

Les activités physiques et sportives comme facteur de santé : une réponse adaptée aux besoins des patients atteints de maladie chronique

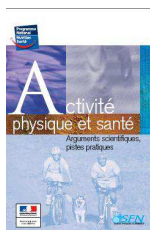
Sélection de ressources documentaires réalisées à l'occasion de la journée départementale sport santé bien être le 14 novembre 2014 à Blois

Activité physique et effets 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.

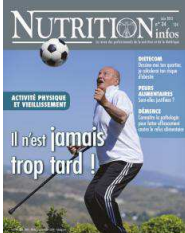
Ce film s'appuie sur les résultats de l'expertise collective "Activité physique - contextes et effets sur la santé" publiée en 2008. Il comprend un film de 33 mn divisé en 5 chapitres : - pour en finir avec les idées reçues, - un peu d'histoire, - paroles de pratiquants, paroles de chercheurs, - recommandations, - 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 coeur 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.

Ce produit documentaire vous est proposé par **Crescendoc**, le réseau documentaire régional en Éducation et Promotion de la santé de la région Centre.

CRESCENDOC
Réseau documentaire en éducation pour la santé du Centre

Ce réseau s'inscrit dans le Pôle régional de compétence animé par la **Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé (FRAPS) Centre**

Le réseau Crescendoc a pour objectif de :

- Favoriser l'accès aux ressources documentaires et à l'actualité en éducation pour la santé et promotion de la santé
- Valoriser les prestations et les ressources documentaires au sein de la région
- Développer la complémentarité entre les membres du réseau

Crescendoc propose des **fonds documentaires spécialisés en Éducation pour la santé.**

Les documents composant ces fonds peuvent être consultés sur place et empruntés sous conditions.



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

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.



Les documents de diffusion



Le guide nutrition pour tous. La santé vient en bougeant. INPES.



Le guide alimentaire pour tous. La santé vient en mangeant. INPES.



Bouger, c'est la santé ! INPES.



Les 9 fiches repères du PNNS. INPES

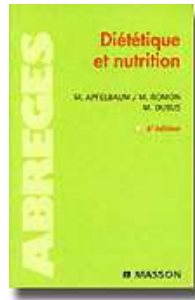


Activité physique. Fédération Française de Cardiologie.

Tous ces documents sont disponibles gratuitement auprès des membres de Crescendoc.

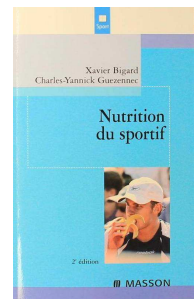
Activités physique et Alimentation

OUVRAGE. 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").

OUVRAGE. BIGARD Xavier, GUEZENEC 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 vétérinaire, contrôle des états d'anémies, conditions ambiantes extrêmes...).

RAPPORT. 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

OUVRAGE. *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.

OUVRAGE. BECK François, BOSSARD Claire, ESCALON Hélène. *Baromètre santé nutrition 2008*. Paris : INPES, 2009, 419 p.



La promotion d'une alimentation et d'une activité physique favorables à la santé passe par une connaissance précise et un suivi des évolutions des attitudes et des comportements nutritionnels de la population française. Cet ouvrage s'adresse à toutes les personnes impliquées dans le domaine de la nutrition : acteurs de prévention, professionnels de la santé et du social, chercheurs mais aussi responsables de la mise en œuvre des politiques publiques en matières d'alimentation et d'activité physique.

DVD. *C'est pas sorcier. Obésité, nous risquons gros !* RIFF INT Production, 30mn.



Sabine se penche sur le problème de l'obésité, qui est devenu un véritable phénomène de société. Elle se rend à Royan, l'une des dix villes participant au programme EPODE, «Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants». Avec la complicité d'une classe de primaire, elle explique tous les petits gestes quotidiens qui conduisent doucement mais sûrement vers l'équilibre alimentaire.

Des outils d'intervention pour favoriser une alimentation équilibrée et développer la pratique d'activités physiques



COFFRET PEDAGOGIQUE. COTELLE Béatrice, DUCHENE Christelle, LEGEAY Guilaine et al. **Fourchettes et baskets**. Paris : INPES, 2006.

