



SANTE ET EPS

Médecine du Sport

23 février 2006



Sport et Santé

Contexte

Contexte

■ Les publications scientifiques sur les effets positifs de la pratique d'une activité physique et sportive

- ➔ Effets fonctionnels : développement des capacités cardio-respiratoires, de la puissance et du dynamisme musculaires, de la souplesse et de la solidité du squelette.
- ➔ Effets organiques : prévention des maladies cardio-vasculaires et vasculaires-cérébrales, de l'hypertension artérielle, du diabète, du cholestérol, de la surcharge pondérale, et amélioration de situations pathologiques (exemple : cancer), etc.
- ➔ Effets psychiques : construction d'une image positive de soi-même, d'une attention à son corps et à ses signaux d'alerte, etc.
- ➔ Effets comportementaux : facilitation de l'adoption de règles de conduite capables de préserver l'intégrité de l'individu (tabac, alcool, etc.).
- ➔ Effets nutritionnels : contribution à l'équilibre énergétique et à la lutte contre les maladies chroniques liées à la nutrition.

Contexte

■ Les campagnes institutionnelles

- ⇒ Organisation Mondiale de la Santé
 - *Pour votre santé, bougez !*
- ⇒ Plan National Nutrition Santé
 - *Votre corps a faim de santé !*

■ Les orientations de l'Education Nationale en faveur de l'éducation à la santé

- ⇒ B.O de l'Education Nationale du 11 déc. 2003 – *la santé des élèves : programme quinquennal de prévention et d'éducation*
 - « Éduquer à la nutrition et prévenir les problèmes de surpoids et d'obésité ».
 - « Rappeler que l'activité physique et sportive est un facteur essentiel de prévention des problèmes de surpoids et d'obésité ».

Contexte

■ Les enseignements sur APS & Santé

- ⇒ En France
 - *Licences, Maîtrises, DEA....*
- ⇒ Dans le Monde
 - *Canada, Suisses, Belgique...*

■ Des actions sur APS & Santé

- ⇒ Actions nationales ou régionales
 - *Fleurbaix, Epode, Le parcours du cœur, France*
 - *Active8, EtéACTIF2002, Canada*
- ⇒ Actions Marketing
 - *Les matins Nike*
 - *Opération « Capital Santé » de Kellogg's en France, ou le Kellogg's Beach Volleyball Cup en Allemagne*

