

# « BOUGE TA COMMUNE »

**Activité physique et santé  
En tant qu'élus vous avez le pouvoir d'agir !**



## La santé

Ce n'est **pas simplement ne pas être malade**.

C'est l'ensemble du **bien-être physique, psychique et social**.

## La sédentarité

Nous sommes **sédentaires** lorsque notre **dépense énergétique est trop basse**.

Exemple : être assis plus de 2 heures.

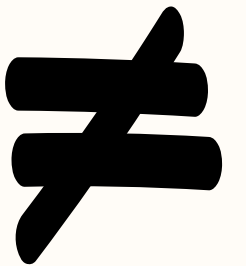
## Activité physique

C'est **bouger**, être en **mouvement**.

Exemple : marcher, jardiner, bricoler, faire le ménage, faire du vélo ...



## Le sport



C'est un **type d'activité physique** qui se veut **structuré, codifié et répétitif**, qui se réalise avec un **objectif**.

Exemple : musculation, natation ...

# Les bienfaits de l'activité physique pour la santé

## Physique

- Amélioration de la forme cardiorespiratoire et musculaire
- Amélioration de la santé osseuse
- Prévention de la prise de poids
- Risque plus faible de maladies chroniques

## Psychique

- Réduit le risque de dépression
- Réduction de troubles mentaux
- Effet protecteur contre le suicide
- Réduction du stress et de l'anxiété

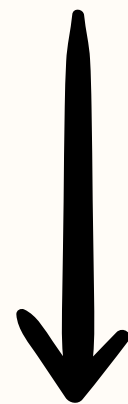
## Social

- Rompre la solitude et renforcer le lien social
- Amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Faire l'expérience du vivre ensemble

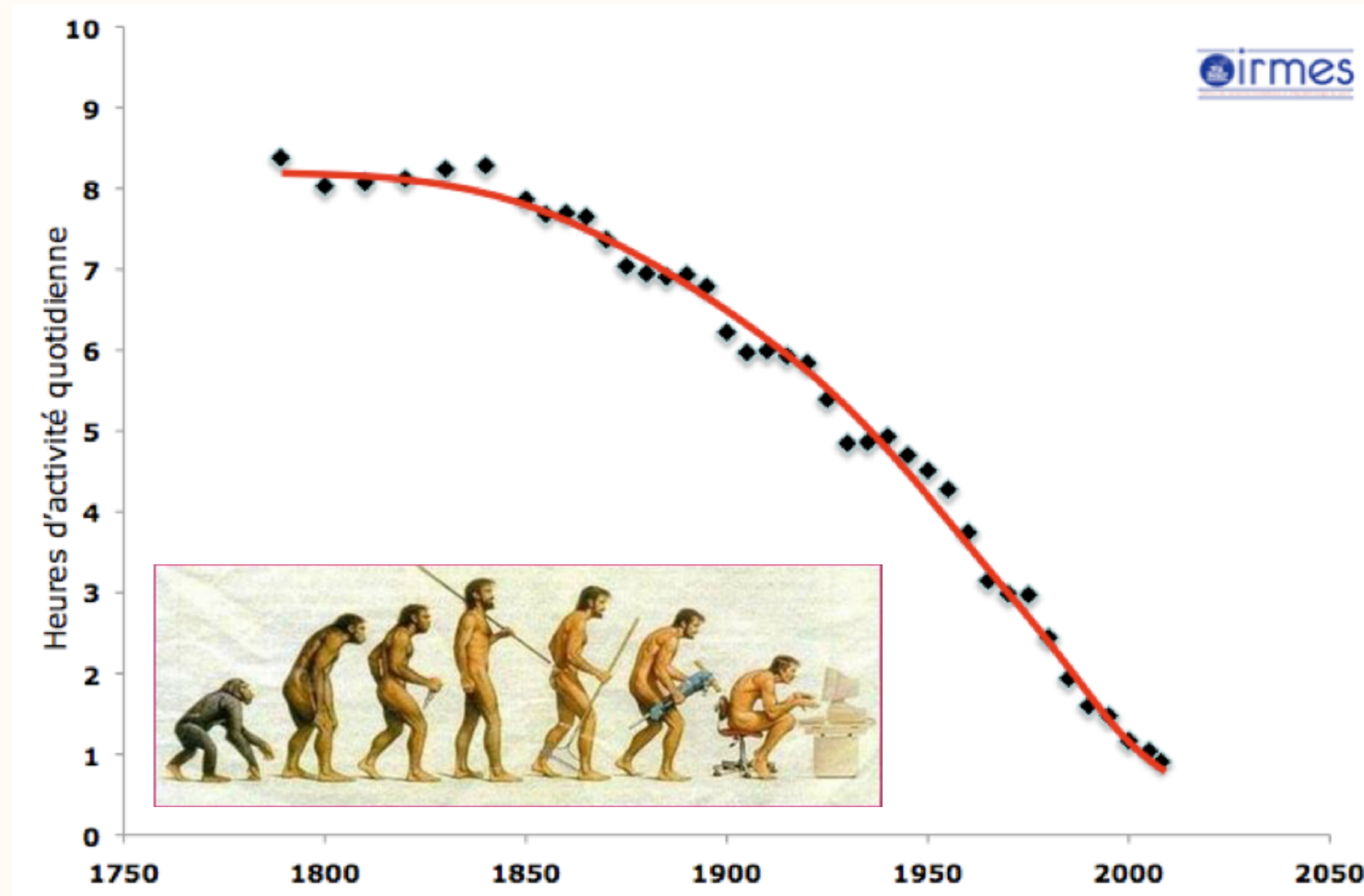
**Les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être des individus sont largement démontrés, ET POURTANT ...**

