

GUIDE DE L'EXPOSITION

"une passerelle sport-santé : la nutrition"



THEME : lien activité physique, nutrition et santé

BUTS : informer, sensibiliser, former



PLAN DE L'EXPOSITION

Une passerelle sport santé : la nutrition

1. **La mobilisation du Mouvement associatif et sportif à travers une politique départementale « Tous en Forme en Moselle »** page 3
 - a. Présentation du programme "Tous en forme en Moselle"
 - b. Implication du Mouvement associatif et sportif
 - c. Facteurs individuels et responsabilité collective

2. **Des arguments épidémiologiques et scientifiques : bouger, un enjeu de santé publique** page 5
 - a. Quelques généralités (encadré "Le saviez-vous ?")
 - b. Quelques chiffres
 - Sur le surpoids et l'obésité
 - Sur la sédentarité et la pratique d'APS
 - Sur la prévention
 - c. Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé
 - Relation dose/réponse
 - d. Les facteurs influençant la pratique d'APS

3. **Des recommandations pratiques** page 9
 - a. Les repères de consommation du PNNS
 - b. Les préconisations internationales sur l'activité physique
 - c. Quelques règles en matière de promotion d'activités physiques
 - Promouvoir une activité physique pour tous
 - La notion de plaisir
 - Veiller à la cohérence des messages
 - Développer des actions territoriales de proximité

4. **A vous de jouer ! (quizz)**



1. La mobilisation du Mouvement associatif et sportif à travers une politique départementale « Tous en Forme en Moselle »

✓ Présentation du programme "Tous en Forme en Moselle"

Une politique départementale nutrition santé pour la Moselle.

L'activité physique et l'alimentation sont deux déterminants majeurs de l'état de santé de la population et les inégalités de santé dans ce domaine sont un défi pour les politiques sociales.

Ce programme vise donc à promouvoir une alimentation saine et une activité physique adaptée, avec l'objectif de conserver et d'améliorer la santé et de prévenir l'obésité auprès des différents groupes de population :

- Mères enfants
- Populations précaires
- Collégiens
- Populations âgées et handicapées

Autant de groupes de populations qui peuvent être approchés par les Mouvements sportifs dans le cadre de la promotion du sport pour tous.

Une charte « département actif du PNNS » a été signée entre le Président du Conseil Général et la Ministre de la Santé en janvier 2008, afin de labelliser cette politique à partir du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

✓ Implication du Mouvement associatif et sportif

Il s'agit de décliner ce plan nutrition santé départemental « Tous en forme en Moselle » à travers le Mouvement associatif et sportif et ainsi mettre en avant comment les associations sportives apportent une contribution à la santé.

Il est important de donner à la pratique d'une activité physique, synonyme de relations sociales et de développement de compétences personnelles une dimension d'éducation à la santé et une valorisation des messages nutritionnels.

Le Mouvement associatif et sportif est un relais institutionnel efficace et disponible pour cette action avec un encadrement compétent comme le montre leur intérêt porté aux questions de santé par l'activité physique.



Il y a trois niveaux de stratégies éducatives :

- **Informer** en diffusant les recommandations nutritionnelles validées scientifiquement (9 repères de consommation)
- **Favoriser** les changements de comportements en développant les compétences
- **Agir** sur l'environnement en améliorant l'offre en matière d'alimentation, mais aussi d'activité physique

Plusieurs règles doivent prévaloir et sont basées sur la cohérence des messages dans les différents lieux ainsi que sur l'importance de l'identification du jeune à un groupe pour changer les habitudes.

✓ **Facteurs individuels et responsabilité collective**

La prévention de la santé relève de facteurs liés à l'individu et aux comportements individuels mais il y a aussi une responsabilité collective qui nous permet d'agir sur les connaissances, les comportements et l'environnement.



2. Les arguments épidémiologiques et scientifiques

Bouger un enjeu de santé publique

✓ Quelques généralités

Qu'est ce que l'activité physique ? Il s'agit selon l'OMS¹ de « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du repos ».

L'activité physique au sens large inclut tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne et ne se réduit pas à la pratique sportive. Elle regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (à la maison, au travail, dans les transports), l'activité physique de loisirs et la pratique sportive.

Les principales caractéristiques d'une activité physique sont l'intensité, la durée, la fréquence et le contexte dans lequel elle est pratiquée.

L'évolution des modes de vie a entraîné une modification de comportements des individus en matière d'alimentation et d'activité physique (transports, travail, loisirs) qui a des conséquences importantes sur l'état de santé.

Le saviez-vous ?