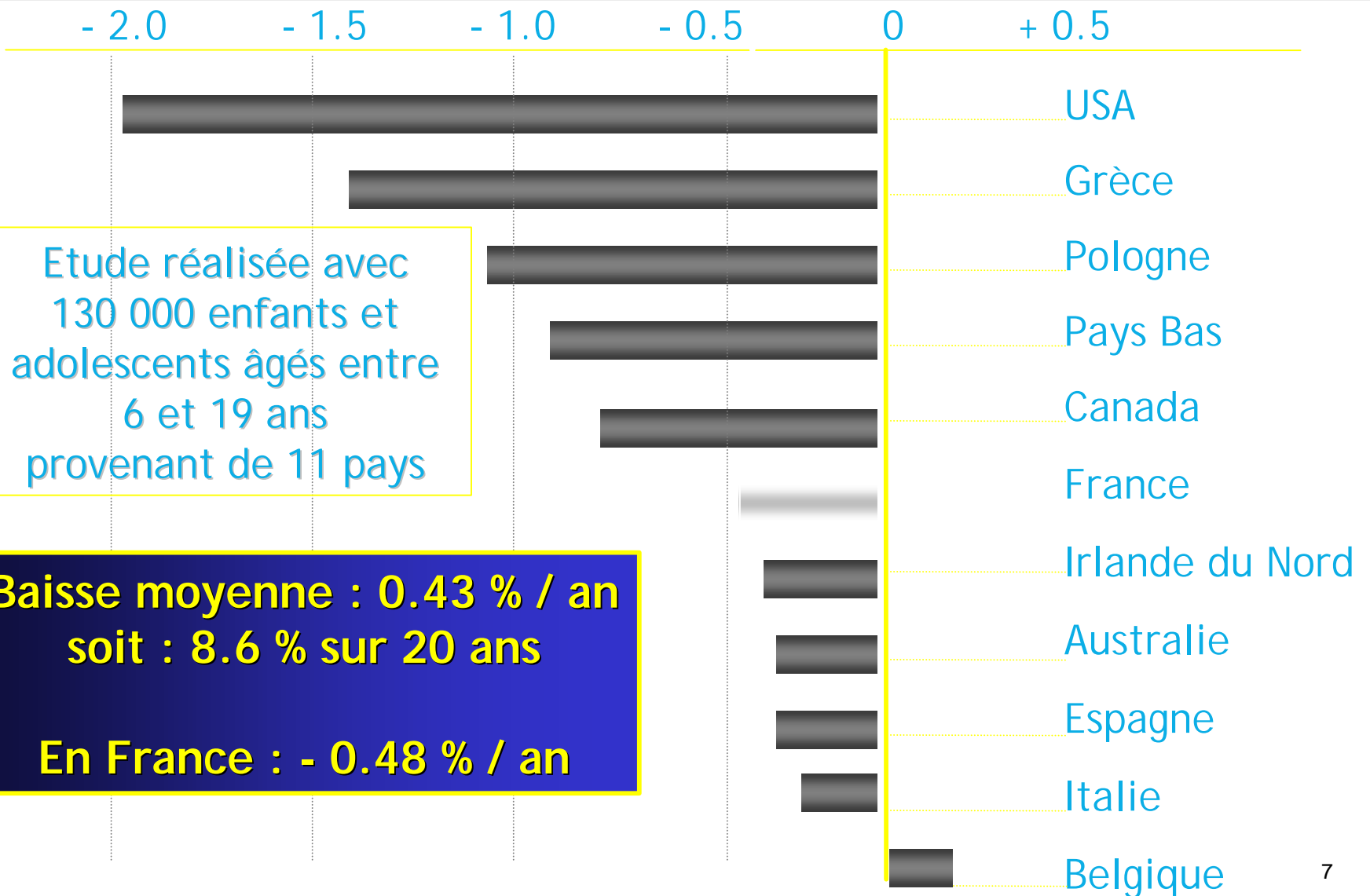
Place du bouger... dans la santé

- **« Plus de 60 % des adultes ne font pas suffisamment d'exercice pour leur santé »**

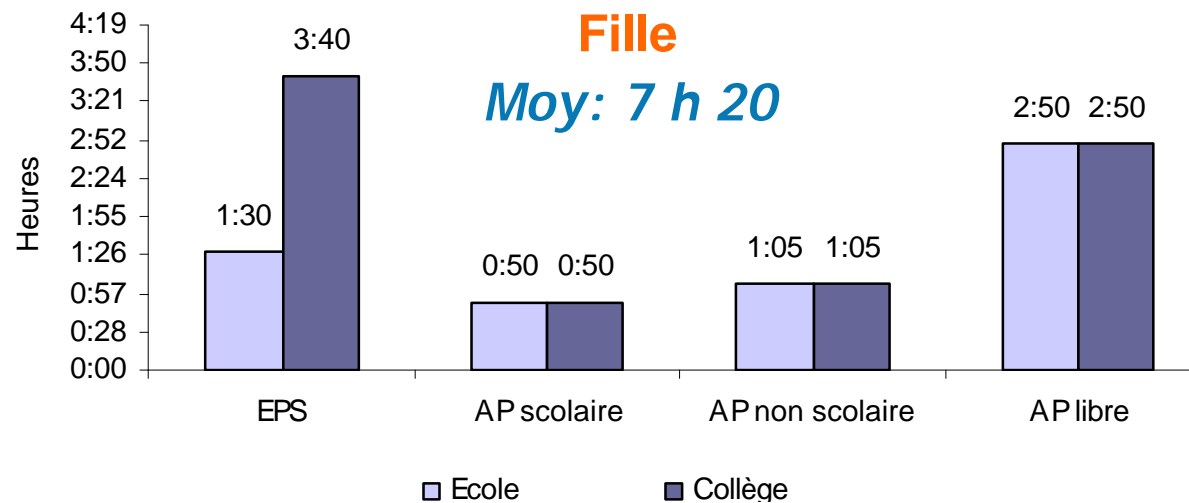
- **« La sédentarité reste une des causes de mortalité majeures »**

