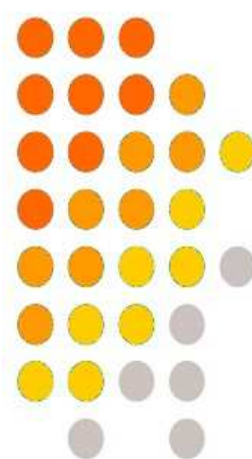


Références en éducation pour la santé autour de l'activité physique

Bibliographie à destination des étudiants IPMS
 Mise à jour janvier 2015



Education pour la santé : de quoi parlons nous?

BURY Jacques. **éducation pour la santé : concepts, enjeux, planifications**. Bruxelles : De Boeck, 1988, 235 p.

Education pour la santé : concepts et méthodes. [En ligne] [consultation du 08/12/2011]. CRAES-CRIPS Rhône-Alpes. URL : <http://education-sante-ra.org/dossiers/eps.asp?id=62>

L'éducation pour la santé en 30 mots. [En ligne] [consultation du 13/05/2014]. Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé (IREPS pays de Loire) URL : http://eps30mots.net/_front/Pages/page.php

Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. [En ligne] [consultation du 13/05/2014]. Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 1986 URL : http://www.cres-rouen.org/eps_pdf/Charte_Ottawa.pdf

MORELLE Aquilino, TABUTEAU Didier. **La santé publique**. Paris : Presses Universitaires de France (PUF), coll. Que sais Je?, 2010, 127 p.

Méthodologie de projet en EPS

WILKINSON Richard, MARMOT Michael. **Les déterminants sociaux de la santé. Les faits, 2ème édition**. [En ligne] [consultation du 13/05/2014]. 2004, 42 p. URL : http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/98439/E82519.pdf

Le partenariat comment ça marche? Mieux s'outiller pour réussir. [En ligne] [consultation du 13/05/2014]. Montréal : régie régionale santé services sociaux , 2003, 19 p. URL : <http://www.cocof.irisnet.be/site/common/filesmanager/sante/resauxsante/guidepartenariat/index.html>

La prev'attitude. Référentiel méthodologie de projet et évaluation 7 étapes pour agir et rechercher la qualité. Wattignies : Agence LH conseil.

Quint-essenz [en ligne] [consultation du 13/05/2014]. Lausanne : Promotion Santé Suisse. URL : www.quint-essenz.ch

Education pour la santé. Actions : découvrez la méthode ! [en ligne] [consultation du 13/05/2014]. Montpellier : Comité Régional d'éducation pour la Santé (CRES Languedoc-Roussillon), 2005, 97 p. URL : http://www.irepslr.org/ext/http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Actions_decouvrez_la_methode.pdf

Centre Régional de ressources en Promotion de la Santé, DUFRESNE Carole, GLAPA Christophe. **La documentation dans un projet d'éducation pour la santé**. [en ligne] [consultation du 13/05/2014]. Comité Régional d'éducation pour la Santé (CRES Nord-Pas de Calais), 09/2005, 5 p. URL : http://www.cres-npdc.org/pages/productions/reperes/fiche_methodo_doc_projet_EPS.pdf

Comment rédiger des critères et indicateurs d'évaluation et mesurer des effets de nos actions de prévention ou d'éducation pour la santé... [en ligne] [consultation du 13/05/2014]. Montpellier : Comité Régional d'Education pour la santé Languedoc Roussillon (CRES), 2004, 12 p. URL : <http://perso.wanadoo.fr/cres.lr/pdf/CRITERES.pdf>

FONTAINE D., BEYRAGUED L., MIACHON C. **L'évaluation en neuf étapes : fiches pratiques pour l'évaluation des actions et programmes Santé et Social**. [en ligne] [consultation du 13/05/2014]. Lyon : Espace Régional de Santé Publique (ERSP), janvier 2004, 24 p. URL : http://www.ersp.org/esp_ress/commun/FichevalERSPdocfinal.pdf

CRESCENDOC
 Réseau documentaire en éducation pour la santé du Centre

L'antenne 37 de la FRAPS est membre du réseau Crescendoc : réseau documentaire en promotion de la santé.

CRESCEN'BASE
 La Base de Données
 du Réseau documentaire en éducation pour la santé du Centre

Une base documentaire du réseau est disponible en ligne à l'adresse :

www.frapscentre.org

Vous y trouverez les fiches descriptives des documents disponibles dans le réseau documentaire :

ouvrages, rapports, articles, dossiers, mémoires... outils d'intervention en éducation pour la santé (DVD, jeux, expositions...