Le **manque d'activité physique** est la **première cause de mortalité évitable** au monde.

On considère que ça **tue 5 millions** d'individus par an dans le monde **devant le tabac**.



Une urgence qui nécessite de remettre l'**ACTIVITÉ PHYSIQUE** au cœur des politiques publiques !



Évolution de la pratique d'activité physique en France

## Des chiffres alarmants ..!



**Sédentarité**  
(Rester assis + de 8h / J)



**Activité**  
(quotidienne + de 30min / J)

**37 %**

des enfants n'ont  
pas une activité  
physique quotidienne  
suffisante

**+ 73 %**

des adolescents n'ont  
pas une activité  
physique quotidienne  
suffisante

**47,3 %**

des adultes sont en  
surpoids  
ou obèses



# Nous avons TOUS un rôle à jouer !

**Les associations sportives** : développer et adapter leurs offres de pratiques

**Les professionnels de santé** : informer et orienter les patients, prescrire de l'Activité Physique

**Les acteurs du social/médico-social** : repérer et orienter les publics éloignés de la pratique

**Les enseignants** : sensibiliser et inciter les élèves à pratiquer une activité physique (s'inscrire à l'AS)

**Les parents** : pratiquer avec leurs enfants

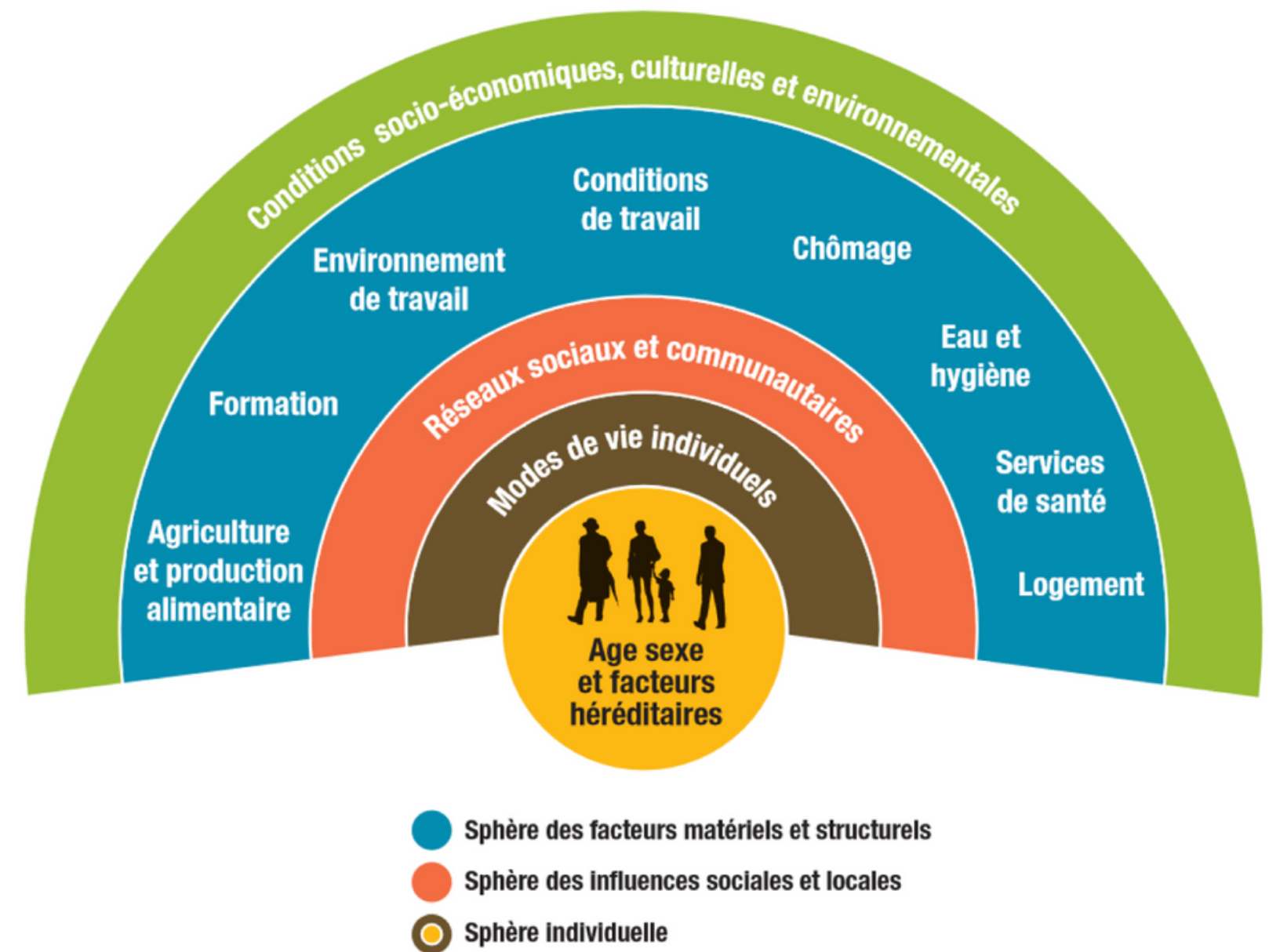


Figure 1 – Modèle des déterminants de la santé de Dahlgren et Whitehead (1991) issu du guide «Agir pour un urbanisme favorable à la santé, concepts & outils» ; Guide EHESP/DGS, ROUÉ-LE GALL A., LE GALL J., POTELON J-L., et CUZIN Y., 2014.<sup>36</sup>

**VOUS avez le pouvoir d'agir !**



**VOUS avez un rôle essentiel à jouer dans le développement des activités physiques ...**



**... de par votre grande proximité avec vos populations et avec de nombreux professionnels de multiples domaines (santé, social, éducation, environnement, économie, etc.)**

Oui, mais comment ?



En permettant aux habitants de pratiquer une activité physique au quotidien

● **Favoriser l'information** sur l'offre locale d'activité physique, par exemple à l'occasion des **Forum des associations**

● **Développer des infrastructures et des équipements sportifs** (pistes cyclables, espaces publics, parcours sport santé)

● **Flécher les financements** alloués aux associations sportives vers le **développement de l'offre** d'Activité Physique et Sportive (APS) et d'Activité Physique Adaptée (APA)

● Créer un **espace sur votre site internet** qui **recense les offres d'APS, d'APA** et les **maisons sport santé**.