Prescrire l'Activité Physique

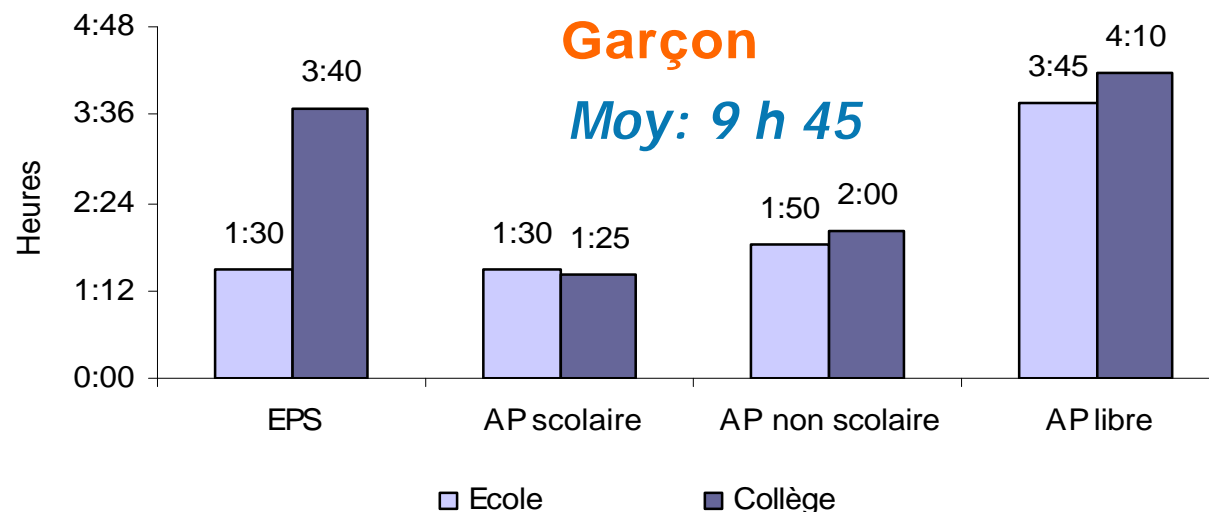
- De nombreux travaux mettent en évidence l'influence déterminante de l'activité physique sur les paramètres de santé, ainsi que son rôle dans la prise en charge et la prévention des maladies chroniques qui constituent aujourd'hui de réelles préoccupations en terme de santé publique.
- Activité physique et santé mentale
- Activité physique et ostéoporose
- Activité physique et maladies cardiovasculaires
- Activité physique et obésité
- Activité physique et asthme
- Activité physique et arthrose



Activités physiques et sportives – durée par sem.



