

« 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.

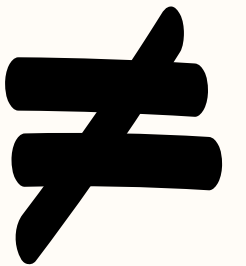
Activité physique

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

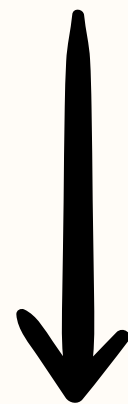
Social

- 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

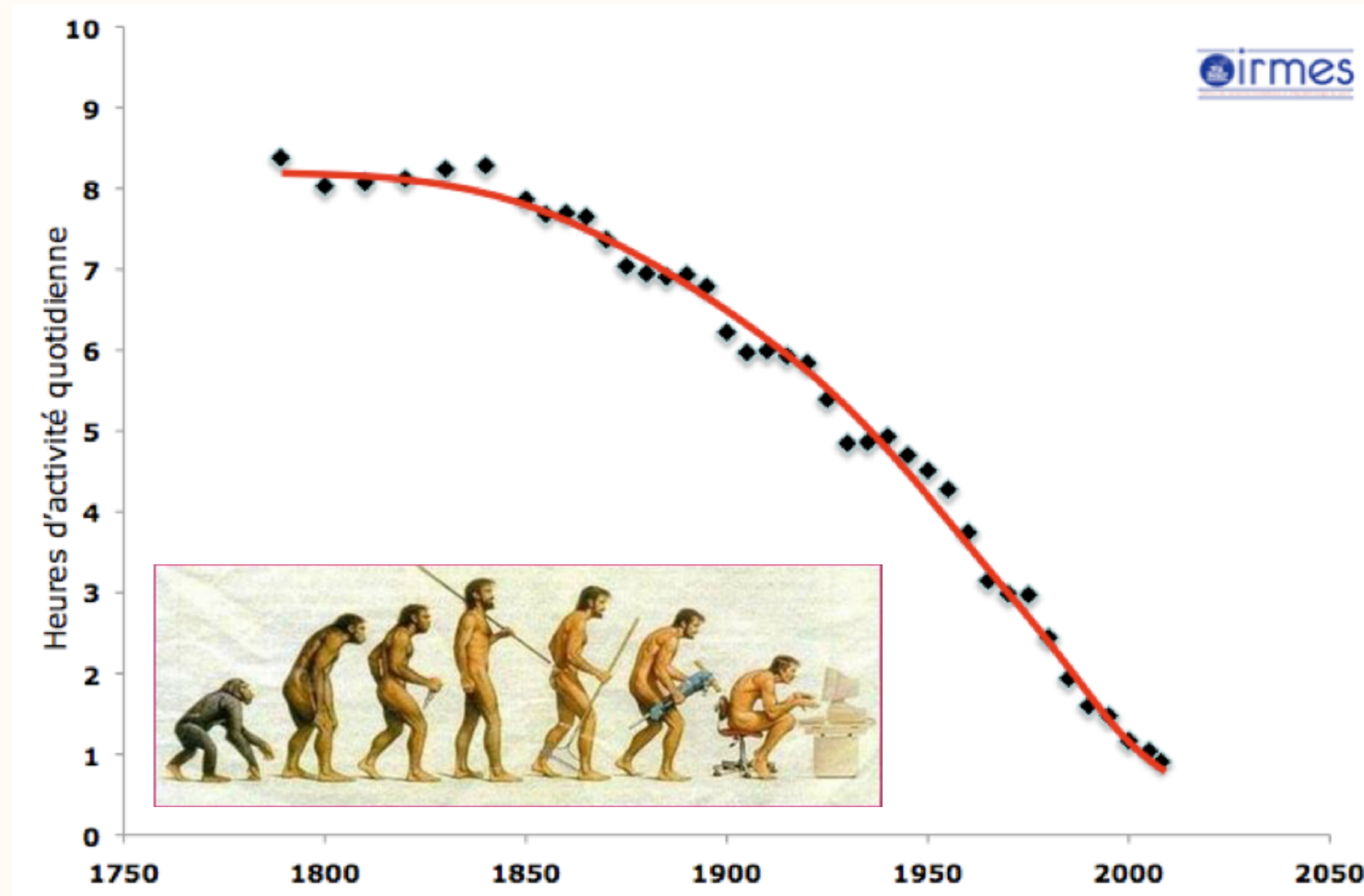
Les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être des individus sont largement démontrés, ET POURTANT ...

