

4èmes Assises de l'Education à l'environnement et au Développement durable

Approche Sport Santé

Anne – Laure DAVANIER BOUNICAUD, coordonnatrice régionale Sport santé



SPORT et SANTE, de quoi parle t – on ?

Concept par lequel le sport est décrit comme un moyen de

- **préserver son capital santé,**
- **de mieux vivre une pathologie chronique**
- **de mieux vieillir (espérance de vie en bonne santé)**
- **de limiter le risque de dépendance**



Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale de Nouvelle- Aquitaine

L'amélioration de la santé des populations démontrée par de nombreuses publications

👉 **Recommandations de l'OMS – 2010**

👉 **Expertise collective de l'INSERM – 2008 parue sous le titre « Activité physique – Contextes et effets sur la santé »**

👉 **Rapport du Professeur Toussaint – 2008 « Retrouver sa liberté de mouvement »**

👉 **Rapport de l'Académie de médecine - 2009**

👉 **« Inciter les citoyens à quitter leur fauteuil: une nouvelle initiative pour encourager l'activité physique en Europe »
European Commission - IP/13/793 28/08/2013**

👉 **Rapport ANSES – 2015**

👉 **Rapport Haute Autorité de Santé – 2015 « Promotion et prescription d'une activité physique adaptée »**

👉 **Rapport - juin 2016 du Groupe de Travail (Prof Xavier Bigard): activité physique et prise en charge des personnes atteints de maladies chroniques. Quelles compétences pour quels patients ? Quelles formations ?**

Impacts de la pratique d'une APS sur la santé

- Outil de prévention de l'apparition de certaines pathologies : cardio-vasculaires, diabète, cancers, ostéoporose
- Thérapeutique non médicamenteuse
- Outil de lutte contre la récurrence

- L'activité physique diminue de 30% le risque de mort prématurée de toute cause
- L'activité physique diminue de 25% le risque de récurrence de l'infarctus du myocarde comme la prise de statines
- L'activité physique diminue de 50% le risque de développer un diabète chez le sujet prédisposé
- L'activité physique diminue de 25 à 30% le risque de survenue des cancers du côlon, du sein et de l'endomètre et prévient les risques de récurrence du cancer du sein dans les mêmes proportions que la chimiothérapie

Mais alors, SPORT et ACTIVITE PHYSIQUE, on parle de la même chose ?

- **Ce sont tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs.**
- **Sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé, consistant en une activité revêtant la forme d'exercices et/ou de compétitions facilitées par les**

4 circonstances quotidiennes d'activité physique

Professionnelle



Transport



Ménagère ou domestique



Loisir



3 niveaux d'activités physiques

Sport loisir : L'intensité, la durée et la fréquence de l'activité physique sont libres, uniquement déterminées par les sensations du pratiquant

Sport santé : L'intensité, la durée et la fréquence de l'activité physique sont soumises à des limites hautes et basses déterminées en fonction de l'état de santé du sujet (**Règle de la pratique RASP**)

Sport compétition : L'intensité, la durée et la fréquence de l'activité physique sont maximales dans le but de réaliser des performances

Sédentarité, inactivité physique même combat ?

- **Situation d'éveil caractérisée par un niveau de dépense énergétique extrêmement faible et correspondant principalement au temps passé assis au cours de la journée, entre le lever et le coucher**
- **Niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, inférieur au seuil recommandé**

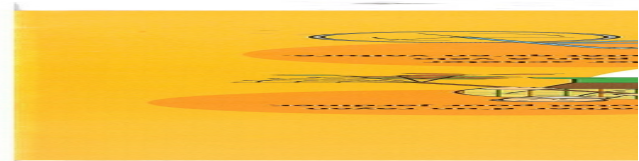
Aujourd'hui des recommandations nationales

Pour la population adulte et les 65 ans et +

 **30 minutes d'activité physique et / ou
activité physique et sportive modérée , au
moins 5 jours par semaine**

 **5000 à 8000 pas par jour**





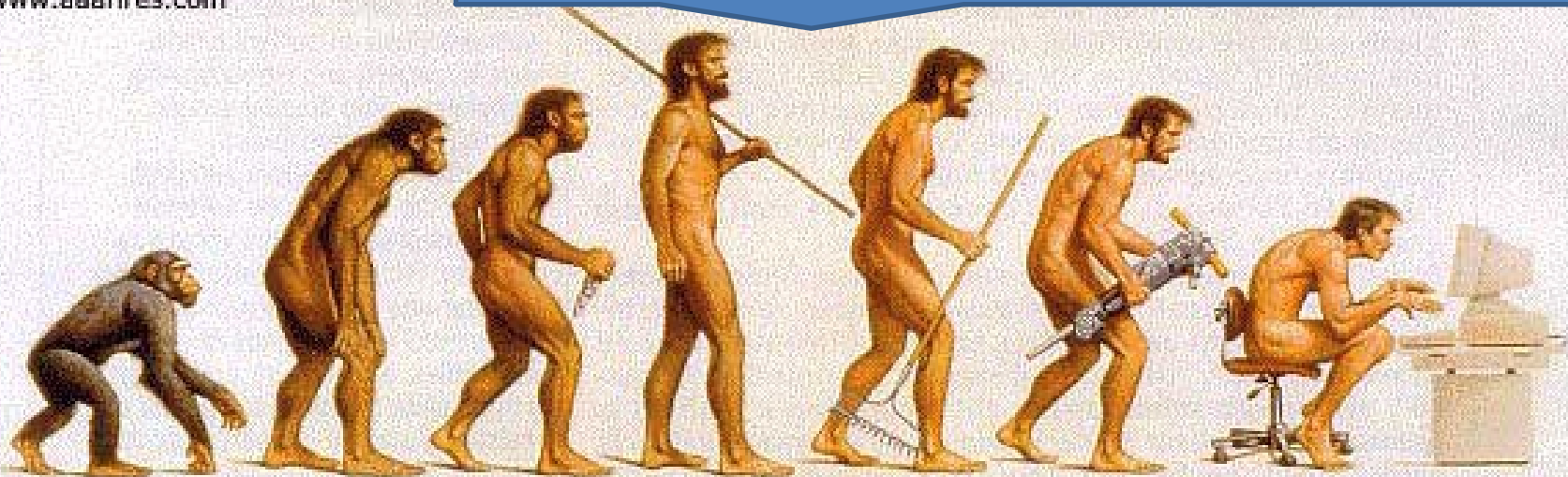
Intensité modérée / intensité soutenue

ACTIVITÉS

Dormir	0.9	Légère
Regarder la télé	1	Légère
Ecrire	1.8	Légère
Marche 2.7 k/h	2.3	Légère
Vélo stat 50 W	3	Moyenne
Marche 5k/h	3.5	Moyenne
Vélo <16k/h	4	Moyenne ou modérée
Marche 6k/h	4	Moyenne ou modérée
Aquagym	4	Moyenne ou modérée
Musculation	8	Intense ou soutenue
Course 10k/h	10	Intense ou soutenue
Course 12 k/h	12	Intense ou soutenue

Comment adopter des comportements qui préservent notre santé dans le respect des autres, de notre environnement et de nous-mêmes ?

www.aarires.com



Comment faire des choix éclairés, conscients et responsables pour ma santé, celle des autres et pour l'environnement ?

20/11/2018

