



ACTIVITÉ PHYSIQUE : FREINS ET LEVIERS POUR LA PROMOUVOIR

Pascale DUCHÉ



Professeure des Universités - UFRS STAPS
de Toulon, directrice du laboratoire IAPS
(Impact de l'Activité Physique sur la Santé)

Odile DIAGANA



Coordinatrice du centre de
ressource et d'expertise
Azur Sport Santé

MODÉRATION par le Professeur Olivier Guérin,
Chef de service du Pôle Réhabilitation Autonomie Vieillessement (CHU de Nice)

CONSTATS ET RECOMMANDATIONS SCIENTIFIQUES

Pr Pascale DUCHÉ

Laboratoire **I**mpact de l'**A**ctivité **P**hysique sur la **S**anté (IAPS)
Université de Toulon – UFR STAPS



Des outils et des actions pour bouger + tout au long de la vie

Odile DIAGANA - Coordinatrice





Azur Sport Santé, Centre de ressources et d'expertise du sport santé pour les Alpes Maritimes et le Var



Sa raison d'être

Faciliter la pratique de l'Activité Physique en tant qu'outil de santé, tout au long de la vie

Ses valeurs

Service de santé publique

Démarche collaborative et complémentaire

Modéliser, adapter, évaluer

L'activité physique comme outil de santé tout au long de la vie...

À l'école

En milieu
professionnel

Après 60 ans

En prévention
primaire

JE BOUGE +
à l'école

JE BOUGE +
au travail


**PREVENTION
ACTIVE SENIOR**

En thérapeutique
non
médicamenteuse


AS DUCŒUR

As du Cœur
Multicentrique

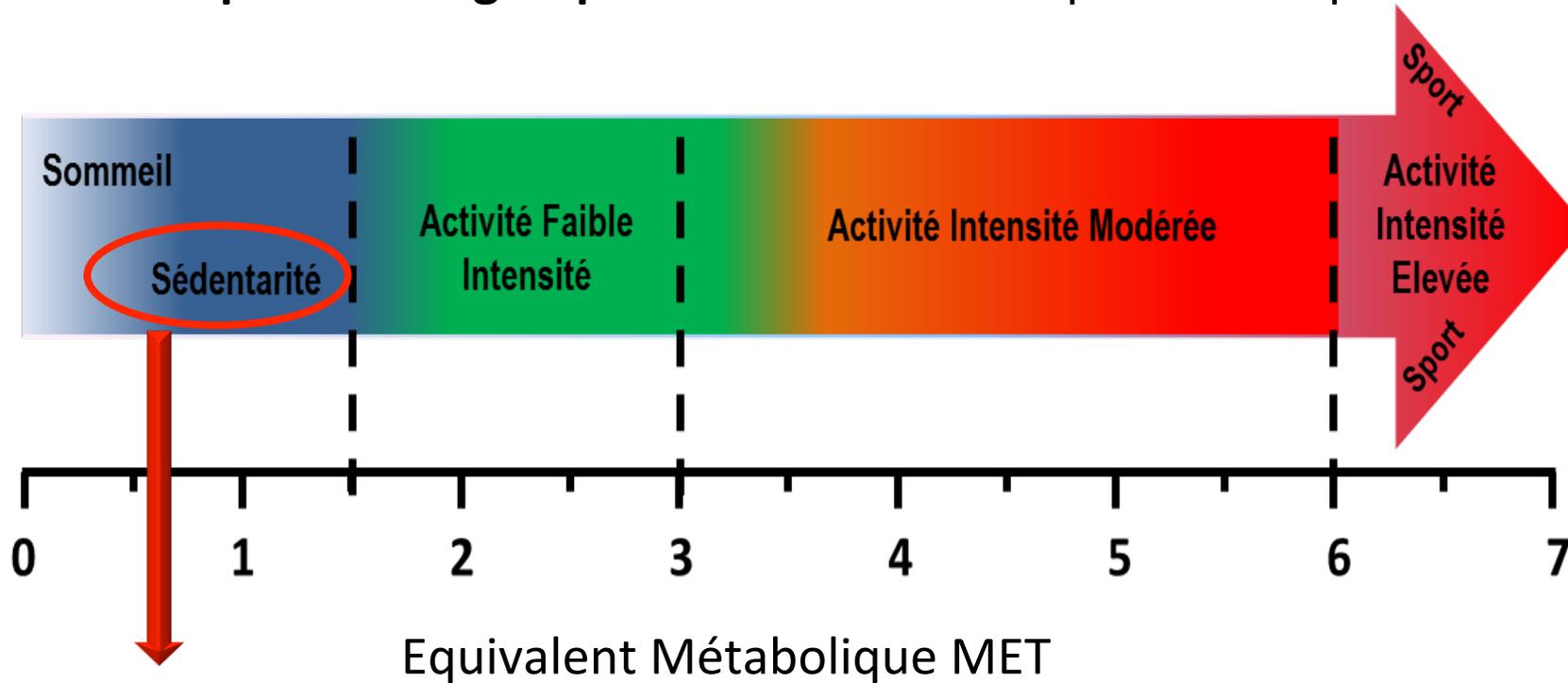
ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ DE QUOI PARLE-T-ON ?

Pr Pascale DUCHÉ

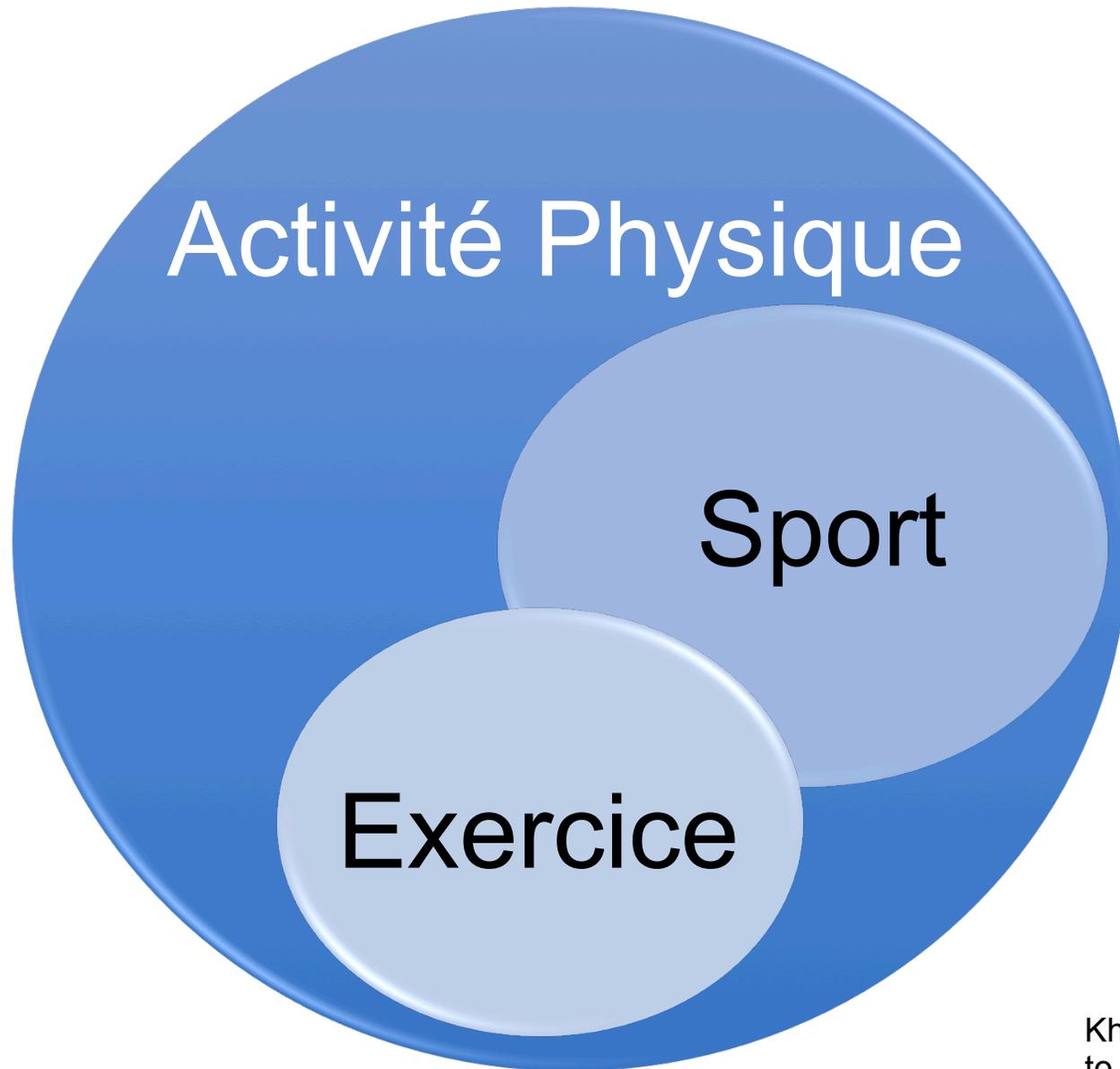
Laboratoire **I**mpact de l'**A**ctivité **P**hysique sur la **S**anté (IAPS)
Université de Toulon – UFR STAPS

ACTIVITÉ PHYSIQUE, INACTIVITÉ, SÉDENTARITÉ

Tout mouvement entraînant une augmentation substantielle de la **dépense énergétique** au dessus de la dépense de repos



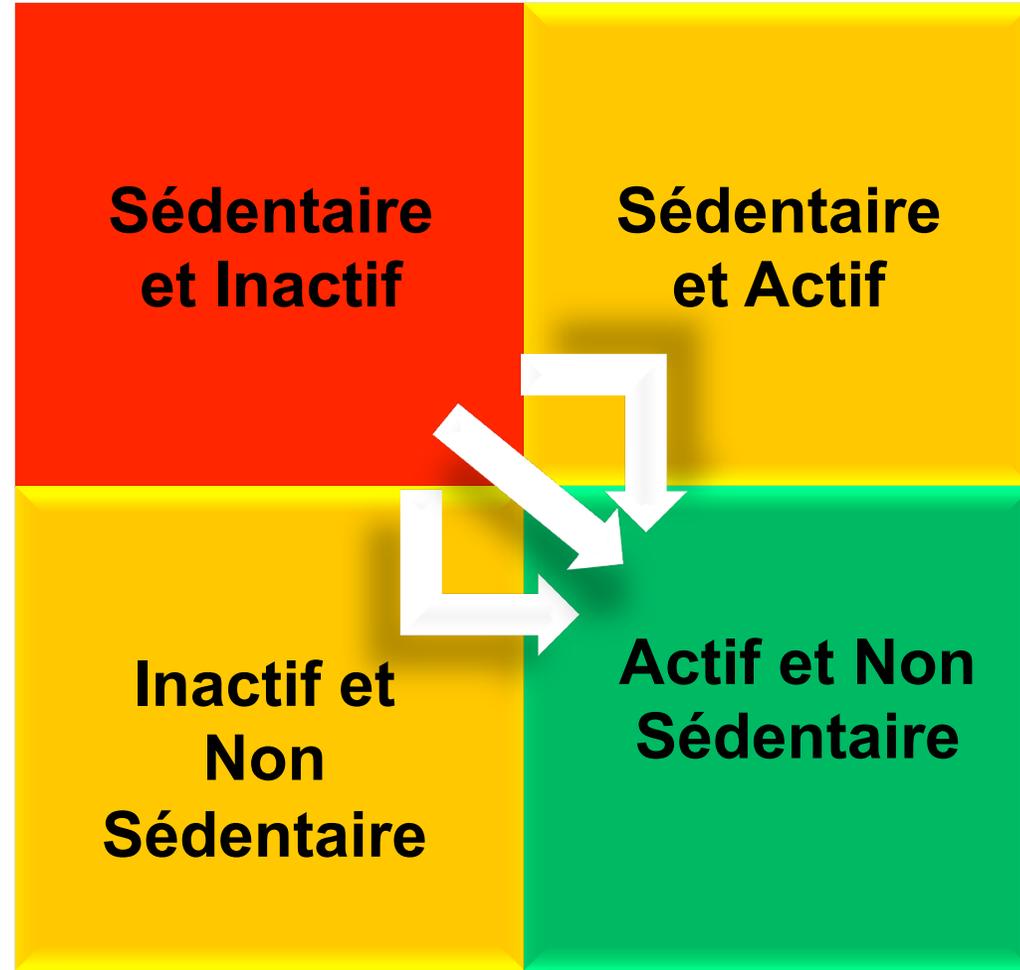
Temps d'éveil passé assis ou semi-allongé à une DE < 1,5 METs



Khan et al. (2012) Sport and exercise as contributors to the health of nations.
Lancet, 380: 59–64