● **Missionner un éducateur sportif** pour **développer l'offre** d'APS et d'APA. ( Dans les écoles, les EHPAD ...)

● Mettre en place des **pédibus**

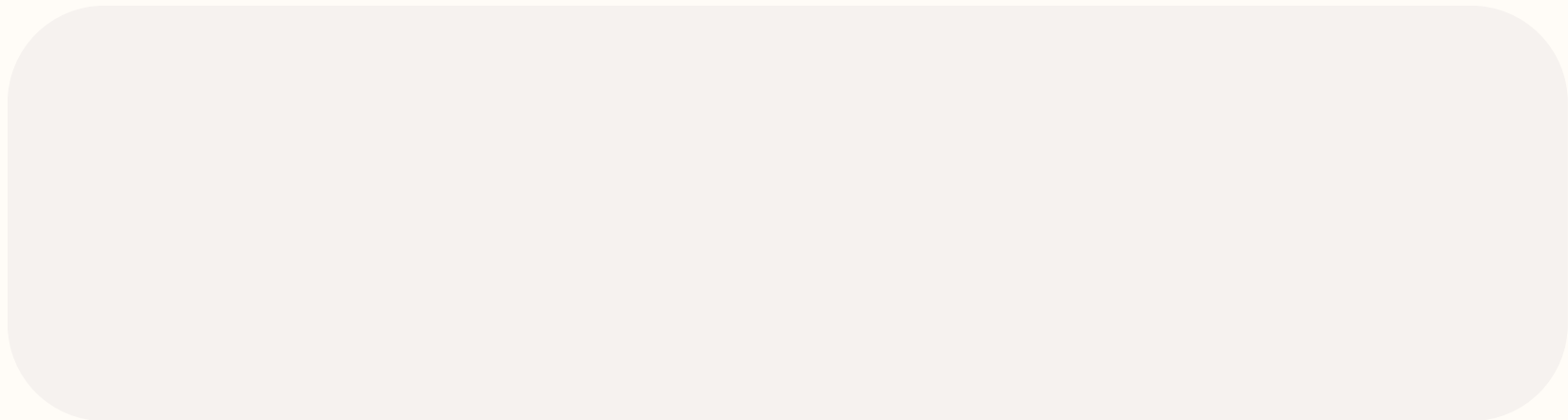


● **Ré inventer** l'usage des city stads  
(organiser des tournois d'activité physique  
tous les mercredis