Cet outil permet de mener un travail éducatif avec les adolescents sur l'alimentation et l'activité physique en adoptant une approche globale et positive de la santé.



COFFRET PEDAGOGIQUE. PORTENART Pascale. **L'attitude santé**. Paris : Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré (USEP), 2006.

Ce coffret contient un CD-Rom accompagné de cartes-pictogrammes destiné à aider les enseignants à promouvoir une éducation à la santé par l'activité physique et sportive dès la maternelle.



CAMPAGNE DE PREVENTION. Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES). **Kit d'actions locales. Bouger c'est la santé. Promouvoir l'activité physique au quotidien**. Paris : INPES, 2007.

Ce kit, destiné aux villes de plus de 5000 habitants, fait parti d'une campagne nationale de promotion physique. Il se veut personnalisable pour lancer des actions locales de promotion physique. Il propose des affiches, des supports événementiels adaptés au mobilier urbain, une signalétique à disposer sur les lieux de vie.



COFFRET PEDAGOGIQUE. Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique. **Mallette sport santé**. Commission Nationale Jeunes UFOLEP, 2012.

Cette mallette permet de travailler de façon ludique sur l'hygiène de vie et notamment le sport, grâce à différents outils (CD-ROM, diaporama, fiches tests). Les thématiques abordées sont la nutrition, le tabac, le cannabis, l'alcool, le dopage et le bien-être. Le professionnel y trouvera des jeux et tests sportifs ainsi que tous les conseils nécessaires à la mise en place d'activités physiques.



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.



COFFRET PEDAGOGIQUE. FLANDROIS Delphine, KARTOUT Fatima, TAROT Jean-Pierre. **Bien se nourrir et bouger. Un défi individuel et collectif de santé**. Paris : Fédération Nationale de la Mutualité Française, 2005.

L'objectif de cet outil de sensibilisation est de responsabiliser et rendre les collégiens acteurs de leur capital santé en leur faisant comprendre les enjeux de leurs comportements. Il est organisé en 2 parties : une pour les enseignants comprenant des informations précises et actualisées sur le thème de la nutrition, des pistes d'exploitation en classe, des activités et des idées de prolongement. une partie d'activités destinées aux élèves. Elles couvrent plusieurs domaines de la nutrition (la classification des aliments, l'équilibre alimentaire, l'activité physique, les modifications des comportements alimentaires...)

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 son 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

Les outils numériques pour faciliter vos recherches d'informations

CRESCEN'BASE

La base documentaire du réseau. Vous y trouverez les fiches descriptives des documents disponibles dans le réseau documentaire.

VEILLE AU CENTRE

Portail de veille informationnelle et documentaire pour suivre l'actualité en promotion de la santé.



Outil de recherche permettant de repérer un organisme dans le champs de la promotion de la santé, toutes thématiques confondues, en région Centre afin de vous aider dans vos actions au quotidien.

FRAPS-info

Lettre d'information bimestrielle de la FRAPS. Elle permet de recevoir les actualités en promotion de la santé de la région Centre, du pole de compétence et des antennes de la FRAPS. Elle permet aux adhérents de s'exprimer sur un sujet

Vos contacts en région



CODES 18

4 cours Avaricum
18000 BOURGES
02 48 24 38 96
www.codes18.org



CESEL 28

Hôtel Dieu
34 avenue Dr Maunoury
28018 CHARTRES CEDEX
02 37 30 32 66
<http://www.cesel.org>



UPE - CH Dreux

44 avenue du Président
Kennedy
28100 DREUX
02 37 51 52 87
<http://www.ch-dreux.fr>



CODES 36

73 rue Grande
36000 CHATEAUROUX
02 54 60 98 75
<http://www.codes36.fr>



FRAPS - antenne territoriale d'Indre-et-Loire

54 rue Walvein
37000 TOURS
02 47 25 52 87
<http://www.frapscentre.org/antennes/indre-et-loire/>

FRAPS - antenne territoriale de Loir-et-Cher

34 avenue Maunoury
41000 BLOIS
02 54 74 31 53
<http://www.frapscentre.org/antennes/loir-et-cher>

FRAPS - antenne territoriale de Loiret

5 rue Jean Hupeau
45000 ORLÉANS
02 38 54 50 96
<http://www.frapscentre.org/antennes/loiret/>



COFFRET PEDAGOGIQUE. BARTHELEMY Lucette, CAMBON Linda, CHRISTOPHE Emilie, et al. **Boire Manger Bouger en Lorraine. Mallette Nutrition 1^{er} degré.** Metz : Comité Régionale d'Education pour la Santé de Lorraine, 2008.