Profil

Comportement Sédentaire



Physiquement Actif

POINTS CLÉS DES RECOMMANDATIONS

Enfants

90 minutes par jour d'AP

=> 0-5 ans

60 minutes par jour d'AP

=> Enfants et adolescents

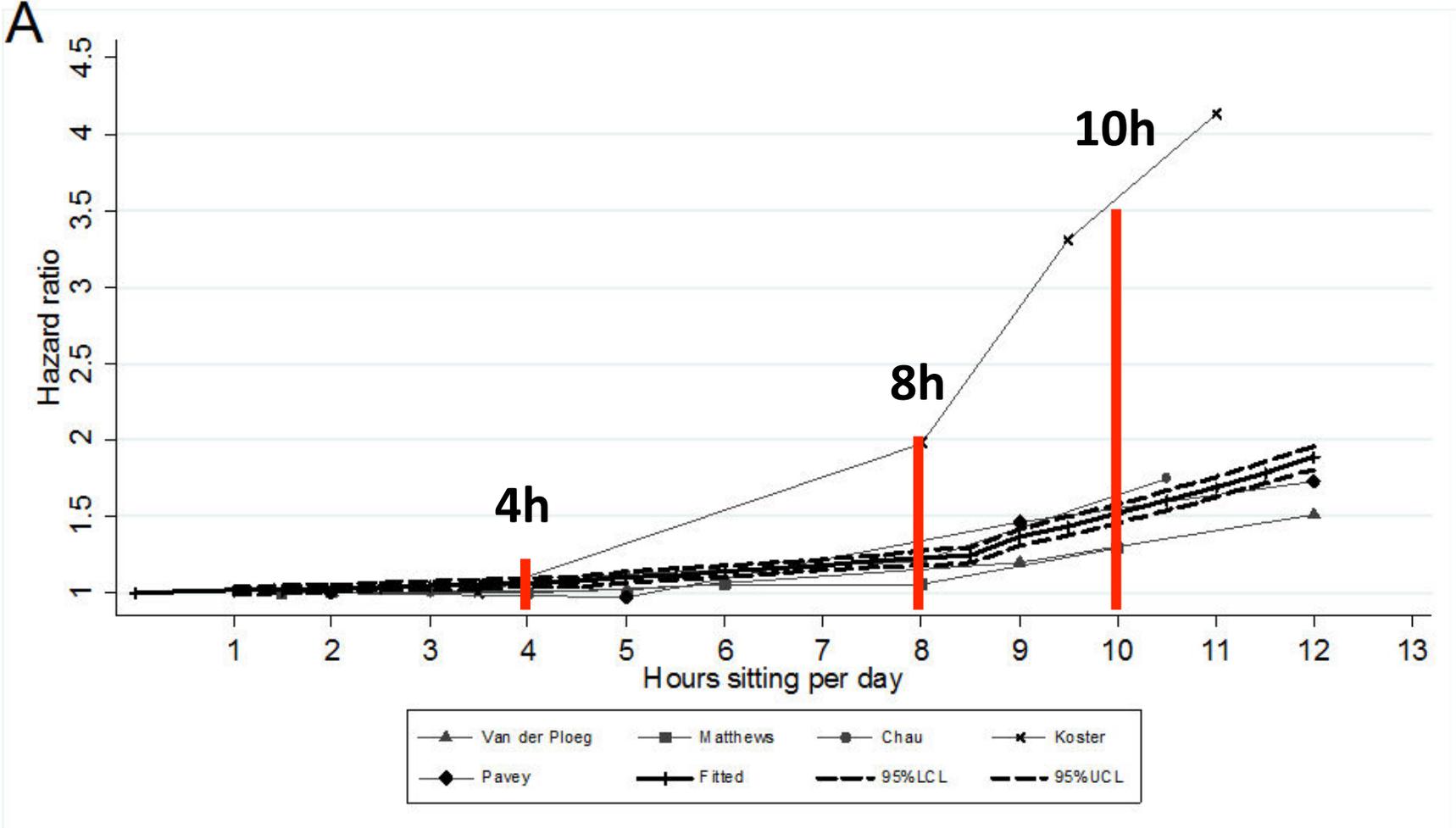
Lutter contre la sédentarité

Adultes

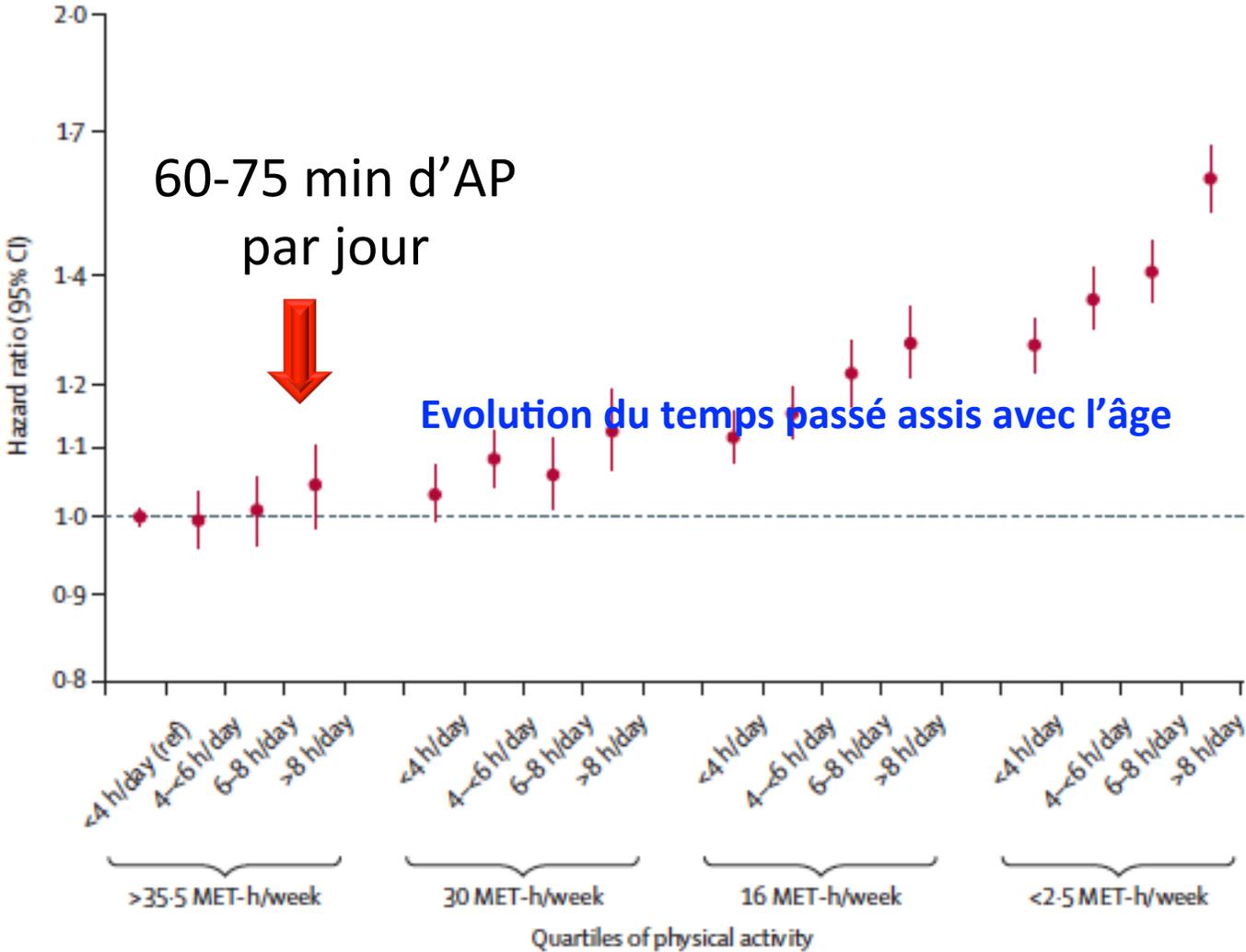
30 minutes par jour d'AP

=> prévention des maladies chroniques

EVOLUTION DU TEMPS PASSÉ ASSIS AVEC L'ÂGE



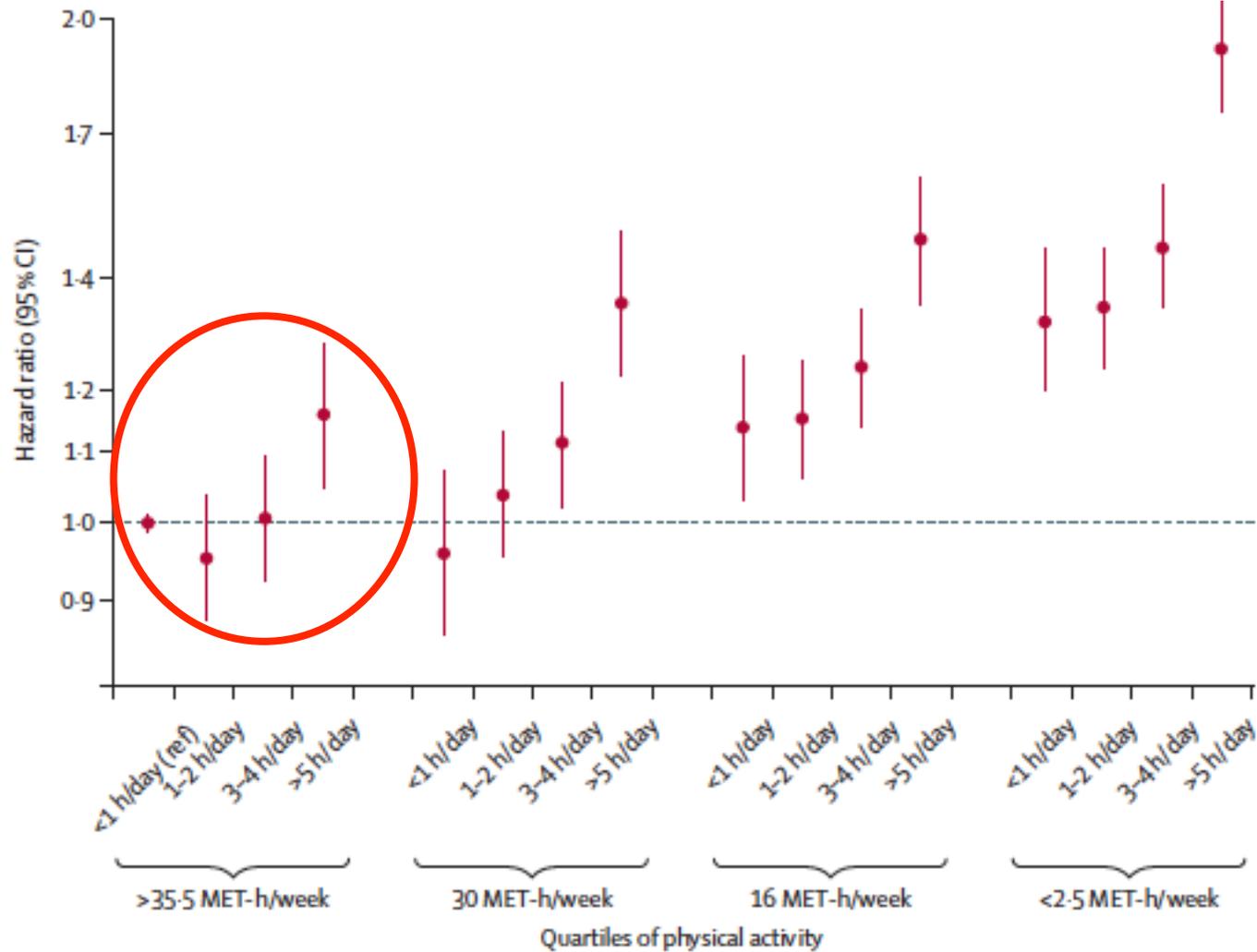
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUPPRIME-T-ELLE LES EFFETS DÉLÉTÈRES DE LA SÉDENTARITÉ?



Temps en position assise

Niveau d'activité physique

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUPPRIME-T-ELLE LES EFFETS DÉLÉTÈRES DE LA SÉDENTARITÉ?