Ces documents sont empruntables sous condition.



Références en éducation pour la santé autour de l'activité physique Bibliographie à destination des étudiants IPMS

Page 2

Activité physique et effet sur la santé

OUVRAGE. BACQUAERT Patrick, MATON Frédéric. **A vos marques, prêt ? Et sportifiez-vous ! La santé et le bien-être par l'activité physique**. Vincennes : Chiron, 2009, 289 p.

Cet ouvrage permet de mieux connaître le fonctionnement du corps humain, prouve l'intérêt d'une évaluation d'aptitude physique et montre l'ensemble des bénéfices apportés par une pratique physique ou sportive au quotidien. Il insiste sur la pratique d'une activité physique dans le cas de personnes atteintes de maladies chroniques telles que l'asthme, l'obésité, l'hypertension artérielle... Certains sports sont décrits quant à leurs bénéfices sur la santé, comme la marche, la natation, le vélo, le roller... mais l'ouvrage s'intéresse aussi à des activités du quotidien comme le jardinage, le bricolage ou encore les tâches ménagères.

OUVRAGE. OPPERT Jean-Michel, RIVIERE Daniel, SIMON Chantal, et al. **Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques**. Paris : Ministère de la Santé et des Solidarités, 2005, 55 p.

Cet ouvrage invite la population de tous âges à pratiquer d'avantages d'activités physiques dans leur vie quotidienne afin de protéger leur santé. Cette synthèse fournit des arguments scientifiques et des pistes pratiques afin de se fixer les objectifs les mieux adaptés possibles.

DVD. **Activité physique contextes et effets sur la santé**. Paris : INSERM, 2012, 90 mn.

Ce film s'appuie sur les résultats de l'expertise collective "Activité physique - contextes et effets sur la santé" publiée en 2008. Il comprend un film de 33 mn divisé en 5 chapitres : - pour en finir avec les idées reçues, - un peu d'histoire, - paroles de pratiquants, paroles de chercheurs, - recommandations, - conclusion. Des bonus sont disponibles et traitent des bienfaits de l'activité physique à tous les âges de la vie mais également des risques liés à certaines pratiques trop intensives.

REVUE. Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES). **La santé par l'activité physique**. La santé de l'homme, n°387, 01-02/2007, pp. 11-44

Ce dossier informe sur le temps de pratique de l'activité physique des français. Nous constatons que les français sont peu actifs. De ce fait, ce dossier fait un point sur les bienfaits de l'activité physique, sur les changements de comportement qui motive à devenir actifs. Il met en relief des exemples d'actions pour promouvoir l'activité physique.

DOSSIER. AULAS Camille. LESTIENNE-DELOZE Isabelle. **Activité physique et vieillissement**. Nutrition Infos, n°34, 01/06/2013, 10 p.

Les bénéfices de l'activité physique sur la fonction musculaire, l'appareil ostéoarticulaire, l'équilibre nutritionnel ou encore la cognition et l'humeur des seniors sont nombreux. En France, la tendance au vieillissement de la population n'est pas prête de s'inverser. Lutter contre la sédentarité, la solitude et la dépendance des personnes âgées devient un véritable enjeu de santé économique et sociétal. Aujourd'hui, de nombreuses structures proposent un panel d'activités physiques à pratiquer en groupe, ou à domicile. La clé du succès : l'adaptation aux capacités et aux goûts de chacun.

RAPPORT RIVIERE Daniel. **Dispositif d'activités physiques et sportives en direction des personnes âgées**. Paris : Ministère de la Jeunesse des Sports et de la Vie Associative, 2013

http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/rapportseniors_m3-3.pdf

La lutte contre la sédentarité, et la pratique des activités physiques pour les personnes avançant en âge, s'inscrivent au cœur des enjeux de santé publique. Elles ont pour but, de préserver la santé des aînés, d'éviter la surenchère des soins et de prévenir la perte d'autonomie

A lire à voir



Protection de l'autonomie des personnes âgées. Pratiques professionnelles des métiers de l'aide à domicile

Cette brochure présente une formation de cinq jours pour les aides à domicile sur le thème de la protection de l'autonomie des personnes âgées.



Préférences et attentes des personnes âgées en matière d'information sur la santé et la prévention Évolutions n°17

Résultats d'une étude qualitative auprès de seniors et de personnes âgées en perte d'autonomie



Les sessions de préparation à la retraite. Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé, 2010, 112 p.