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

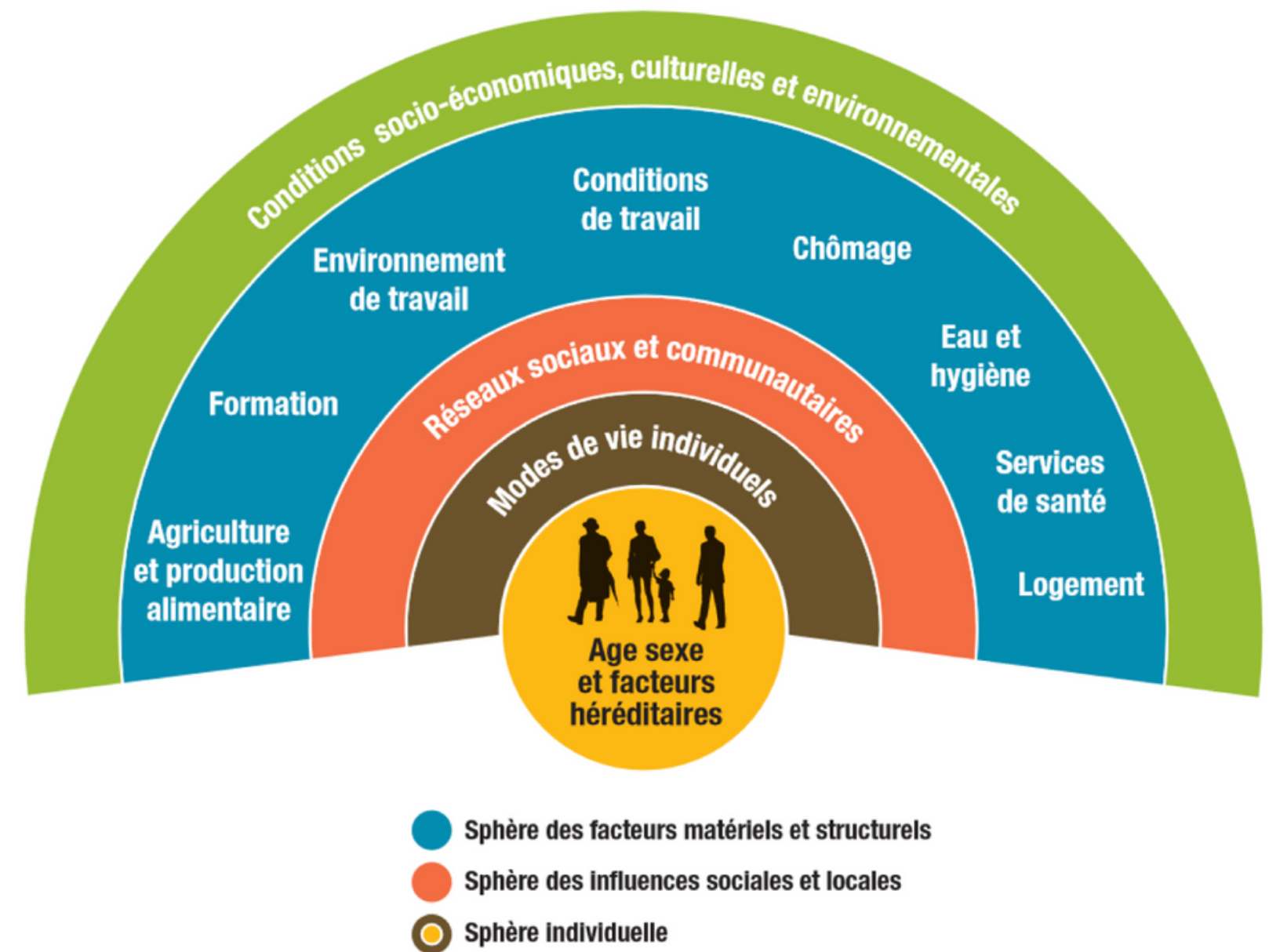


Figure 1 – Modèle des déterminants de la santé de Dahlgren et Whitehead (1991) issu du guide «Agir pour un urbanisme favorable à la santé, concepts & outils» ; Guide EHESP/DGS, ROUÉ-LE GALL A., LE GALL J., POTELON J-L., et CUZIN Y., 2014.³⁶

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 ...)