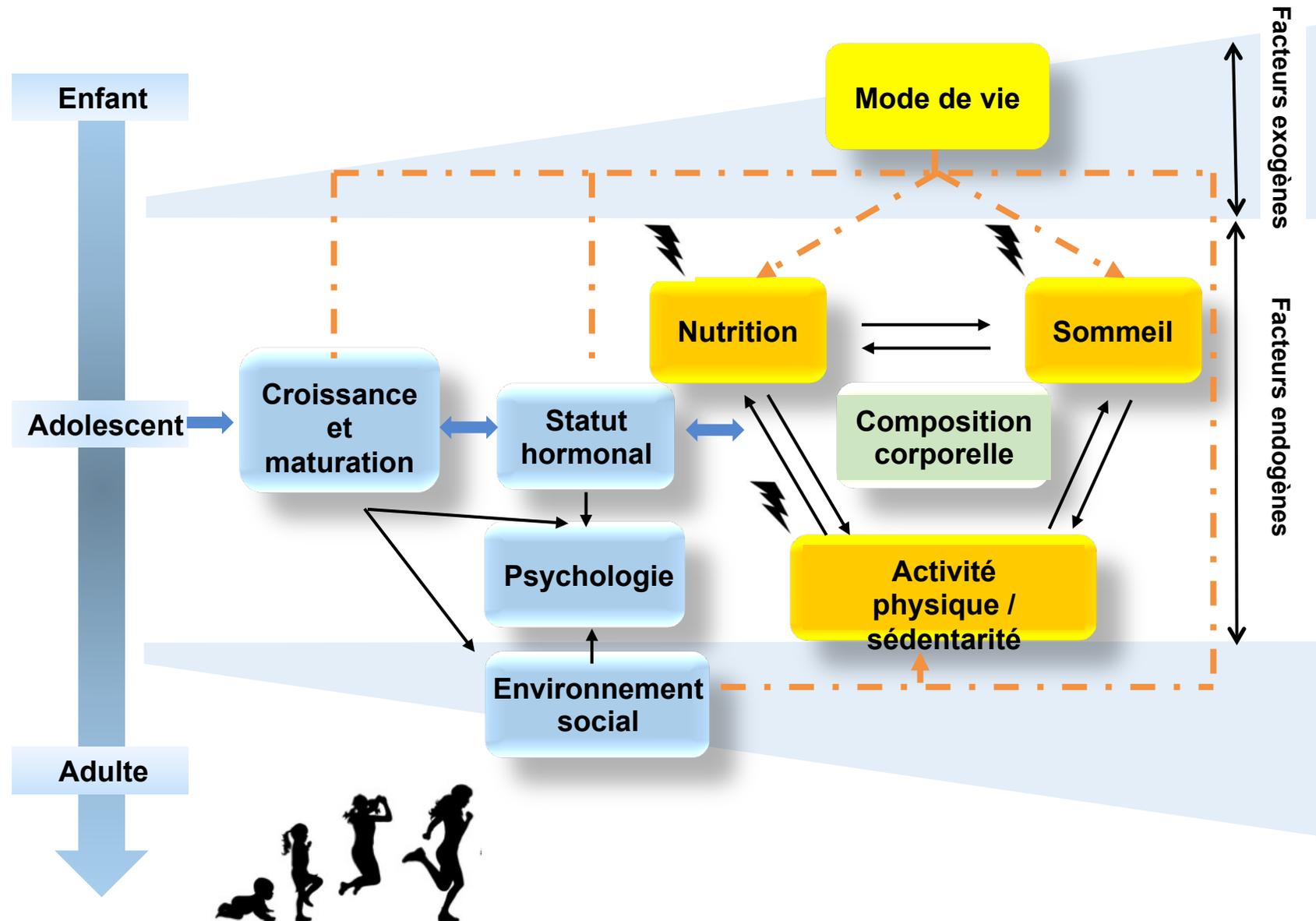


Temps passé devant la TV

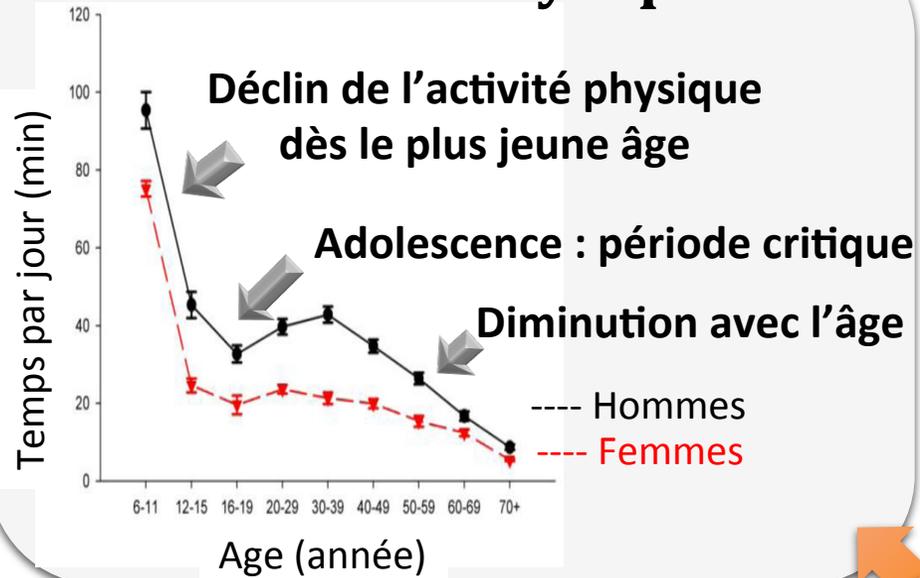
Niveau d'activité physique

**Promouvoir l'Activité Physique,
limiter la sédentarité chez les
enfants et les adolescents :
Pourquoi ?**

L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE : DES PÉRIODES SPÉCIFIQUES

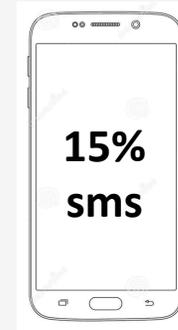


Activité Physique



Sommeil

Altération du sommeil chez les jeunes connectés nocturnes



15% sms



11% réseaux sociaux

6% jeux



Réseau Morphée - étude 2013-2014 sommeil des collégiens

Nutrition

Enfants 0 à 17 ans

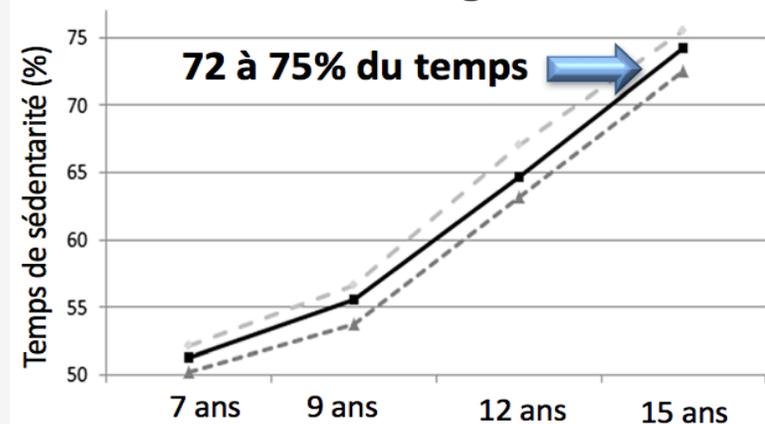
Surpoids = 13%

Obésité = 4%

ANSES, 2017

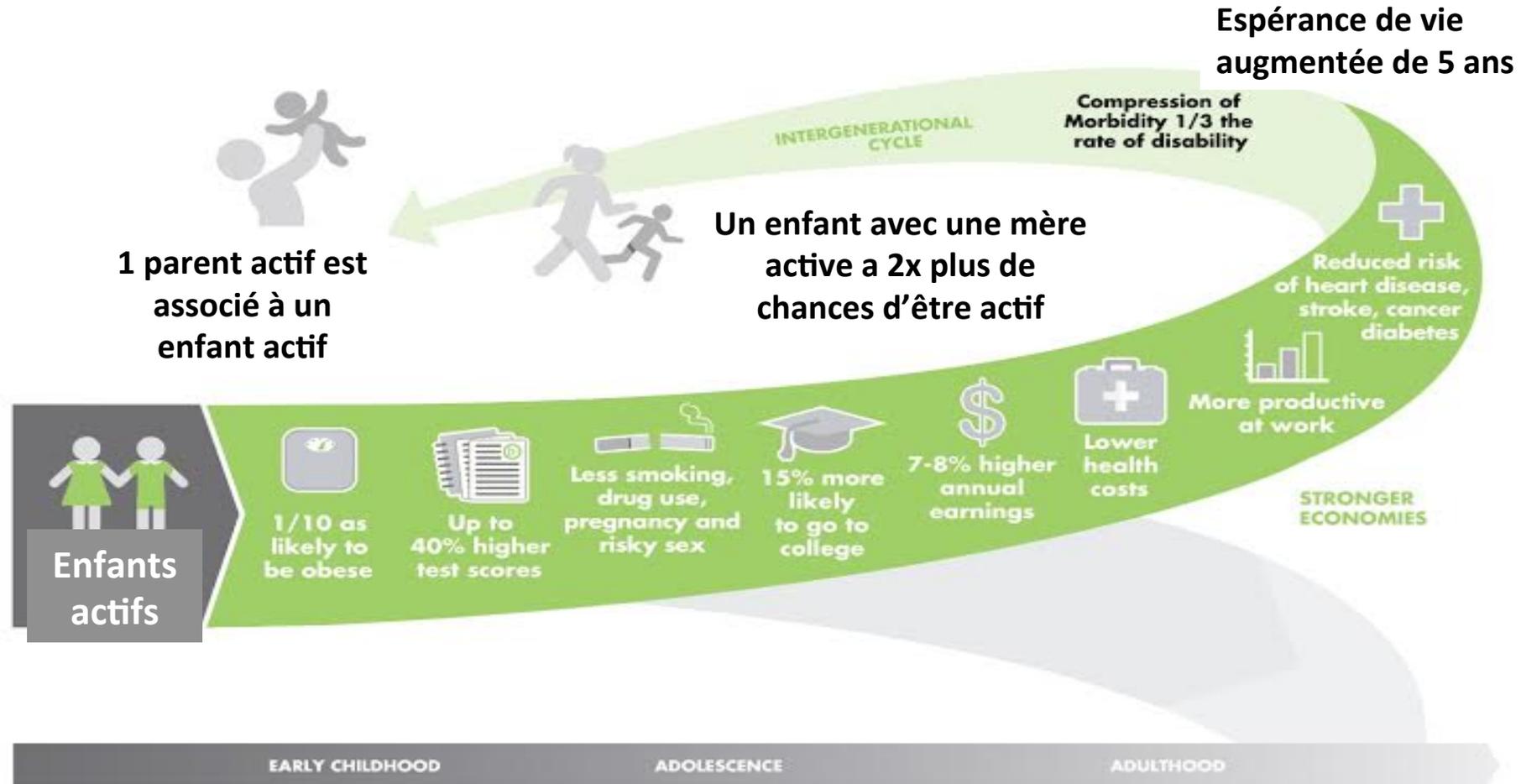
Sédentarité

Augmentation du temps de sédentarité avec l'âge



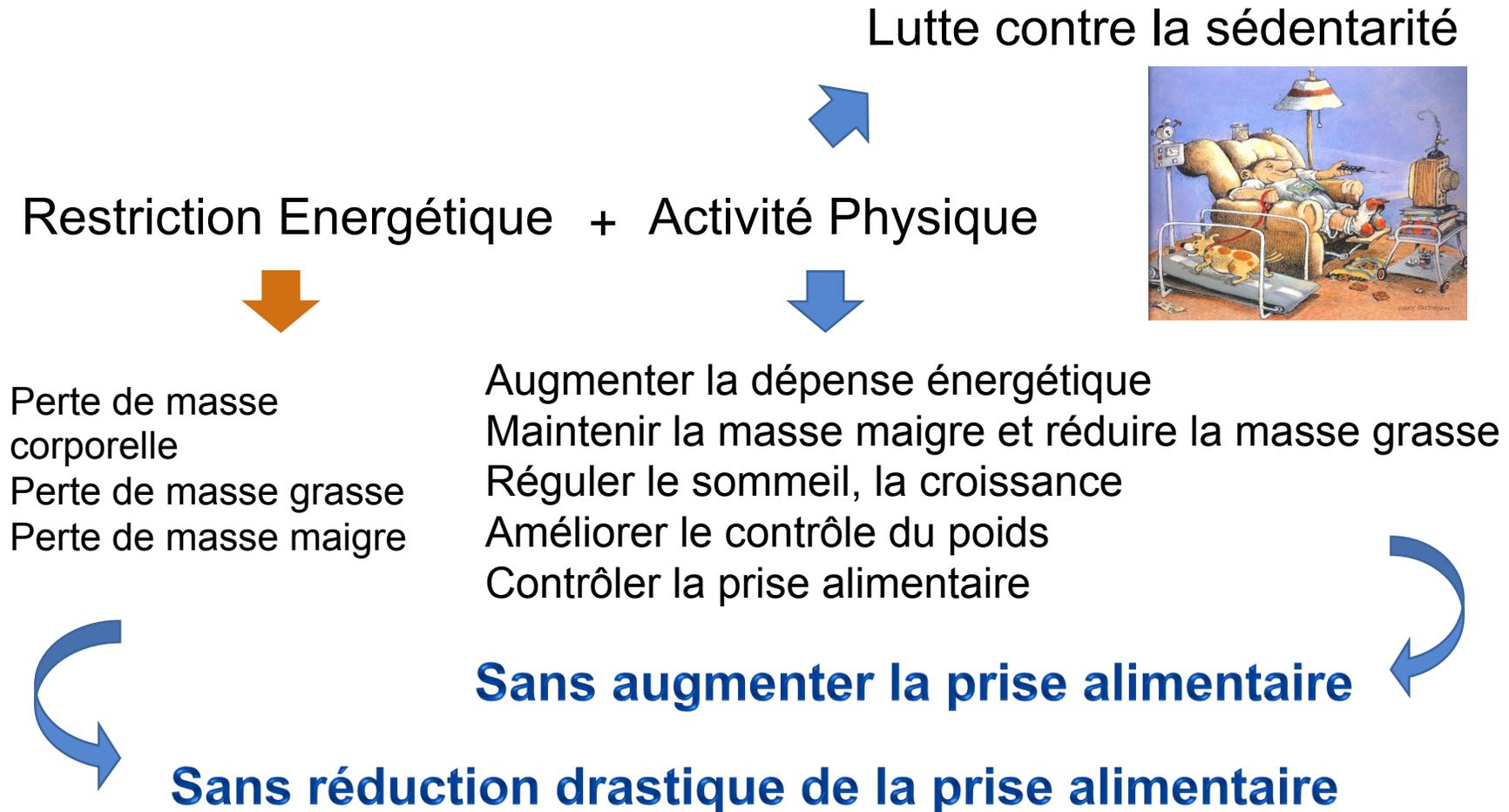
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERPÉTUE UN CYCLE VERTUEUX QUI DÉBUTE TRÈS TÔT