Cet ouvrage s'adresse directement aux formateurs, aux personnels impliqués dans la retraite et aux professionnels des ressources humaines. Il propose des repères théoriques et des outils pratiques pour construire des sessions de préparation

FOCUS SUR... Le plan sport santé bien être en région Centre 2013-2014

Ce plan, élaboré conjointement par l'ARS du Centre et la DRJSCS a pour objectif de favoriser l'accessibilité aux offres d'activités physiques et de permettre une prise en charge coordonnée des usagers du système de santé sans rupture entre la prévention, le dépistage et le soin, en proposant un parcours de reprise d'activité physique adapté à chacun.



Le mot "sport-santé" de ce plan s'entend au sens d'activités physiques et/ou sportives et non en termes de compétition sportive. La réalisation d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisante pour les personnes de tout âge porteuse de pathologies chroniques ou non, et pour des personnes éloignées de la pratique, est un facteur de santé et de bien-être.

Références en éducation pour la santé autour de l'activité physique Bibliographie à destination des étudiants IPMS

Page 3

A lire à voir

Activité physique et nutrition

APFELBAUM Marian. **Diététique et nutrition**. Paris : Masson, 2004, 544 p.

Cet abrégé comporte trois parties : "Besoins nutritionnels et nutriments" : analyse critique des besoins nutritionnels par groupe de population et des différents types de nutriments ; "Diététique" : s'intéresse aux pathologies nutritionnelles (dénutrition, renutrition, obésité, dyslipoprotéïnémies, allergies alimentaires) et à celles dont la diététique constitue un traitement d'appoint (maladies cardiovasculaires, néphropathies, goutte, ostéoporose, pathologies digestives, diabète, maigreurs, anémies nutritionnelles et troubles du comportement alimentaire) ; "Aliments" : porte sur les aliments et leur composition, les emballages, les additifs, les polluants, les aliments santé (ou "aliments").

BIGARD Xavier, GUEZENNEC Charles-Yannick. **Nutrition du sportif**. Paris : Masson, 2007, 241 p.

Cet ouvrage s'adresse précisément à l'entourage du sportif - médecins du sport, nutritionnistes, diététiciens, entraîneurs - et aux sportifs eux-mêmes. Il a pour objectif d'établir la synthèse des connaissances scientifiques en matière de nutrition du sportif afin de proposer l'alimentation la plus appropriée possible en fonction du type d'exercice (sport de force ou d'endurance, exercice simple ou répété, compétition...), et de certains cas ou conditions particulières (sportif vétérán, contrôle des états d'anémies, conditions ambiantes extrêmes...).

TOUSSAINT Jean-François. **Retrouver sa liberté de mouvement**. [En ligne] [Consultation du 21/10/2014]. Paris, Ministère de la santé de la jeunesse, des sports et de la vie associative, 2008, 295 p.

URL : <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/084000769/>

Rapport Préparatoire de la Commission Prévention, Sport et Santé présidée par le Pr Jean-François Toussaint et réunie d'avril à octobre 2008

Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Organisation Mondiale de la Santé, 2004, 20 p.

Les Etats Membres de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) ont adopté lors de leur Assemblée annuelle à Genève la stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. La stratégie porte sur deux des principaux facteurs de risque de maladies non transmissibles dont le fardeau ne cesse de s'alourdir et qui représentent désormais environ 60 % des décès et près de la moitié (47 %) de la charge mondiale de morbidité. Au nombre des maladies non transmissibles figurent les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, les cancers et les affections liées à l'obésité.

MARSAUDON Eric. **200 questions-clés sur l'obésité**. Savoir, comprendre et agir. Ellébore, 2007, 206 p.

MARSAUDON Eric. **L'alimentation du diabétique**. Paris : Hermann Editeurs, 2006, 178 p.

BORYS Jean-Michel, CYMES Michel. **Le cholestérol en questions**. Paris : Editions Jacob-Duvernet, 2003, 119 p.

BRUCKERT Eric, VERGNE Elisa. **Le régime anti-cholestérol. Conseils et recettes pour prévenir l'excès de cholestérol**. Paris : Hachette, 2001, 288 p.



Les comportements de santé des 55 - 85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010
Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé. 2014, 189 p.

Destiné à tout acteur en liaison avec les populations âgées, l'ouvrage dévoile l'analyse de données de l'enquête Baromètre santé 2010 réalisée par l'INPES. Il en ressort des thématiques comme les craintes en matière de santé, la dépression, les pratiques addictives, les accidents de la vie, entre autres, chez les personnes âgées.

Activité physique : entre sport et sédentarité. Baromètre santé 2005, INPES, 2005, pp.241-278

L'estime de soi, le sport et l'activité physique. Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique. 2003, 5 p.

