour

Limiter et fractionner la sédentarité
2 h max d'écran par jour

Limiter le temps sédentaire
bouger 1 à 3 min / heure



Adultes et seniors



18 à 64 ans

au moins 30 min / jour

Limiter le temps sédentaire
Bouger 1 à 3 min toutes les heures

Travailler le cardio + le renforcement musculaire à intensité modérée (a minima)

+ 65 ans

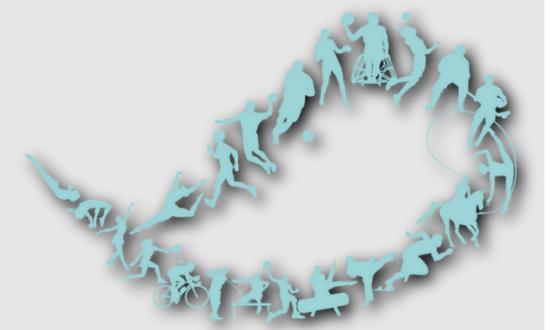
au moins 30 min / jour

Limiter le temps sédentaire
Bouger 1 à 3 min toutes les heures

Travailler le cardio + le renforcement musculaire à intensité modérée
étirements + équilibre = prévention des chutes



Intégrer et promouvoir l'AP dans la vie quotidienne



Au niveau individuel

Intégrer l'AP dans le quotidien

Choisir des activités plaisantes et adaptées

Se fixer des objectifs réalistes

Au niveau des collectivités

Aménagement urbain

Développer les infrastructures accessibles

Programme spécifique dans les écoles

Au niveau national

Politiques de santé publique

Campagnes de sensibilisation

Formation des professionnels de santé à la prescription de l'activité physique

En Centre-Val de Loire

Stratégie Régionale Sport-Santé

Dispositifs YEP'S

Expérimentation GCN 2024



Focus sur "l'APA sur prescription"

2016, avec la loi de modernisation de notre système de santé qui a introduit la possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique aux personnes souffrant d'une Affection de longue durée (ALD).

2022, la loi visant à démocratiser le sport vient consolider cette mesure. Elle élargit la liste des professionnels de santé pouvant prescrire et renouveler une APA, et celle des patients pouvant en bénéficier. Deux décrets d'application paraissent un an plus tard. Ils apportent les modalités pratiques permettant l'application effective de cette nouvelle loi.

2016 : Loi autorisant la prescription d'APA pour les personnes en ALD

Mars 2017 : Instruction interministérielle sur les conditions de dispensation et mise en œuvre de l'APA prescrite par le médecin

2019 : Création et déploiement du programme des Maisons Sport-Santé

2022 : Loi visant à élargir les bénéficiaires de la prescription + professionnels pouvant prescrire



	Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Éducateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification profession- nelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés

¹ Concernés à la condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire



L'activité physique est un pilier d'une vie en bonne santé

*L'activité physique a **TOUJOURS** un impact positif sur le capital santé*

Bouger de manière régulière

Prendre du plaisir

C'est l'affaire de tous :

Importance d'une approche globale et multisectorielle



L'activité physique prévient et fait diminuer

La fatigue
L'essoufflement
Les maladies chroniques
La perte d'autonomie

Le stress
L'anxiété
Le burn out
La dépression

L'isolement
La solitude

L'activité physique impacte positivement

Le physique

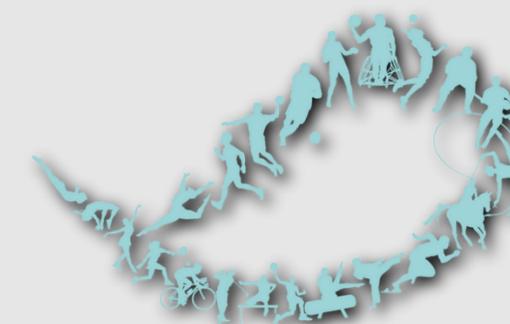
Le mental

Le social

Composition corporelle
Autonomie

Composition corporelle
Autonomie

Compétences
Relations sociales



*Enjeu de santé*Aujourd'hui :

- Manque d'activité physique grandissant
- Des comportements sédentaire croissants

*Déterminants de Santé*Effets directs sur la santé :

- Physique
- Mentale
- Sociale

Tout le monde est concerné

enfants / adultes

hommes / femmes



“La chaise tue silencieusement et nous ment car elle ne nous repose pas”

“Faire 30 min d’activité physique par jour doit devenir aussi automatique que se brosser les dents.”



Professeur François CARRE, cardiologue et médecin du sport.

Merci pour votre attention !