Rapport OMS 2015

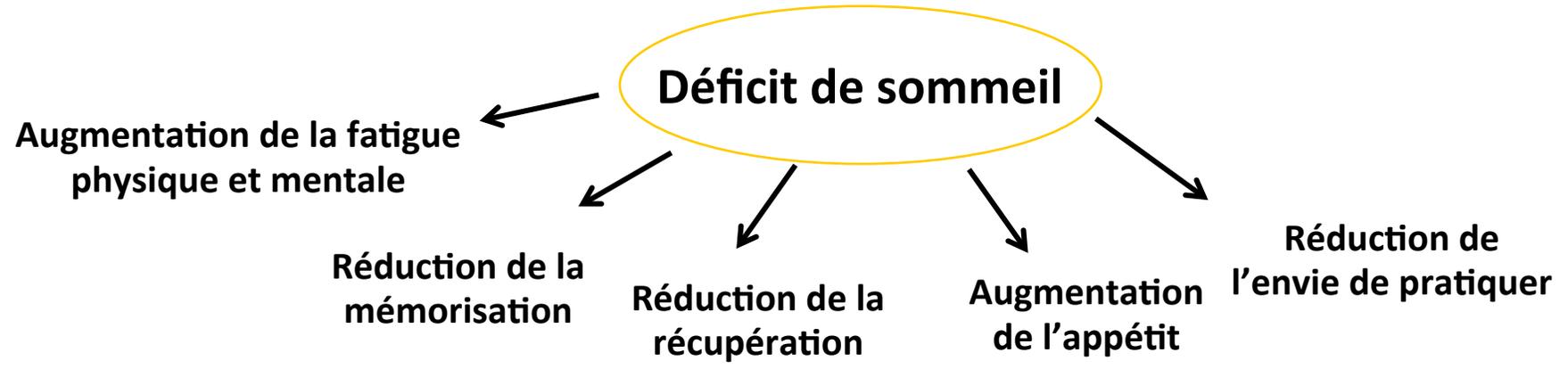


Note: Complete data and references are available in *Designed to Move: A Physical Activity Action Agenda*, www.designedtomove.org.

STRATÉGIES DE PRÉVENTION DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ



UN DÉFICIT DE SOMMEIL IMPORTANT



Endogène

- Trouble du métabolisme du glucose
- Altérations des facteurs orexigène & anorexigène

Apport énergétique

Dépense énergétique

Exogène

- Choix alimentaires inappropriés
- Excès des apports de nourriture
- Baisse de la motivation pour la pratique d'AP
- Baisse de NEAT ?

Performance **Balance énergétique déséquilibrée** **Santé**
Fatigue excessive

À l'école

Au travail

Après 60 ans

**JE BOUGE +
à l'école**



Une démarche
globale de
promotion de l'AP
en milieu scolaire

UNE BOÎTE À OUTILS ET À SOLUTIONS

- + testés sur le terrain
- + selon une approche globale et scientifique

- A destination des enseignants (maternelle/ primaire)...

... et de leurs élèves



OBJECTIF PRINCIPAL

Encourager les enfants à adopter un mode de vie actif, régulier et durable.



DISPOSITIFS D'AP CLÉS EN MAIN

Daily Mile / Défis récré /
Pauses actives...

RENFORCEMENT DES CONNAISSANCES

Ressources Sensibilisations /
Formations (Enseignants)



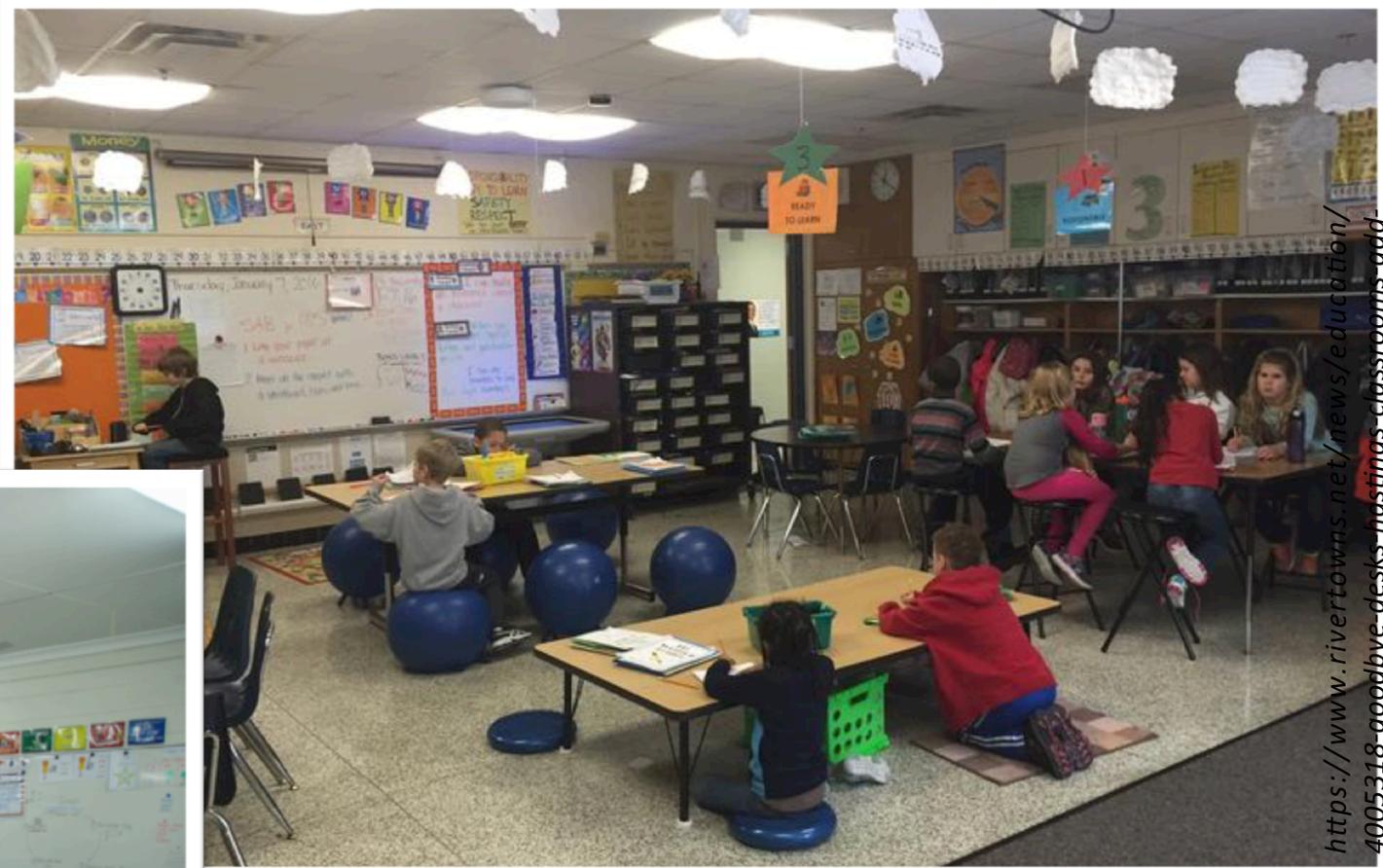
EDUCATION À LA SANTÉ/AP

Modules pédagogiques à
destination des enfants

ENVIRONNEMENT

Solutions d'aménagements des
salles de classes, de la cour de
récré...

ENVIRONNEMENT



<https://www.rivertowns.net/news/education/4005318-goodbye-desks-hastings-classrooms-add>



© <https://www.familiesmagazine.com.au/flexible-learning-spaces/>

DISPOSITIFS D'AP
CLÉS EN MAIN

JE BOUGE +
à l'école

Un mode
de vie actif,
régulier et
durable pour
nos enfants.

Je marche
ou
je cours !

**TOUS LES
JOURS**



ZOOM SUR « Tous les jours je
marche ou je cours »

UN CONCEPT SIMPLE

Proposer une **séquence brève (15mn*)**
mais quotidienne d'activité physique

Les élèves de l'école sortent avec leur
enseignant pour courir ou marcher.

***15 mn/jour** d'activité physique diminuent
de **20%** les risques de mortalité

Source : Arem et al. JAMA 2015

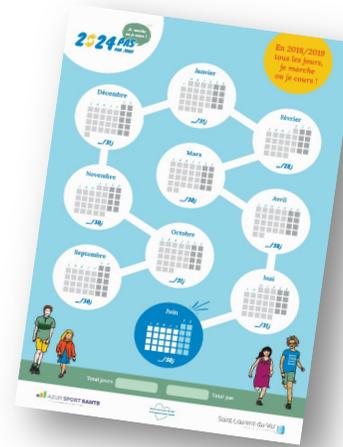


DES AVANTAGES

POUR LES ENFANTS

- Améliore la condition physique
- Augmente la concentration
- Favorise les Interactions
- Permet de décompresser

***C'est gratuit,
accessible à tous !***



POUR LES ENSEIGNANTS

Court (15min)

Souple

Pas besoin de se changer !

Aucune infrastructure

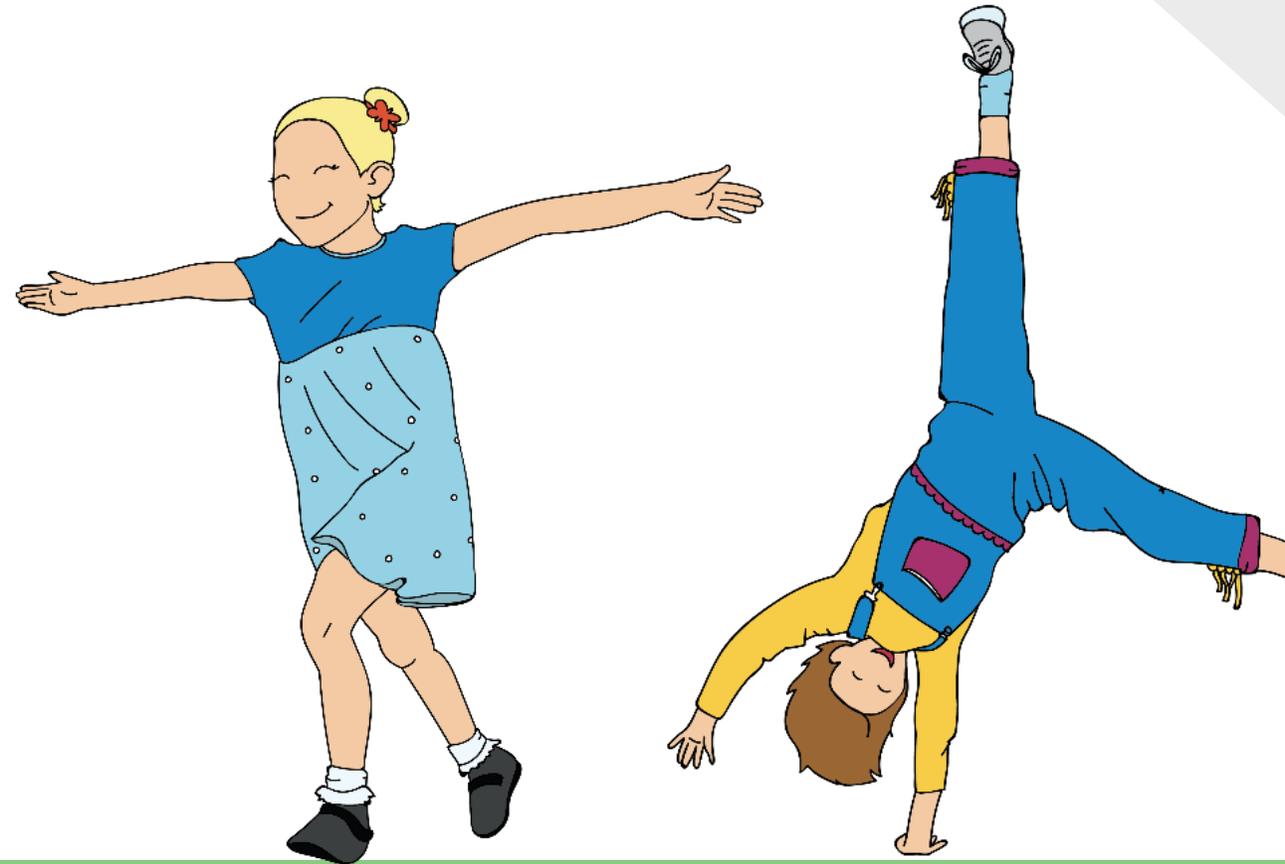
Pas de matériel spécifique

***Et ils profitent aussi des mêmes
bienfaits que les enfants !***

PROJET PILOTE à Saint Laurent du Var

4/11 ans (+enseignants et parents)