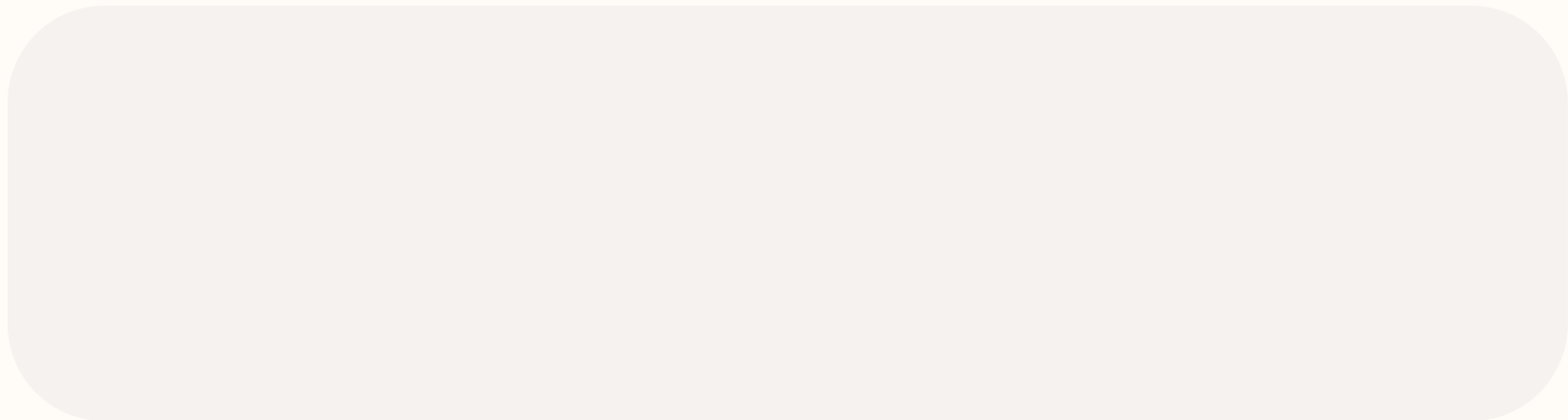
● Mettre en place des **pédibus**

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

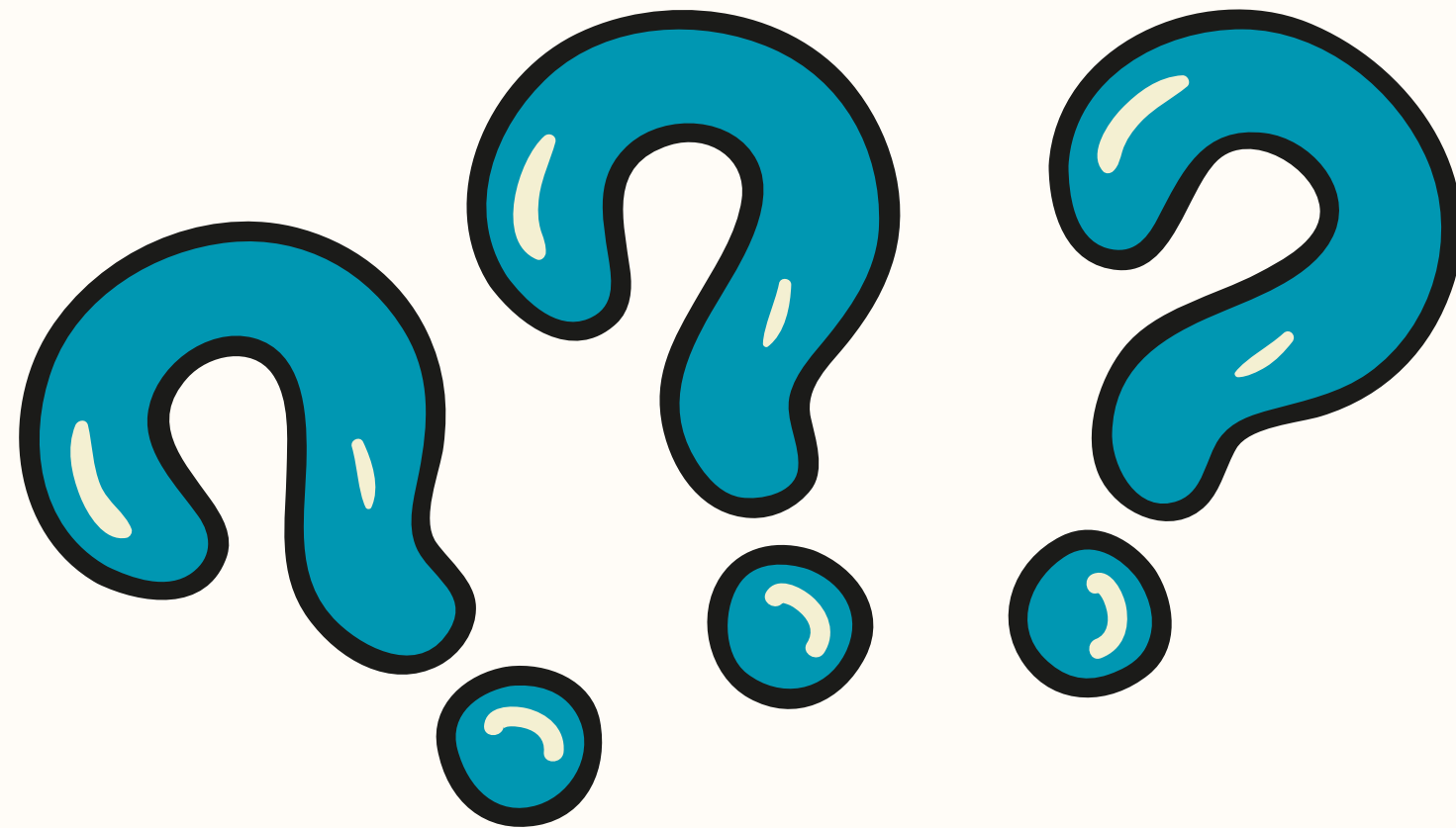
● **Aménager** les cours de récréation pour
favoriser une activité physique pour **tous** les
enfants

● 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

 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)

Fiche aide au support

Diapo 2 :

Bien différencier l'activité physique du sport.

Diapo 3 :

Le sport santé c'est pour tout le monde et à tout âge.

Diapo 5 :

Pourquoi le manque d'activité physique est plus mortel que le tabac ?

Le manque d'activité physique est un facteur de risque de nombreuses maladies chroniques (cardiovasculaires, métaboliques)

Graphique :

Source : IRMES (Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport (Plan Nationale de prévention par l'Activité Physique et Sportive) Rapport du Pr Jean-François Toussaint, **2008**, p 11

« Le processus de sédentarisation suit deux courbes de croissance successives : celle du développement des transports motorisés, limitant la dépense énergétique individuelle, et celle de la communication : télévisuelle dans un premier temps, informatique désormais qui nous absorbent dans un quotidien toujours plus savant mais de moins en moins actif. »

« En France la courbe d'activité physique accélère son déclin au XX^{ème} siècle, suivant en cela la transition démographique qui voit passer en deux siècles le pourcentage d'emplois directement liés à l'agriculture de 65 à 4% tandis que celui du secteur tertiaire passe de 14 à 72%. »

Diapo 6 :

Si on adopte un comportement sédentaire à long terme on augmente notre risque de mortalité de 30%.

Si on pratique une activité physique régulière on diminue notre risque de mortalité de 30 %.

Diapo 9 :

L'histoire du réseau forme santé bien-être :

Dans le cadre du Contrat Local de Santé des communautés du pays de St-Malo une fiche action dédié à la promotion de l'AP et de la nutrition a vu le jour. À partir de celle-ci un collectif s'est créé et travail sur différentes thématiques, notamment la sensibilisation des élus à l'AP.