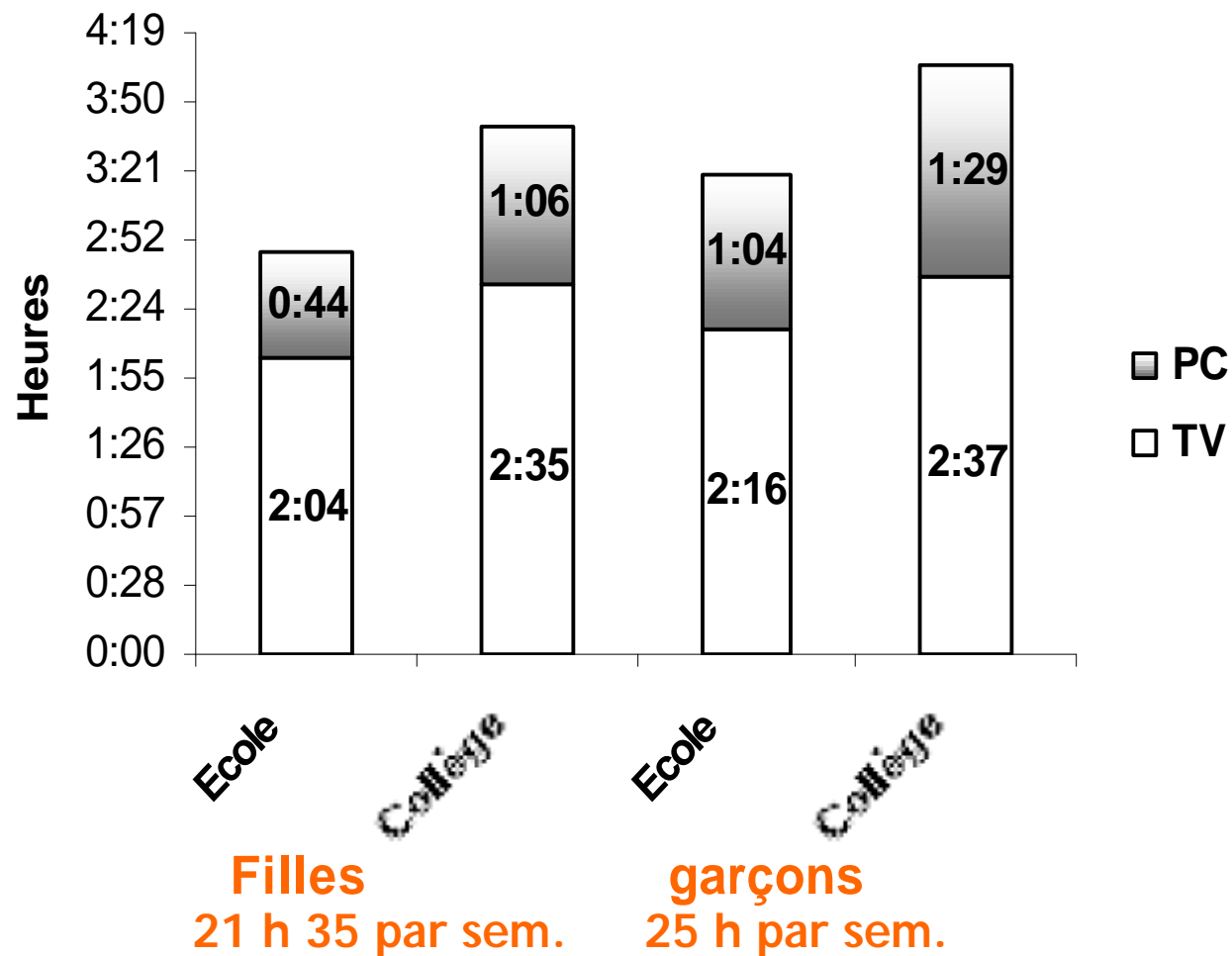
Non réponse :
12 % des filles



Non réponse :
13 % des garçons

Occupations sédentaires

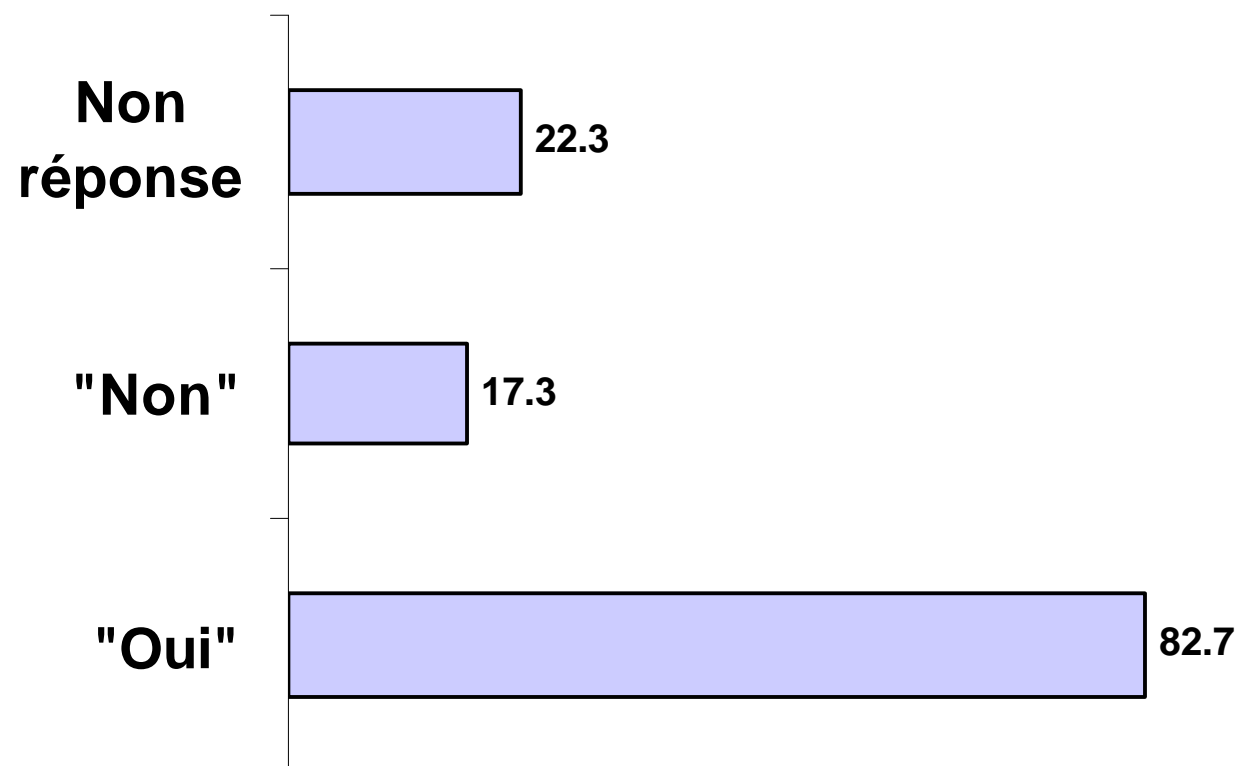
Santé et EPS – Montpellier



Non réponse :
 33 % des filles
 33% des garçons

« Voudrais-tu faire plus d'activité physique ? »

Santé et EPS – Montpellier



1. La sédentarité tue

- **La sédentarité est une cause majeure de mortalité dans le monde...(OMS, 2002)**
 - parmi les 10 principales causes de mortalité dans le monde
 - Plus de 2 millions de décès par an

- **Sa prévalence augmente**
 - 60 à 85% de la population mondiale ont un mode de vie sédentaire

Encourager l'activité physique

- **Prévention primaire (généralisée, universelle)**

Destinée à la population générale ou tout du moins à des groupes qui n'ont pas été sélectionnés sur la base d'un risque défini

- **Prévention secondaire (sélective)**

Concerne un sous-groupe d'individus ayant un risque significativement plus élevé que la moyenne (citadins,..)

- **Prévention tertiaire (indiquée)**

S'adresse aux sujets qui ont des signes d'appel (surpoids,..)

Prévention primaire

Destinée à la population générale ou tout du moins à des groupes qui n'ont pas été sélectionnés sur la base d'un risque défini.

■ Les acteurs

- Les institutions
- L'école
- Le mouvement sportif
- Les entreprises
- Les médias
- Les familles