18 classes / 500 enfants
4 mois de programmes



RÉSULTATS DES ÉVALUATIONS



Satisfaction

Elèves : 9/10
Parents : 8/10

80 % des enseignants
satisfaits ou très
satisfaits

Impact Elève

Ressenti élèves :

Concentration : 7/10

Plus calme : 8/10

Impact Enseignants/parents

L'action a encouragés à être + actifs :

Les enseignants : 65%
Les parents : 48%

22% des parents ont
consulté le site
mangerbouger.fr

Inspiration

391 élèves évalués
Niveau AP / j : +9,1 mn
Niveau de sédentarité :
-18,1 mn/ j
Test navette : + 39,1 m
Plis cutanés :-1,4 mm

Autres outils développés :

Sessions « champion de ma santé » et vidéos pauses actives

PROMOUVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE TOUT AU LONG DE LA VIE

Pr Pascale DUCHÉ

Laboratoire **I**mpact de l'**A**ctivité **P**hysique sur la **S**anté (IAPS)
Université de Toulon – UFR STAPS

SÉDENTARITÉ : UN NOUVEAU MODE DE VIE ?

problème croissant

Pour la santé

Un important facteur de risque responsable d'environ 3,5 % des maladies et de près de 10 % des décès dans la Région européenne

Pour l'économie

Un coût économique important

La promotion de l'activité physique devrait donc faire partie intégrante de l'action de santé publique

INACTIVITÉ PHYSIQUE ET MODES DE VIE SÉDENTAIRES

6 à 10% des décès dans le monde peuvent être attribués à l'inactivité

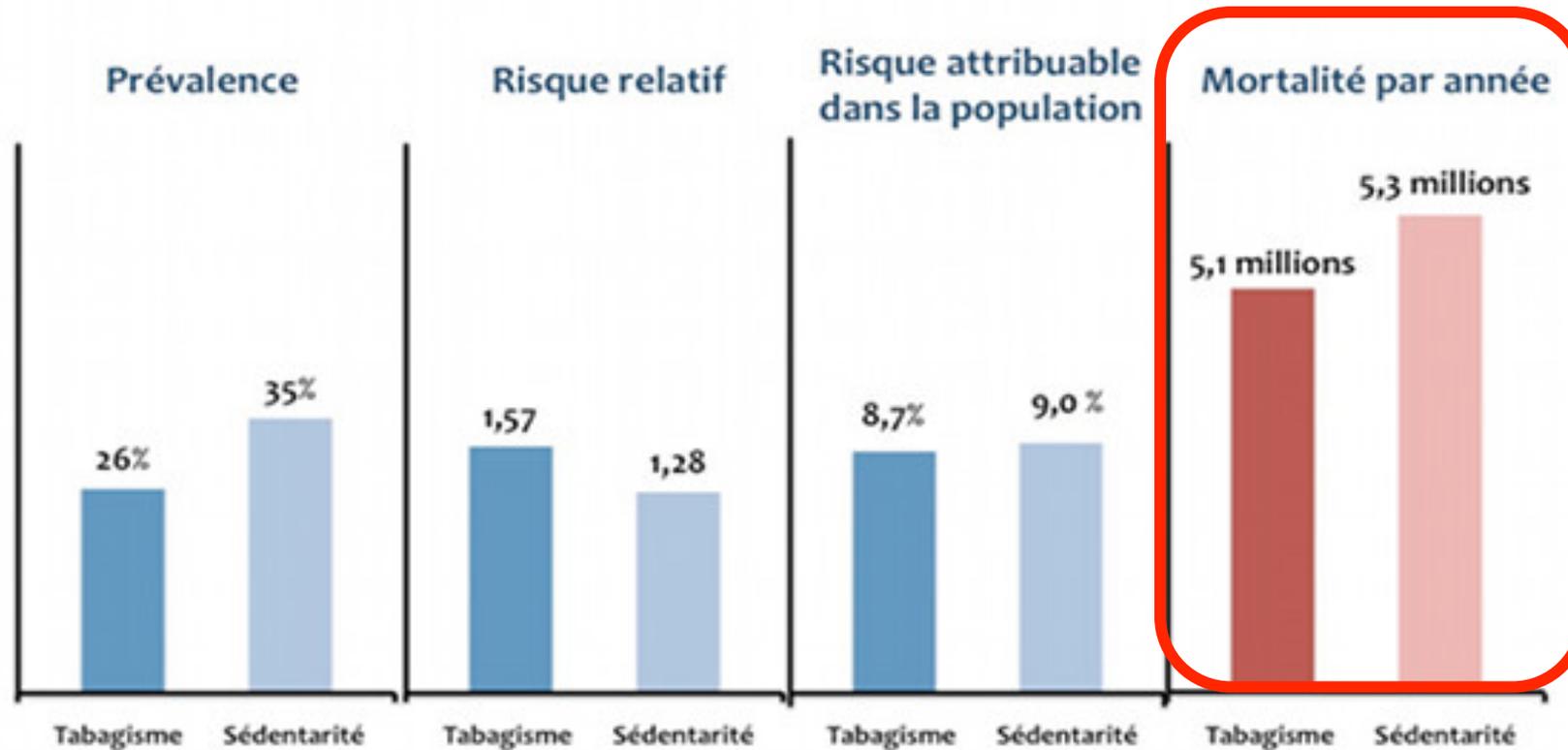
- 6 % des maladies cardio-vasculaires,
- 7 % des malades atteints de diabète de type 2 (dit de la maturité)
- 10 % des cancers du sein et du côlon pouvaient être attribuées à l'inactivité physique.

Pour les seules maladies cardio-vasculaires

400.000 décès (dont 121.000 en Europe) auraient ainsi pu être évités dans le monde en 2008.

INACTIVITÉ PHYSIQUE ET MORTALITÉ

Le taux de mortalité lié à l'inactivité est plus élevé que celui lié au tabac : 5.3 contre 5.1 millions.



Comparaison du fardeau attribuable au tabagisme et à la sédentarité (tiré d'une méta-analyse).

ESPÉRANCE DE VIE

Espérance de vie à 65 ans

- 18 ans ♂ ⇒ 83 ans

- 21,4 ans ♀ ⇒ 86,4 ans

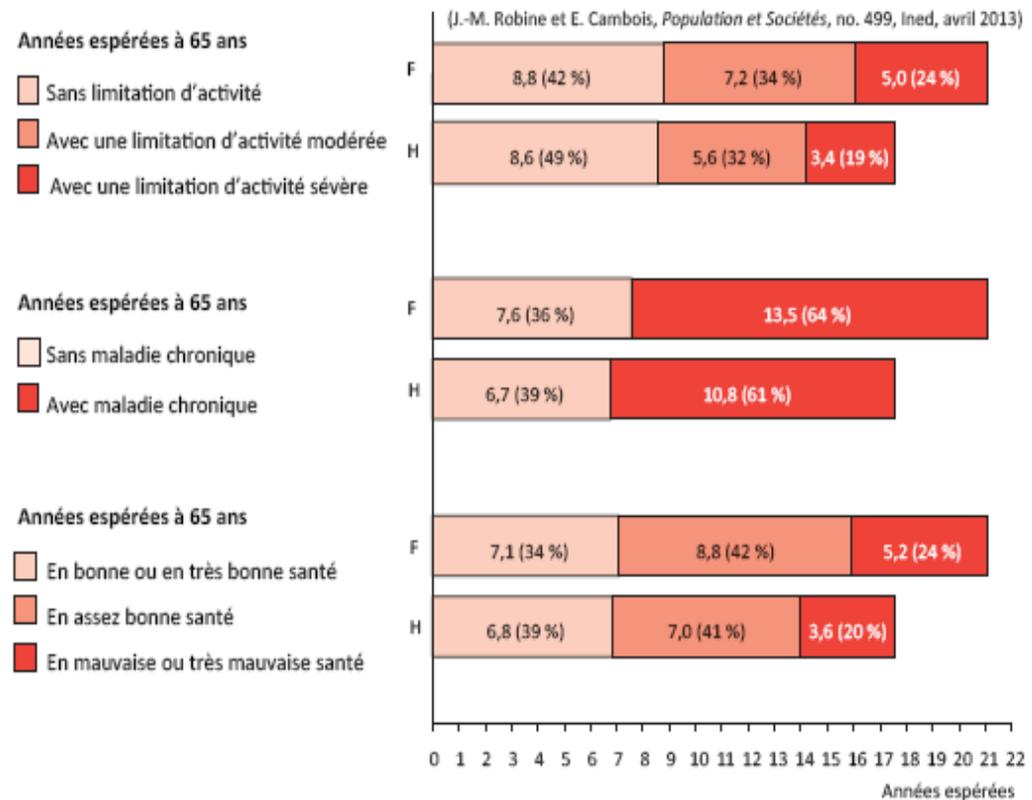
☐ augmentation de 1,3 ans ♂ et de 1,2 ans ♀ comparativement à 2005

Diminution de l'espérance de vie

sans incapacité

sans maladie chronique

Espérance de vie à 65 ans dans l'Europe des 27 en 2010



Source : Joint-Action EHLEIS, www.eurOhex.eu

ESPÉRANCE DE VIE

Santé (rapport OMS 2012)

Passer de l'inactivité à l'activité entre l'âge de 30 et 80 ans

⇒ augmentation de l'espérance de vie

- entre 2,8 et 7,8 ans chez les hommes

- entre 4,6 et 7,3 ans chez les femmes

Les personnes physiquement inactives peuvent compter

vivre 8 à 10 ans de moins sans maladie grave que les

personnes physiquement actives

ÉCONOMIE DE LA SANTÉ

(Rapport OMS 2012)

Le coût monétaire est estimé à **910 millions d'euros par an** pour une population de **10 millions d'habitants** lorsque la moitié de la population est trop inactive pour retirer les bienfaits d'une activité physique régulière

Importance des coûts indirects

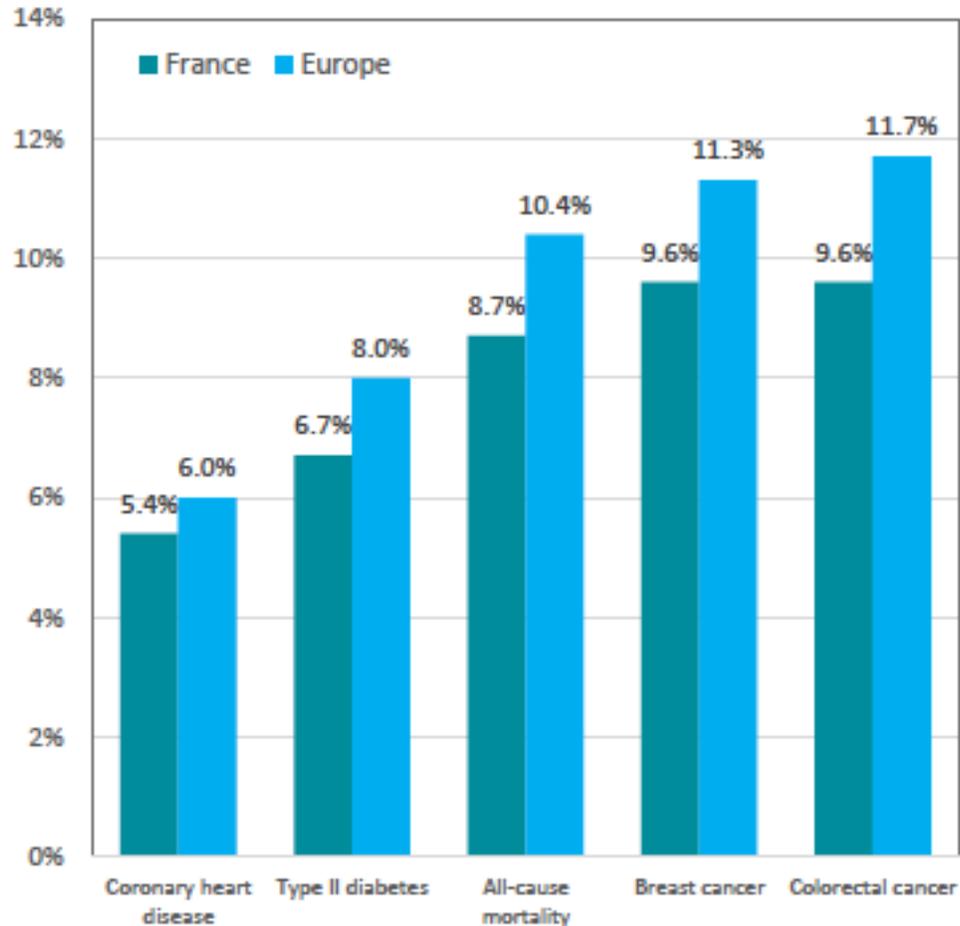
Incapacités de travail, décès prématuré, maladies...



