

## Programmes prometteurs, probants

- **Programme PRALIMAP.** Vandoeuvre les Nancy : Ecole de santé publique, 2013, 22 p.

Programme de santé publique et essai mis en place dans 24 lycées de la région Lorraine entre 2006 et 2009. Evaluer l'effet de 3 stratégies d'intervention (éducation, dépistage et environnement) sur les connaissances, attitudes et comportements des adolescents vis-à-vis de l'alimentation et de l'activité physique et sur la corpulence. 3790 adolescents impliqués, la prévalence du surpoids a diminué passant de 14,8% à 13,3% mais la prévalence de l'obésité est restée stable (environ 4%). Les adolescents améliorent leurs connaissances et le suivi des repères nutritionnels. Les inégalités sociales de santé nutritionnelle sont nettes mais ne se creusent pas pendant les années de lycée. Chez les adolescents dont le responsable de famille est de faible niveau social (employés, ouvriers, retraités), la prévalence du surpoids et de l'obésité est plus importante à l'entrée au lycée et diminue entre 2006 et 2009 (passant de 21% à 19,6%) et la santé nutritionnelle s'améliore. [En ligne](#)

- **Promotion de l'activité physique. Projet «Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées»** Programme SITLESS Programme d'activité physique de 16 semaines (32 sessions, 45 à 60 min par session) . COAV, 2011, 75 p.

Sessions par SMS et RV téléphoniques Les professionnels de santé proposent l'intervention lors de visites médicales à des personnes âgées qui ne sont pas suffisamment actives (selon les directives de l'OMS) ou qui ont passé plus de 6 heures par jour à adopter un comportement sédentaire. L'intervention est menée dans le centre de santé primaire ou dans des installations sportives à proximité. Des spécialistes de l'activité physique sont chargés de mener l'intervention (scientifiques du sport, kinésithérapeutes, par exemple) et suivent une formation spécifique de 8 heures. [En ligne](#)

- **Intervention IDEFICS Essai contrôlé par grappes dans huit pays européens (communautés de contrôle et d'intervention dans chaque pays),**

Plus de 16 000 enfants âgés de 2 à 9,9 ans exposés à une intervention adaptée sur le plan culturel visant à prévenir l'obésité chez les enfants par le biais de la communauté, des écoles / jardins d'enfants et de la famille. Les parents ont rempli des questionnaires pour mesurer la consommation d'eau, de boissons gazeuses et de jus de fruits; consommation de fruits et de légumes; télévision quotidienne ; visualisation et autres comportements sédentaires; niveaux d'activité physique quotidiens et renforcement des relations parents-enfants au départ et au suivi (2 ans plus tard) [En ligne](#)

- **Nutriscore**

Apposition volontaire du logo Nutri-Score par les marques sur la face avant des emballages de leurs produits. informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit (couleur et lettre). Chaque produit est ainsi positionné sur une échelle à 5 niveaux allant du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A) au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E).

- **Promouvoir l'activité physique des jeunes : Élaborer et développer un projet de type Icaps.** ROSTAN Florence, SIMON Chantal, ULMER Zékya. Saint-Denis : INPES, collection Santé en action, 2011, 185 p. [En ligne](#)

Reconnue comme efficace par l'OMS en 2009. Cette intervention prend spécifiquement en compte les trois axes du modèle socio-écologique : le jeune, son soutien social et l'environnement physique et organisationnel. Les différentes évaluations de cette première phase de déploiement montrent des résultats encourageants et soulignent l'intérêt de poursuivre l'appui méthodologique en direction des porteurs de projets



Diversification de l'offre sportive, les installations sportives, la gouvernance nationale et locale, la pratique d'activités physiques et sportives au sein du système éducatif, dans l'entreprise, pour les personnes âgées ou en situation de handicap, dans un contexte de cohésion sociale dans les quartiers prioritaires des villes et dans le milieu pénitentiaire.

- **Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous. Comment mieux intégrer ces pratiques à nos modes de vie ?** GIMBERT Virginie, NEHMAR Khelifa. Paris : France Stratégie, 2018-11, 137 p.

Ce rapport s'ouvre sur une synthèse des constats sur les pratiques d'activité physique et sur les freins à la pratique et ses leviers. Par la suite, il présente quelques orientations clés proposées à partir d'éclairages sur des dispositifs pertinents existants en France ou repérés dans d'autres pays, confrontés à des défis similaires ou se caractérisant par une activité physique et sportive en moyenne plus élevée que celle observée en France. Les préconisations formulées dans ce rapport illustrent, de par leur variété, la nécessité de déployer des actions dans de multiples directions afin que l'activité physique et sportive soit mieux intégrée aux modes de vie quotidiens. [En ligne](#)

- **Journée d'étude Le sport un outil pour l'inclusion sociale? Orléans 2015.** Pôle ressources nationale « sport, éducation, mixités, citoyenneté », 2015, 28 p.