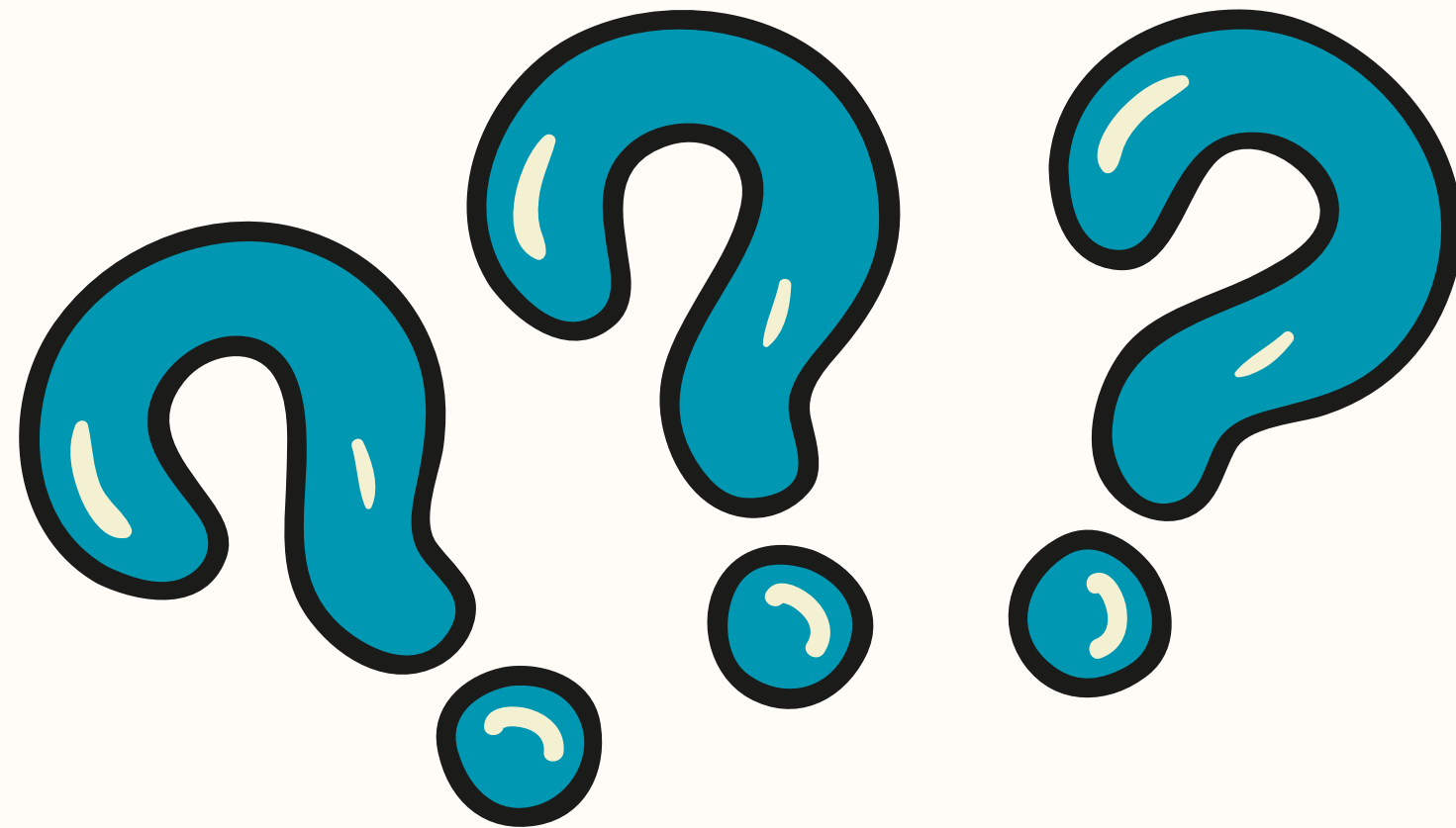
● **Aménager** les cours de récréation pour  
**favoriser une activité physique** pour **tous** les  
enfants

● Travailler avec les **maisons sport-santé**

● Proposer de **l'activité physique au travail** pour  
les agents : marche méridienne, réunion en  
marchant, pause active



Et vous, où en êtes-vous



# Pour agir et vous informer, vous pouvez aussi rejoindre le Réseau Forme Santé Bien-Être du pays de Saint Malo

Le Réseau : créé dans le cadre du Contrat Local de Santé des communautés du pays de St Malo 2020-2024

**Du soutien, des informations, des  
conseils, de l'interconnaissance**


**Des outils et des fiches pratiques**

**Des groupes de travaux pour  
partager des idées et des  
informations**

## **CONTACT :**

 Nathalie LEFORESTIER

 [nathalie.leforestier@ille-et-vilaine.fr](mailto:nathalie.leforestier@ille-et-vilaine.fr)

 06-88-49-17-18

## **ACTUALITÉ**



### **8 au 14 avril 2024 :**

- Semaine Sport Sante Bien-Être

### **9 avril 2024 :**

- Forum sport santé

### **11 avril 2024 :**

- Soirée sensibilisation  
professionnelle de santé

# Envie d'aller plus loin ?



- **OMS - Activité Physique**
- **Diagnostic territorial du sport - Bretagne**
- **Plan sport santé bien-être (SSBE) - ARS Bretagne**
- **Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive (PNAPS)**
- **Bouger + Livret fiches action à destination des collectivités**
- **Promouvoir l'activité physique dans les territoires**
- **Trouver une activité – Sport Santé Bien-Être en Bretagne (bretagne-sport-sante.fr)**