D'après les calculs, dans une population de 5,5 millions d'habitants, 3,1 millions de jours supplémentaires de congé-maladie peuvent être imputés chaque année à l'inactivité physique

ÉCONOMIE DE LA SANTÉ (Rapport OMS 2015)

Estimated population attributable fraction (PAFs) of physical inactivity in major diseases in France, 2008



Source: Lee et al., 2012, Cebr analysis

Les États membres
de l'UE dépensent
en moyenne
80,4 milliards
d'euros **par an** pour
traiter de maladies
causées par un
manque d'activité
physique

À l'école

Au travail

Après 60 ans

**JE BOUGE +
au travail**



Une approche
globale de
promotion de l'AP
en milieu
professionnel

Pourquoi agir en milieu professionnel ?



On dit souvent la tête et les jambes...

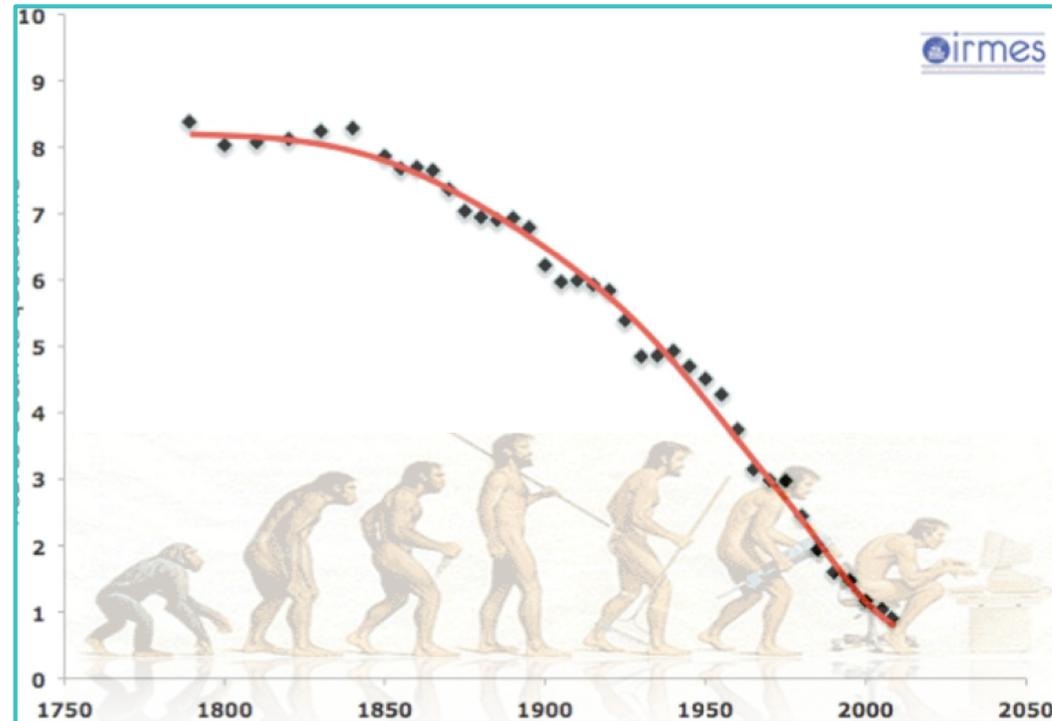


Recul spectaculaire

De l'activité physique quotidienne

8 fois moins
qu'il y a 200 ans !

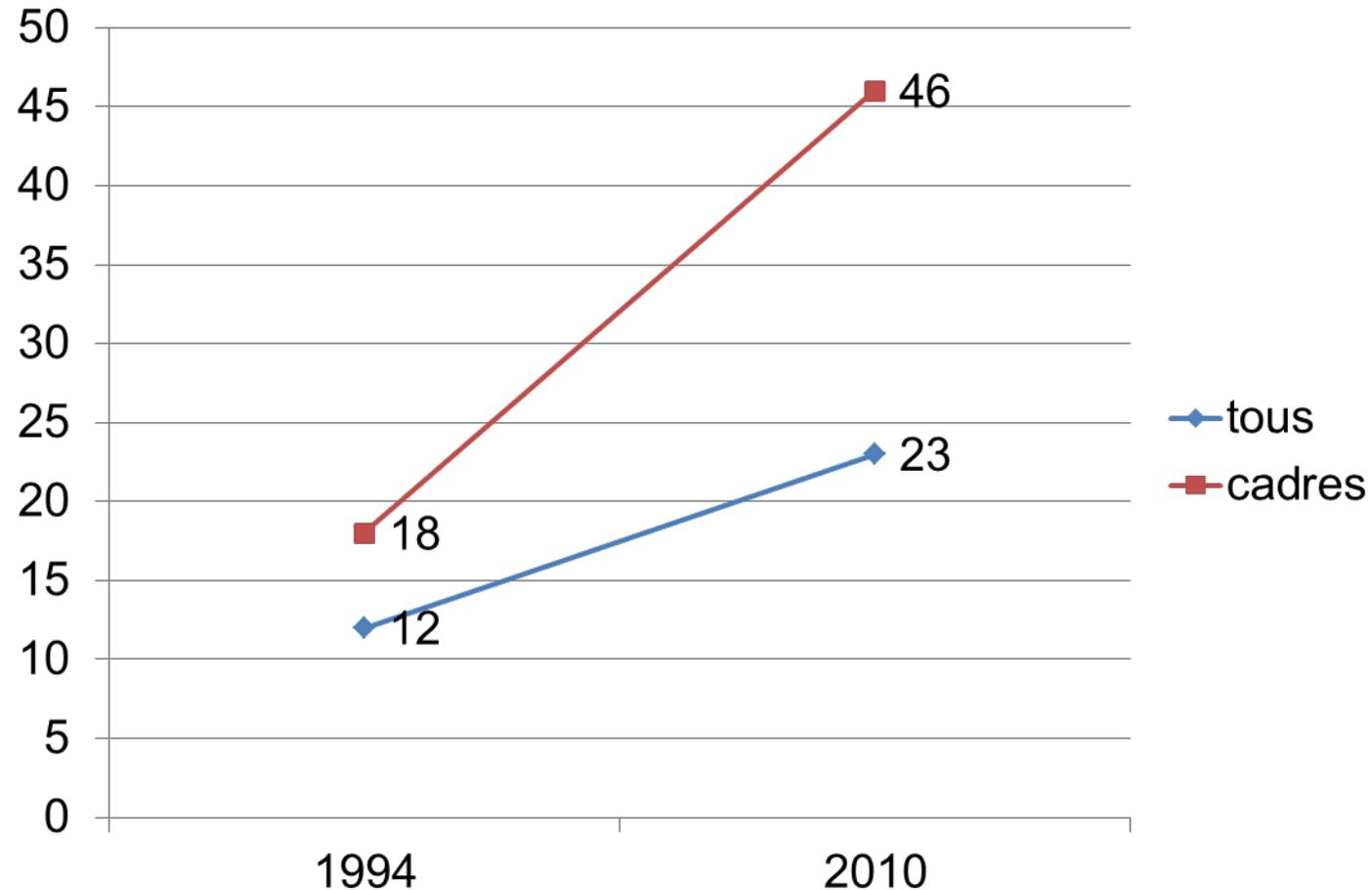
Moitié moins qu'il
y a 50 ans !



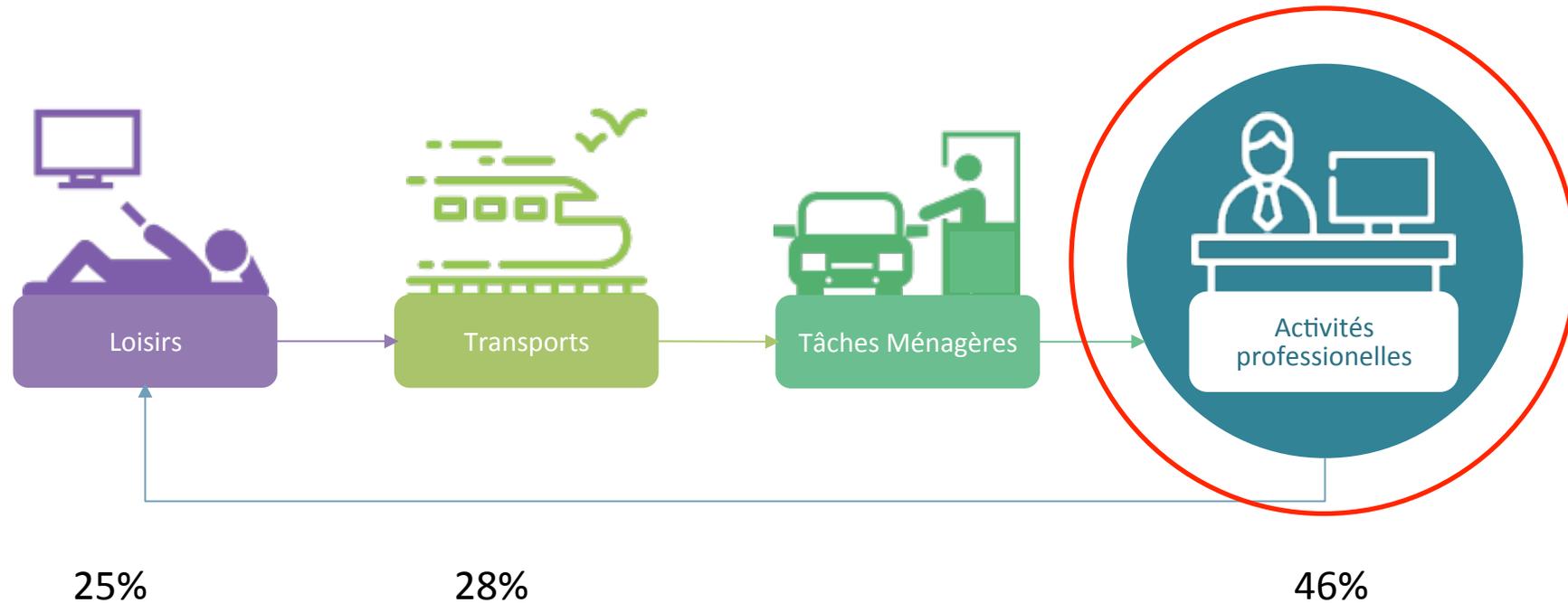
Hours of daily PA

Sédentarité et travail

Temps passé devant écran > 20h/sem (%salariés)