FOCUS SUR... Le plan National Nutrition Santé (PNNS)

Le Plan National Nutrition Santé (PNNS), lancé en 2001 a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population française en agissant sur ses habitudes alimentaires. La nutrition y est définie comme un état d'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Le PNNS propose des recommandations fiables dont le but est d'aider la population et les professionnels du secteur à décrypter les informations parfois contradictoires que l'on entend tous les jours autour de cette thématique.



Quatre axes prioritaires sont retenus :

1. Réduire l'obésité et le surpoids dans la population
2. Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges
3. Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les populations à risque
4. Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles (dénutrition, troubles du comportement alimentaire)

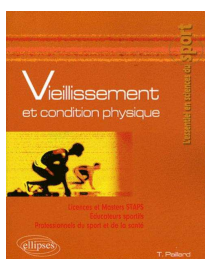


Références en éducation pour la santé autour de l'activité physique Bibliographie à destination des étudiants IPMS

Activité physique et personnes âgées

Activités physiques et prévention des chutes chez les personnes âgées. Expertise collective synthèse et recommandation. Paris : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), 2014, 68 p.

PAILLARD Thierry. **Vieillesse et condition physique.** Paris : Ellipses, 336 p.



Cet ouvrage a plusieurs objectifs : acquérir les connaissances de base en biologie et physiologie du vieillissement, maîtriser les effets de l'exercice physique par rapport aux effets du vieillissement, s'initier à l'encadrement des activités physiques chez les personnes âgées, connaître des méthodes d'évaluation physiologique destinées aux personnes âgées et appréhender les techniques et méthodes de programmation de l'activité physique spécifiques aux personnes âgées

FEILLET Raymonde, RONCIN Charles. **Souci du corps, sport et vieillissement. Entre bien-être et prises de risque : comprendre et construire les pratiques**

De LADOUCKETTE Olivier. **Bien-être et santé mentale : des atouts indispensables pour bien vieillir**, 2011, 38 p

MANIDI Marie-José, MICHEL Jean-Pierre, RACINE Christine. **Activité physique pour l'adulte de plus de 55 ans. Tableaux cliniques et programmes d'exercices.** Paris : Masson, 1ère éd. 2003, 256 p.

Cet ouvrage s'intéresse aux sept fonctions vitales (circulatoire, perceptive, sensori-motrice, respiratoire, digestive, métabolique et sexuelle), en présentant chacune d'elles en deux temps. La première partie de chaque chapitre est consacrée aux principaux tableaux cliniques liés au vieillissement, et la seconde décrit un programme d'exercices illustrés pour entraîner la fonction visée.

Aménagement de l'habitat et vieillissement de la population. Centre National d'Innovation Santé, autonomie et métiers CNISAM, 2011, 16 p.

Cette fiche technique a un double objectif, d'une part de fournir une information et des recommandations pour le particulier et d'autre part présenter des réponses et des mises en œuvre de solutions pour le professionnel.

<http://www.cnisam.fr/Amenagement-de-l-habitat-et.html?reset=0>

RIVIERE Daniel. **Dispositif d'activités physiques et sportives en direction des personnes âgées.** Paris : Ministère de la Jeunesse des Sports et de la Vie Associative, 2013, 39 p.

URL http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/rapportseniors_m3-3.pdf

JACQUEMET P. **L'entretien physique au 3ème âge. Prévention - Récupération.** Editions Deliver, 2002, 152 p.

La première partie de cet ouvrage propose des exercices à faire chez soi. La deuxième partie traite des bienfaits de la natation et donne des conseils pour améliorer la qualité des différents nages, ainsi que pour choisir un style. La troisième partie aborde l'"aquagym". Il conseille différents exercices susceptibles de contribuer à prévenir ou atténuer l'importance des hypoto-

Interventions de prévention et promotion de la santé pour les aînés : modèle écologique. Guide d'aide à l'action franco-qubécois, Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé, 2013, 112 p.



Appliquée à la santé des aînés pour prévenir leurs problèmes de santé et favoriser une avancée en âge réussie, l'approche écologique tient compte d'une constellation de facteurs, tant individuels que sociaux et environnementaux. Cet ouvrage fournit des pistes concrètes pour la mettre en œuvre, planifier des interventions ou évaluer des programmes inspirés de ce modèle

Actions collectives "Bien vieillir". Repères théoriques, méthodologiques et pratiques. Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé, 2014, 112 p.