Cette journée a permis de réunir les acteurs du DIPS , de faire le point sur cette expérimentation et de débattre sur sa pérennisation. Disponible en ligne

Pour aller plus loin : **Dispositif d'inclusion sociale par le sport (DIPS) en région Centre Val de Loire.** Préfet de la région Centre Val de Loire, 2016, 8 p. [En ligne](#)

- **Faire de la France une vraie nation sportive. Développer la pratique d'activités physiques et sportives tout au long de la vie.** GATEL Françoise, CORMIER, BOULIGEON François. Paris : Ministère des sports, 2019-03, 97 p. [En ligne](#)

Ce rapport formule plusieurs propositions afin d'encourager et de créer les conditions favorisant le développement des pratiques sportives pour tous, partout, tout au long de la vie. Les constats, freins, leviers sont présentés concernant les nombreux aspects de cette question : l'adaptation et la diversification de l'offre sportive, les installations sportives, la gouvernance nationale et locale, la pratique d'activités physiques et sportives au sein du système éducatif, dans l'entreprise, pour les personnes âgées ou en situation de handicap, dans un contexte de cohésion sociale dans les quartiers prioritaires des villes et dans le milieu pénitentiaire.

# Les bienfaits de l'activité physique

## Pour tous

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

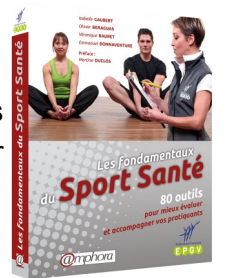
- **Activités physiques ou sportives et santé.** LARDINOIT Thierry, TEZENAS DU MONTCEL Magali. Actualité en Dossier en Santé Publique, n° 67, 2009/06, pp. 28-36 [En ligne](#)

Lutter contre la sédentarité, c'est permettre la pratique d'une activité physique à tous les âges de la vie, durant la scolarité, dans le cadre de l'exercice professionnel, mais aussi au moment de la retraite. Une activité physique adaptée sera bénéfique aussi bien pour les seniors que pour les malades chroniques.

- **Les fondamentaux du sport santé. 80 outils pour mieux évaluer vos pratiques.** BERAGUAS Olivier, GAUBERT Isabelle.

Editions Amphora, Fédération française EPGV.

Cet ouvrage accompagne les professionnels de l'activité physique et sportive. Il propose des outils d'évaluation et d'éducation concrets pour intervenir auprès d'un public adulte. Les tests, les questionnaires et les indicateurs permettent à l'intervenant d'enrichir et d'orienter ses séances en adéquation avec les capacités physiques, la personnalité et les envies des pratiquants.



## Pour les personnes âgées

- **Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées. Synthèse et recommandations.** Paris : INSERM, Coll. Expertise collective, 2015, 95 p. [En ligne](#)

Cette expertise collective fait le point des connaissances actuelles sur les conditions d'efficacité de l'activité physique dans la prévention des chutes. Le groupe d'experts propose des pistes d'action qui devraient mobiliser non seulement les personnes âgées, les proches, les aidants, mais également tous les professionnels concernés.

## Pour les personnes atteintes de maladies chroniques

- **Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques.** Paris : INSERM, Coll. Expertise collective, 2019, 124 p. [En ligne](#)

Ce document présente la synthèse et les recommandations issues des travaux du groupe d'experts réunis par l'Inserm dans le cadre de la procédure d'expertise collective pour répondre à la demande du Ministère chargé des sports concernant la prévention et le traitement des maladies chroniques par l'activité physique. Ce travail s'appuie essentiellement sur les données issues de la littérature scientifique.

## Pour les personnes en situation de handicap

- DANGAIS D, VEGAS-DANGLA E. **La pratique du sport, c'est l'ouverture vers la société et l'autonomie pour les personnes en situation de handicap.** La Santé en Action, n° 426, 2013/12, pp. 10-11 [En ligne](#)

Les établissements qui hébergent et prennent en charge les personnes souffrant d'un handicap mental et psychique ne prévoient pas, en général, d'activités physiques et sportives pour cette population. Pourtant, l'activité physique est extrêmement profitable aux personnes handicapées mentales et psychiques, participant à leur développement et leur épanouissement.

## Pour les salariés

- **Des actifs... actifs ! Bouger et limiter la sédentarité au travail.** Actes : ONAPS, Pôle ressources national sport santé bien-être, SMTRA, 2019, 277 p. [En ligne](#)

Colloque consacré au thème de la sédentarité au travail. Les actes communiquent les réflexions et les échanges ainsi que les présentations des études se déroulant pendant deux journées.

## Références bibliographiques

MET **Metabolic Equivalent of Task, MET** [En ligne](#)

**Evaluation des actions menées en matière d'activité physique et sportive à des fins de santé.** Dupays Stéphanie, Bourdais Fabienne, Kiour, Abdelkrim. Paris : Inspection générale des affaires sociales, Inspection générale de la jeunesse et des sports (IGJS), mars 2018, 121 p.

**Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes.** Haute Autorité de Santé (HAS), 2019. - 109 p. [En ligne](#)

**Améliorer les politiques nationales de promotion de l'activité physique favorable à la santé.** Joana Ungureanu, Jean-François Toussaint, Éric Breton. In Santé Publique 2018/2 (Vol. 30), pp. 157 à 167

### Le C.O.D.E. du Sport Santé

"Le c.o.d.e du sport santé" a pour objectif d'illustrer le sport santé à travers la prévention, les recommandations, les pratiques et le lien social.



[En ligne](#)