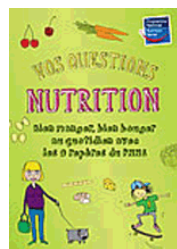
COFFRET PEDAGOGIQUE. BARTHELEMY Lucette, CAMBON Linda, CHRISTOPHE Emilie, et al. **Boire Manger Bouger en Lorraine. Mallette Nutrition 2^{ème} degré.** Metz : Comité Régional d'Education pour la Santé de Lorraine, 2007.

Cet outil regroupe des outils variés abordant l'alimentation et l'activité physique, en direction des élèves du collège et du lycée, en milieu scolaire ou dans les temps de loisirs, déclinée en 5 thèmes : Besoins et apports nutritionnels ; Rythmes nutritionnels ; Diversité des plaisirs ; Environnement nutritionnel ; Histoire et culture.



COFFRET PEDAGOGIQUE. Fondation Sport Santé du Comité Olympique et Sportif. **Le sport pour la santé.** Paris : Comité National Olympique et Sportif Français, 2011.

Cette mallette de prévention a été réalisée afin de sensibiliser les sportifs aux bonnes pratiques du sport et à la prévention contre le dopage. C'est un outil d'informations qui fait référence aux textes antidopage en vigueur



DVD. Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES). **Vos questions nutrition. Bien manger, bien bouger au quotidien avec les 9 repères du PNNS.** Paris : INPES, 2009, 40 mn.

Christelle Ballestrero, journaliste, et Eric Guérin, chef cuisinier, expliquent à une famille comment bien manger et bien bouger au quotidien. Ces 40 séquences d'une minute ont pour objectif de montrer comment mettre en pratique les 9 repères de consommation du PNNS : Un micro-trottoir met en exergue une contrainte, une croyance ou une habitude. Diffusés en 2007 à la TV, ces programmes courts peuvent être utilisés pour lancer des animations et des discussions avec des différents publics

FOCUS SUR... Le site Internet www.mangerbouger.fr

Ce site Internet émane des actions réalisées dans le cadre du PNNS (voir Focus précédent). 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 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

BROCHURE. BACQUAERT Patrick, MATON Frédéric. **Activité physique et / ou sportive. Comment adapter son alimentation pour l'effort.** Institut Régional du Bien-être de la Médecine et du Sport santé en Nord-Pas-de-Calais, 2011, 28 p.



Ce n'est pas la veille de la compétition que l'on cherche à modifier son alimentation mais tout au long de l'année : il faut avoir une alimentation simple et variée, bien répartie dans la journée. Il n'y a pas une diététique sportive mais une diététique adaptée à chaque sportif.

DVD. **Faire du sport c'est physique et chimique. C'est pas sorcier.** Paris : France Télévisions, 2006, 26 mn.



Document d'information générale à vocation pédagogique sur la pratique d'un sport. Ce dvd aborde le fonctionnement des muscles, des réflexes et propose des informations sur l'équilibre alimentaire du sportif, sur les fonctions vitales (rythme cardiaque et oxygénation) ainsi que différents tests physiques d'aptitude sportive. Enfin, il traite de certains risques que courent les sportifs (entorses et tendinites).

EXPOSITION. Ligue Nationale contre le cancer. **Bien dans mes baskets, l'expo.** Paris : la ligue contre le cancer, 2009, 12 panneaux.



Cette exposition composée de 12 panneaux, fait partie du programme d'éducation pour la santé « PLAISIR ET VITAMINES » proposé par la Ligue Contre le Cancer. Elle complète l'exposition "plaisir et vitamines" qui fait la promotion de la consommation de fruits et légumes dans le cadre d'une alimentation équilibrée. A destination des enfants des classes des écoles élémentaires, son objectif est d'encourager l'adoption de modes de vie sains privilégiant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.