

Sport-santé : une ambition collective

Hyg e
ÉDITIONS

Promouvoir la santé par le prisme du sport

En France, dans la droite ligne de la loi de 2016 de prescription d'activité physique, dite du « sport sur ordonnance », la politique de sport-santé se développe avec deux enjeux majeurs : prévenir les maladies chroniques non transmissibles et favoriser le bien-être physique, psychique et mental de tous.

Cette stratégie gouvernementale implique la participation d'un très grand nombre d'acteurs, issus du monde de la santé, du sport, de l'éducation, de l'entreprise, de la vie citoyenne, qui doivent apprendre à collaborer sur ce sujet transversal. C'est un véritable défi : la France était en 2019 parmi les pays occidentaux où les adolescents pratiquent le moins d'activité physique (22e sur 25), une situation largement aggravée par la sédentarité liée à la pandémie de Covid-19.

En 10 questions, cet ouvrage dresse un état des lieux de la situation, sous un angle pratique et dans un format concis, à l'usage des acteurs de terrain et a pour ambition d'aider chacun à faire du sport-santé une réalité.



ISBN 978 - 2 - 8109 - 1083 - 0
Format 11 x 17 • 152 pages
15  

« Les personnes sédentaires et peu engagées dans l'activité physique n'ont donc pas d'alarme pour les inciter à bouger plus, mais elles se sentent bien souvent plus fatiguées que celles qui passent moins d'heures assises et qui bougent plus.

En effet, de nombreuses études, montrent que moins l'on en fait, plus l'on se sent fatigué, sur le plan général ou physique, et moins l'on se sent l'énergie pour remettre du mouvement dans son quotidien et donc pour sortir de ce cercle vicieux. C'est un phénomène dont il est essentiel de prendre conscience, afin de ne pas s'écouter au moment d'enfiler ses baskets, quand la sensation de fatigue est mauvaise conseillère. »

*Extrait de la préface de Stéphane Diagana ,
champion du monde d'athlétisme, conférencier sportif en
entreprise, co-initiateur de l'étude As du C eur*

Les auteurs :

Pascale Petit Sénéchal : Enseignante-chercheuse en politiques sociales à l'EHESP, responsable du pôle régional « Jeunesse, vie associative » de la Délégation régionale académique jeunesse engagement et sport (DRAJES).

Sophie Cha : Médecin spécialisée en biologie médicale, titulaire d'une capacité en médecine du sport. Elle est médecin conseiller à la DRAJES, pilote du plan régional Sport Santé Bien-être breton, en partenariat avec l'ARS. Elle a contribué à la rédaction de la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024.

François Carré : Professeur en physiologie cardiovasculaire au CHU de Rennes. Cardiologue et médecin du sport à l'hôpital Pontchaillou de Rennes, professeur émérite à l'Université Rennes 1, il est cofondateur de l'Observatoire de la sédentarité, à l'origine d'un appel auprès des autorités et du grand public.