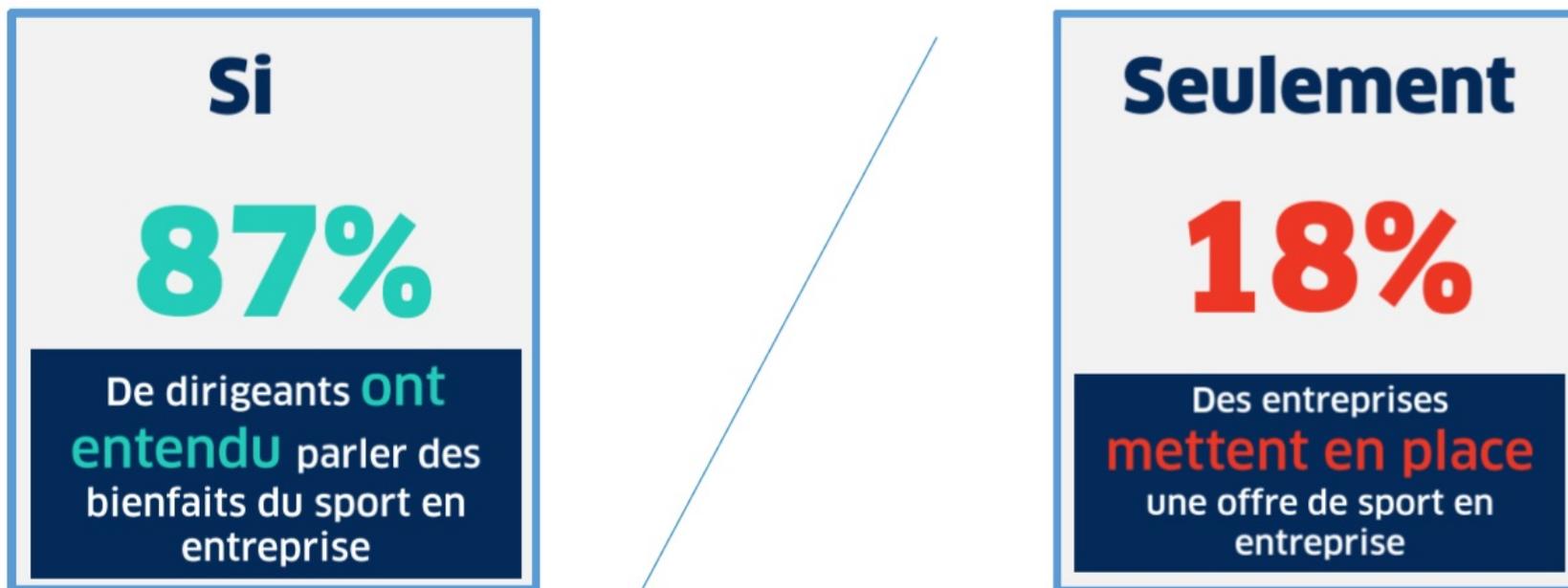


Quels moments de vie Pour notre activité physique ?



Constat (Etude, Union Sport & Cycle, 2017)

« **Le sport en entreprise : des croyants, mais pas assez de *pratiquants*** »



IMPACT DE L'AP AU TRAVAIL EN RÉSUMÉ :



LEVIERS : Proposer une approche globale

**JE BOUGE +
au travail**



Inspiration : ONAPS

Rôle d'Azur Sport Santé : Sensibiliser /

Co-construire un projet d'AP /

Orienter vers les acteurs de terrain / Evaluer

Sensibilisation /
accord de la direction

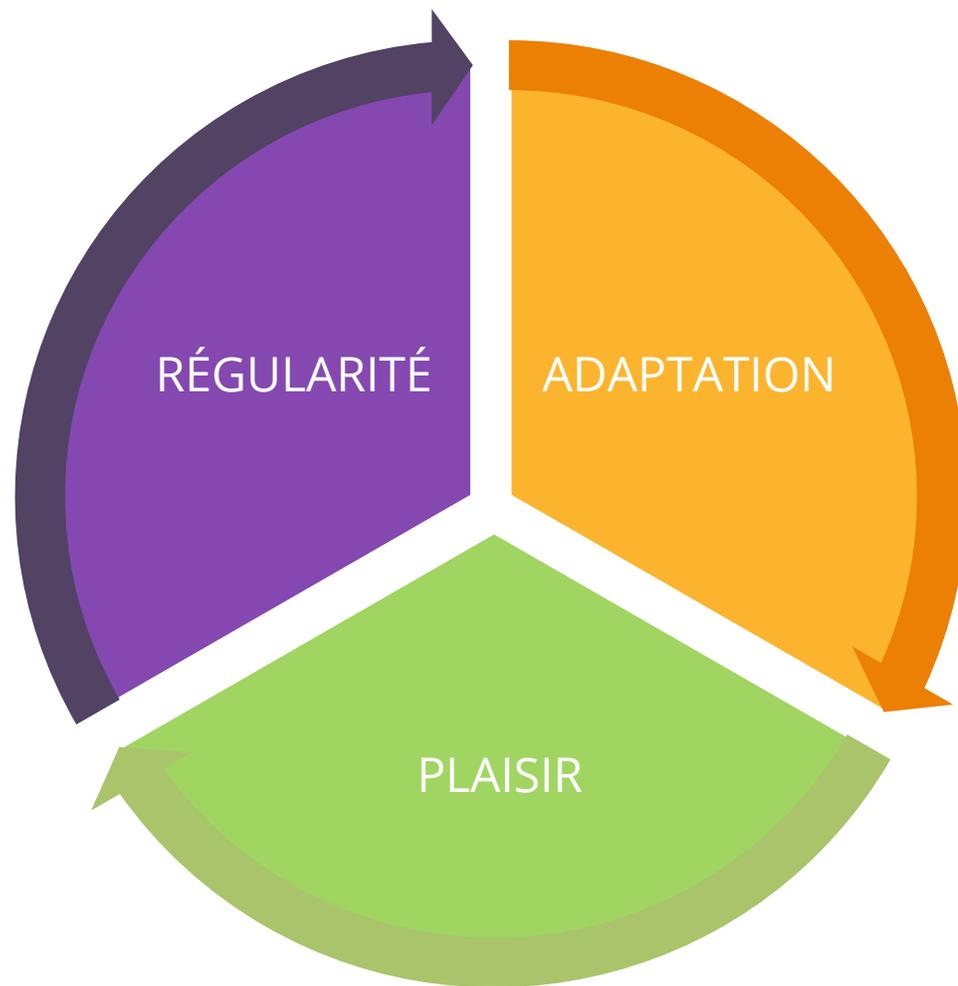
Analyse des besoins /
co-construction

Dispositif (promotion /
pratique/aménagements..)

Evaluation / suivi

Pour réussir

son retour à un mode de vie actif...





**ET SI ON LUTTAIT
CONTRE LA SÉDENTARITÉ ?**

Pause active

À l'école

Au travail

Après 60 ans



**PREVENTION
ACTIVE SENIOR**



Un projet de
promotion de l'AP
en prévention chez
les seniors

Objectifs :

Lutter contre la perte d'autonomie

Prévenir l'isolement

Et l'apparition des maladies
chroniques

chez les seniors de plus de 60 ans



...grâce à un dispositif
intégré d'activité
physique adaptée

Contenu du programme

12 semaines d'Activité
Physique **OFFERTES**

2 séances /semaine :

- Travail cardiovasculaire
- Renforcement musculaire
- Équilibre et souplesse

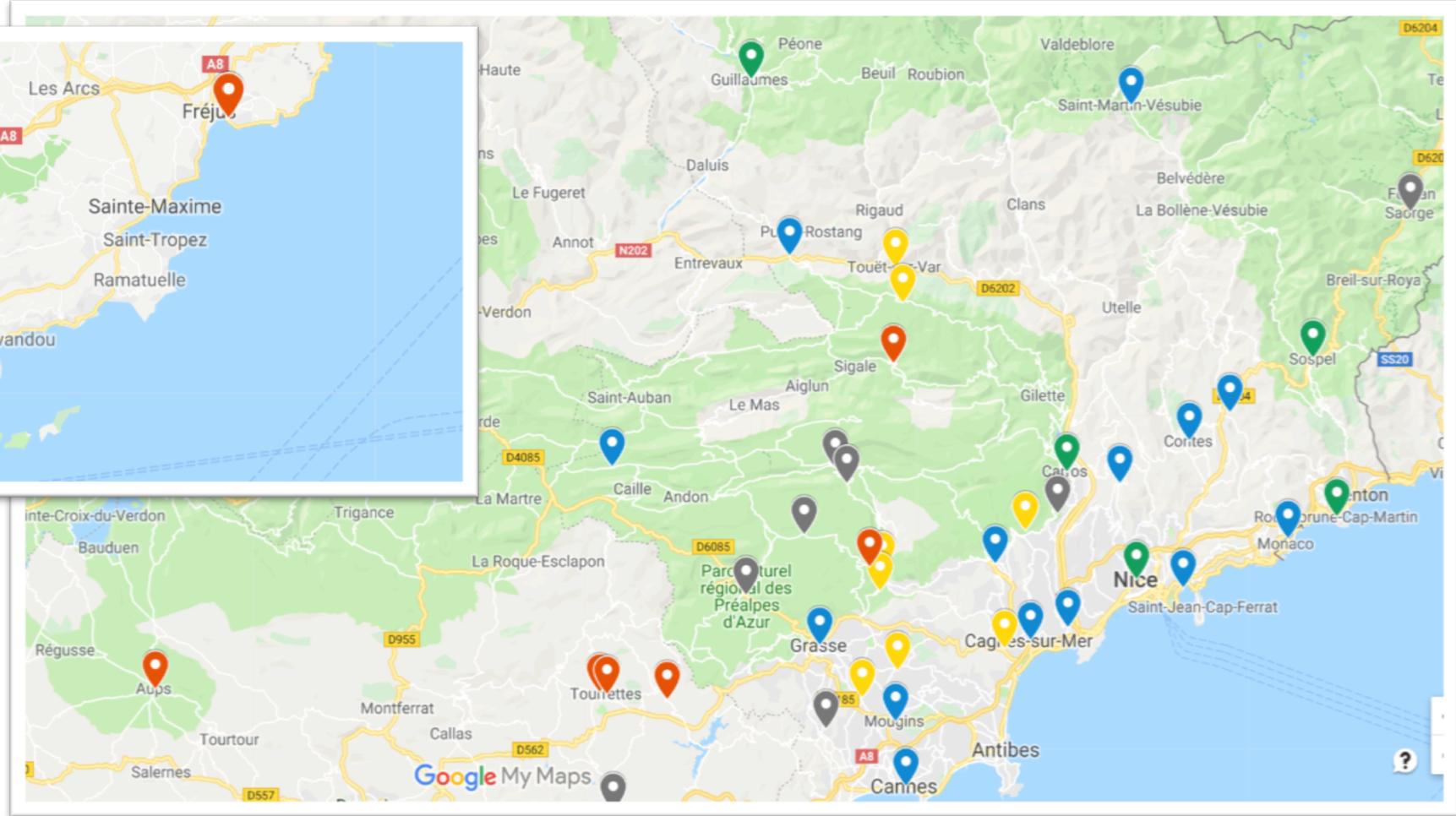
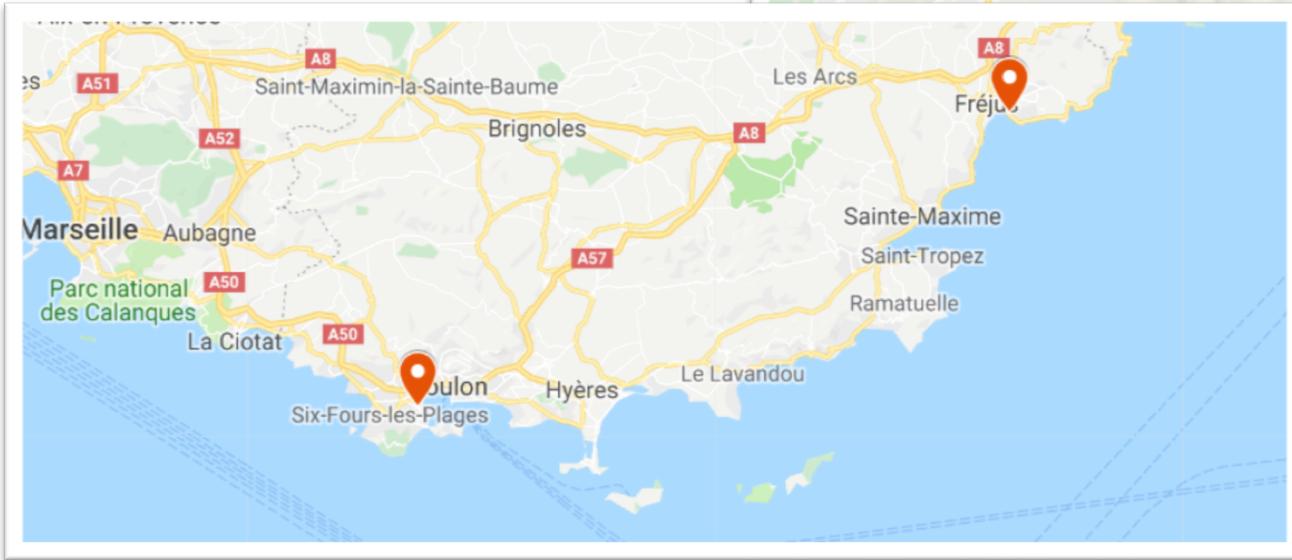
Encouragement à une
séance en autonomie