■ Le rôle du médecin

Charte d'Ottawa

PROMOTION DE LA SANTE Charte d'OTTAWA

La première Conférence internationale pour la promotion de la santé, réunie à Ottawa, a adopté le 21 novembre 1986 la présente "Charte" en vue de contribuer à la réalisation de l'objectif de la Santé pour tous d'ici à l'an 2000 et au-delà.

Inspirée avant tout, par l'attente, de plus en plus manifeste, d'un nouveau mouvement en faveur de la santé publique dans le monde, cette Conférence s'est concentrée sur les besoins des pays industrialisés, sans négliger pour autant ceux des autres régions. Elle a pris comme point de départ les progrès accomplis grâce à la Déclaration d'Alma-Ata sur les soins de santé primaires, les buts fixés par l'OMS dans le cadre de la stratégie de la Santé pour tous et le débat sur l'action intersectorielle pour la santé, à l'Assemblée mondiale de la Santé.

Le secteur de la santé ne peut, à lui seul, assurer le cadre préalable et futur le plus propice à la santé. La promotion de la santé exige, en fait, l'action coordonnée de tous les intéressés : gouvernements, secteur de la santé et autres secteurs sociaux et économiques, organisations non gouvernementales et bénévoles, autorités locales, industries et médias.

Activité physique

Age du début de
pratique



Quantité de
pratique tout au
long de la vie

**Merci de votre
attention...**