Les actions collectives de prévention constituent un axe majeur du Bien vieillir, car elles renforcent les comportements protecteurs de santé. Ce guide d'aide à l'action, issu d'un partenariat avec les régimes de retraite, s'appuie sur une approche globale et positive de la santé et livre des éclairages relatifs aux concepts de promotion de la santé appliqués au « Bien



**Affiches et brochures,
ouvrages à diffuser
disponibles à l'INPES**

Affiche manger bouger



Comment Aménagez votre maison pour éviter les chutes ?



Brochure La santé en mangeant et en bougeant pour les seniors



Brochure La santé vient en bougeant



Ces documents sont diffusés gratuitement par l'INPES et disponibles à la FRAPS37

Références en éducation pour la santé autour de l'activité physique

Bibliographie à destination des étudiants IPMS

Page 5

Ressources en ligne

Site INPES : <http://www.reponses-bien-veillir.fr/>

Géré par l'Inpes en partenariat avec les organismes de retraite : l'Assurance retraite, la MSA, le RSI, la CNRACL, l'Agirc-Arrco et l'Ircantec.

Direction départementale de la cohésion sociale (DDCS) : <http://www.indre-et-loire.gouv.fr/Services-de-l-Etat/Jeunesse-sports-et-vie-associative/Direction-departementale-de-la-cohesion-sociale>

Sport Santé en région Centre : <http://www.centre.drjcs.gouv.fr/-Sport-Sante-en-region-Centre-.html>

Comité National Olympique et sportif français : <http://franceolympique.com/index.phtml>

sports.gouv.fr : Le site du ministère de la ville de la jeunesse et des sports propose un focus sur le plan sport santé bien être.

Performance & Santé : La lettre de la protection de la santé des sportifs en région PACA
Cette lettre régionale d'information pour la protection de la santé des sportifs est diffusée gratuitement aux responsables de fédération sportives, entraîneurs, dirigeants de clubs, médecins du sport, formateurs et autres partenaires institutionnels et associatifs. Elle relaie des informations objectives dans un souci de santé publique, de respect des personnes et du cadre légal.

CAMPAGNE DE PREVENTION. **Kit de communication. Le sport c'est la santé. 10 réflexes en or pour la préserver.** [En ligne] [Consultation du 16/09/2013]. Paris : Ministère des sports, de la jeunesse, de l'éducation populaire, et de la vie associative.

URL: http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor/kit_de_com.html

Le site Internet de la campagne permet d'avoir des flyers, affiches communiquant des conseils pour effectuer une activité sportive.

Evalin : outil pratique et interactif. Il vise à aider très concrètement les porteurs de projets en nutrition (alimentation et activité physique), à construire l'évaluation des projets locaux, régionaux ou nationaux qu'ils prévoient et développent. Que faut-il évaluer ? Quels outils utiliser

URL : <http://www.evaluation-nutrition.fr/>

FOCUS SUR ... LE SITE INTERNET MANGERBOUGER.FR

Ce site Internet émane des actions réalisées dans le cadre du PNNS. Il s'adresse à l'ensemble de la population française et un espace est dédié aux professionnels. 4 onglets principaux structurent le site ('Bien manger', 'Bouger plus', 'Pour qui ?', 'PNNS') dans lesquels de nombreuses et précieuses informations sont présentées : fruits et légumes de saison, explication de 9 repères du PNNS, recettes, vidéos... Vous y trouverez également des outils intéressants comme par exemple la 'Fabrique des menus' ou l'application pour Smartphone 'Bouger plus'. www.mangerbouger.fr

ORRA

Outil régional de recherche des acteurs en promotion de la santé,

Conçu par la FRAPS, il permet de rechercher une structure ou un contact spécifique dans le domaine de la promotion de la santé, toutes thématiques confondues, afin de vous aider dans vos actions au quotidien.

www.repertoire-orra.org



Promouvoir l'activité physique des jeunes Élaborer et développer un projet de type Icaps

Coll. La santé en action

L'étude Icaps, « Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité », a scientifiquement démontré, après quatre années d'expérimentation, que la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et le surpoids des jeunes. Son efficacité repose sur les interactions dynamiques entre les jeunes et leur environnement physique et social. Ce guide d'aide à l'action, fruit de la collaboration de l'équipe Icaps et de l'Inpes a pour objectif d'accompagner les professionnels du milieu scolaire, les collectivités locales, les associations ou les administrations qui le souhaitent dans la mise en place d'actions de promotion de l'activité physique des enfants et des adolescents, en leur permettant de s'appuyer sur une stratégie efficace.

FRAPS - Antenne37

Centre de ressources

54 rue Walvein
37000 TOURS
Tel : 02 47 25 52 87