Transmission des
recommandations Activité
Physique et Sédentarité

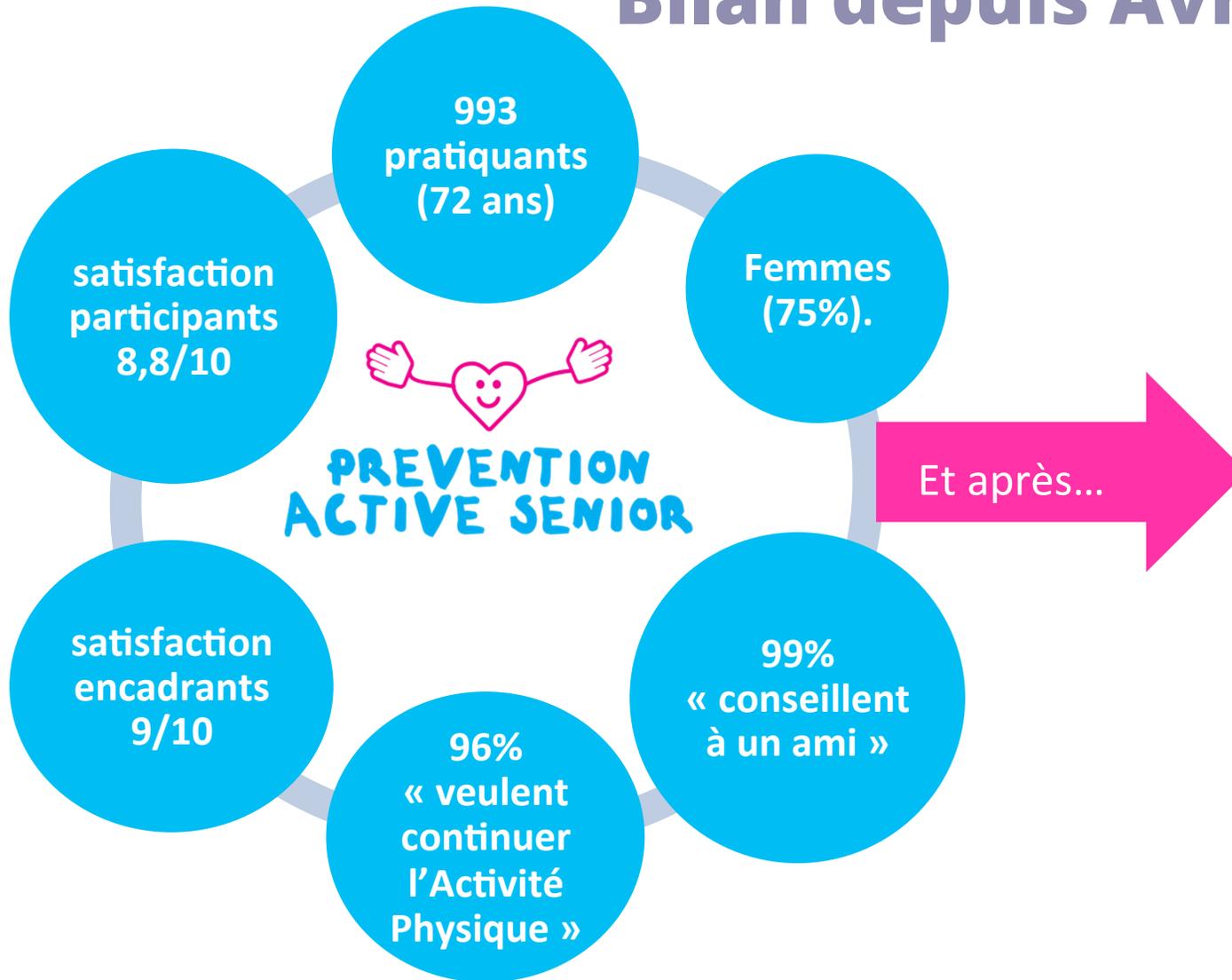
Evaluation de l'impact de
l'Activité Physique



43 communes en bénéficié du programme (06 et 83)



Bilan depuis Avril 2017



- Au moins **324 participants** ont poursuivi une AP (retour de 22 communes)
- Près de **60 créneaux de pratique** créés au sein des structures porteuses de l'action, sur **26 communes**.
- Les participants sont prêts à payer en moyenne **22,77 Euros/mois** pour continuer à pratiquer de l'AP.

« C'était super... je ne pensais pas en m'inscrivant, mais j'ai été très agréablement surprise !! »

« Complément parfait ... progrès notés par mon kiné. »

« Très heureux, ça a redonné UN PLUS à ma vie courante de senior »

« ...Très bonnes séances qui paraissent toujours trop courtes... »

« TRÈS BONNE AMBIANCE ET ENCADREMENT »

« Une 3ème séance par semaine »

« J'aimerais beaucoup que ça continue ! »

« ...On reviendra avec plaisir si nous le pouvons, Soit gratuit, soit payant... »

PRATIQUER UNE AP REGULIERE : QUELS LEVIERS POUR LES PRATIQUANTS ?

Pr Pascale DUCHÉ

Laboratoire **I**mpact de l'**A**ctivité **P**hysique sur la **S**anté (IAPS)
Université de Toulon – UFR STAPS

COMMENT AUGMENTER SON ACTIVITÉ ?

Aides

En face-à-face

Individuelle ou collective

Structurée ou en autonomie

Internet, smartphone...

Bienfaits de l'activité physique pour les adultes et les seniors

-  Améliore la santé
-  Améliore du sommeil
-  Maintient le poids de forme
-  Permet de gérer le stress
-  Améliore la qualité de vie

→ Les risques

Diabète de type 2	(-40%)
Maladie cardio-vasculaire	(-35%)
Chutes, dépression, démence	(-30%)
Douleur articulaire et du dos	(-25%)
Cancer (côlon et sein)	(-20%)

Que devez-vous faire ?

Pour un cœur et un cerveau sains

Etre actif

Intensément

Modérément



course



marche



sport



vélo



escaliers



natation

MINUTES PAR SEMAINE

75 OU 150

INTENSES

MODEREES

OU

COMBINAISON DES 2

Pour maintenir des muscles, articulations et os solides

Rester moins assis



TV



canapé



ordinateur

DIMINUER LES PERIODES ASSIS

Entretenir sa force



gym



yoga



porter des sacs

2 JOURS PAR SEMAINE

Pour réduire les risques de chutes

Améliorer équilibre



danse



taï chi



bowling

Faire quelque chose est mieux que ne rien faire.

Commencer doucement et augmenter progressivement : seulement 10 minutes engendre des bénéfices.

COMMENCER AUJOURD'HUI : il n'est jamais trop tard.

Se fixer **les bons objectifs**

Se fixer un ou plusieurs objectifs est une bonne solution pour se motiver dans la durée.



Pour aller plus loin, fixez-vous des petits défis au quotidien !

Dans la vie quotidienne, vous pouvez aussi vous fixer des petits défis personnels ! Par exemple :

- Lundi, vous délaissiez l'ascenseur au profit des escaliers.
- Mardi, vous descendez une station de bus/métro plus tôt.
- Mercredi, vous allez chercher vos enfants à l'école à pied.
- Et ainsi de suite jusqu'au dimanche.

À vous de voir ce qui vous motive le plus et ce que vous pensez pouvoir réaliser ! Pour la marche à pied, vous pouvez vous équiper d'un podomètre ou d'une application spécialisée, afin de suivre votre activité au quotidien.

Bouger Plus - Comment se motiver ?

Comment **se motiver** dans la **durée** ?

Découvrez tous nos conseils pour garder votre motivation au beau fixe jour après jour.



Planifiez votre activité

Variez les activités pour ne pas vous lasser

Restez positif/ve en toutes circonstances

DES BÉNÉFICES RAPIDES DÈS 10 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

10 minutes de marche rapide par jour permettent :

- d'entraîner une augmentation du rythme cardiaque,
- de développer ou maintenir des habitudes positives d'activité physique alors que sa pratique commence à diminuer en raison du vieillissement,
- de prévenir les maladies à une période de risque élevé,
- d'influencer positivement le niveau d'activité des enfants
- d'améliorer la condition physique et le développement d'activités physiques quotidiennes,
- d'améliorer l'humeur et la qualité de vie,
- de contrôler et de maintenir un poids de santé,
- de réduire de 15% son risque de décès précoce.

Public Health England August 2017

[10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and towards achieving physical activity recommendations](#)

Les missions d'Azur Sport Santé comme levier du développement du sport santé



Partager
Pôle ressources



Accompagner
Pôle conseil



Innover
Pôle prospective



Transmettre
Pôle promotion





- Sensibiliser
- Promouvoir

- Collaborer
- Echanger :
 - Rencontres interprofessionnelles
 - Partage d'expérience





- Les publications
- Les infos
- Les outils
- La cartographie Mon sport santé PACA

agita! le jeu

PLANIFICATION

	MATIN	
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		

1 BRIQUE = 15 MIN D'ACTIVITE

Harmonie mutuelle
Mutuelle du Soleil
MGEN

remboursent l'activité physique ou sportive

Public
Tout public*
Personnes de 55 ans et plus*
Personnes touchées par une ALD*
Personnes de 55 ans et plus*
Tout public*
Personnes touchées par une ALD de type tumeur maligne, diabète type 1 et 2, affections psychiatriques de longue durée, affections neurologiques et musculaires, épilepsie*
Personnes victimes d'accident avec une Atteinte à l'intégrité Physique et Psychique (AIPP) supérieure ou égale à 20%*
Personnes de 55 ans et plus*
Personnes touchées par une ALD*
Personnes touchées par une ALD*
Tout public*

AZUR SPORT SANTE
Centre de ressources et d'expertises

Autres acteurs
Réseau Agita

Le sport santé
La loi sport santé sur ordonnance
Pour un langage commun
Le parcours type
Vers un modèle territorial

Pratiquants et futurs pratiquants
Bénéfices de l'activité physique
Mon niveau d'activité physique actuel
Se lancer dans une pratique encadrée
Où pratiquer ?

Intervenants en activité physique
Encadrement du sport en France
Spécificités et prérogatives du secteur sport santé
Quelles formations pour encadrer le sport santé ?

Professionnels de santé
Repérer les personnes insuffisamment actives
Prescrire et orienter vers une activité physique
Se former

é physique vie."

Au fait, à quand remonte votre dernière activité physique ?

Pause active guidée

la vidéo proposée change à chaque nouvelle connexion de l'internaute

MON SPORT SANTÉ PACA



LA CARTOGRAPHIE
DES OFFRES
SPORT-SANTÉ DE
MA RÉGION

Rendez-vous sur :

PACA.SPORT.SANTE.FR

EN COLLABORATION AVEC



UN OUTIL DESTINÉ À 2 PUBLICS...

Les patients atteints de
maladies chroniques

Les médecins traitants
prescripteurs

JE RECHERCHE UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE >



< J'ORIENTE
MON PATIENT

...QUI RECENSE 2 TYPES D'OFFRES

Activité Physique Adaptée Personnalisée (APAP)



- Spécifiquement destiné aux personnes atteintes de **maladies chroniques**,
- A but **thérapeutique**,
- De préférence sur **prescription**,
- Dans le cadre d'un **parcours de soins**
- **adaptée, progressive et personnalisée.**

Activité Sport Santé Bien Etre (SSBE)



- **Accessible** aux personnes atteintes de **maladies chroniques**,
- **Ne présentant pas de limitations fonctionnelles** les empêchant de s'adapter au **niveau général** d'un groupe, ou assez **autonomes** pour s'y adapter.
- Sans prétention thérapeutique
- A but de **bien-être / prévention santé**

SEPTEMBRE 2019 :

Structures recensées : **286**

Offres recensées : **469**

04	05	06	13	83	84
5	49	160	172	62	21

Dont **218** APAP et **251** SSBE.



Innover

Pôle prospective

Article 51 : As du Cœur multicentrique

Expérimentation du remboursement par la sécurité sociale d'un programme d'APA en thérapeutique non médicamenteuse dans le cadre du parcours de soin pour les personnes sortant de centres de soin de suite et réhabilitation cardiaque

- 5 régions / 500 patients,
- Région Sud PACA pilote,
- Azur Sport Santé centre coordinateur

UN ACTEUR INDISPENSABLE : LA COLLECTIVITE



- **Volonté politique**
- **Chaîne d'acteurs** (pro de santé, pro de l'AP, asso)
- **Parcours** (pas celui du combattant, pas de rupture géo, fi)
- **Réseaux** (ville, ARS, CPAM, asso de patients...)
- **Partenariat** (publics/privés)
- **Continuité**
- **Solidité**
- **Fluidité**
- **Cohérence**
- **Pérennité**



Merci

Pour plus d'information, retrouvez nous ligne :



www.azursportsante.fr



[Azur Sport Santé](#)