IMC : Indice de Masse Corporelle, appelé également Indice de Quételet. Il s'agit d'une norme internationale adoptée pour estimer la corpulence d'une personne. Cet indice se calcule en divisant le poids (en kg) de la personne par le carré de sa taille exprimée en mètres.

¹ OMS : Organisation Mondiale de la Santé



✓ Quelques chiffres/données (rubrique "A retenir !")

1) Données sur le surpoids et l'obésité :

- l'obésité concerne 12,4 % de la population en 2006 contre 11,3 % en 2003 et 8,2 % en 1997. En France, 5,91 millions de personnes sont obèses ($IMC^2 > 30 \text{ kg/m}^2$) en 2006 ;
- Une disparité homme-femme de l'obésité est observée en 2006 (13% chez les femmes et 11,8% chez les hommes) ;
- **17% des jeunes sont en surpoids et obésité ;**
- 29,2 % de la population, soit environ 13,9 millions de personnes, est en surpoids ;
- Le risque d'obésité est plus élevé chez les personnes de faible statut socio-professionnel et les personnes peu ou pas diplômées.

** enquête OBEPI

2) Données sur la sédentarité et la pratique d'APS³ :

- 45,7 % des individus âgés de 15 à 74 ans pratiquent une activité favorable à la santé au cours des sept jours précédents l'enquête
- **Les femmes pratiquent moins que les hommes :**
 - 52,1% d'hommes
 - 39,5% de femmes
- **Les français passent en moyenne plus de 4h40 assis par jour**

Le temps passé devant un écran (télévision, jeux vidéo ou ordinateur), en dehors des temps de travail ou d'école, est actuellement l'indicateur de sédentarité le plus utilisé.

- Une différence de comportement en matière d'activité physique est observée selon les caractéristiques socio-économiques.

**Source baromètre santé

3) Données sur la prévention :

- **Seulement 14% des personnes appliquent au quotidien des comportements de prévention.**

**Sanofi Aventis

² Voir encadré sur l'IMC dans la rubrique "Le saviez-vous ?"

³ APS : Activité Physique et Sportive



✓ **Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé**

La pratique régulière d'une activité physique est un **déterminant majeur de l'état de santé** et est associée à une diminution de la mortalité globale et prématurée (avant 65 ans). Le risque de surmortalité prématurée est de plus de 40 % supérieur pour la population physiquement inactive. (Conférence consensus Nancy 2005)

La pratique régulière d'une activité physique limite le risque de survenue de maladie cardiovasculaire, de diabète de type 2, de dyslipidémie, d'ostéoporose après la ménopause, de troubles de l'humeur et de certains cancers (sein et colon). L'activité physique participe au contrôle de la surcharge pondérale et intervient donc dans la prévention du surpoids et de l'obésité. Elle prévient les chutes et participe au maintien de l'autonomie chez les personnes âgées.

La pratique d'une activité physique régulière est également associée à un plus grand bien-être psychologique, à une meilleure tolérance des contraintes de la vie professionnelle et à de meilleures réactions aux contraintes psychosociales. Elle participe ainsi à une amélioration de la qualité de vie quel que soit l'âge.

Relation dose/réponse.

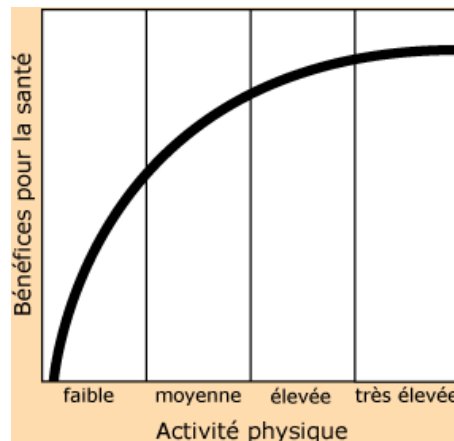
Il existe une relation entre la quantité d'activité physique (la "dose") et ses effets sur la santé (la "réponse").

L'aspect de cette courbe peut prendre 3 formes différentes:

- Un niveau modéré d'activité physique habituelle apporte déjà un bénéfice substantiel pour la santé, en particulier, chez les sujets inactifs qui deviennent au moins modérément actif (par exemple : 30 minutes de marche rapide chaque jour) ; les effets bénéfiques sont, ainsi, d'autant plus perceptibles que le niveau d'activité initial est faible.
- Le bénéfice supplémentaire est moindre lorsque le niveau de pratique augmente chez les sujets déjà modérément actifs.
- A l'inverse, pour les niveaux élevés d'activité physique, le bénéfice potentiel doit aussi être pondéré par les risques d'une pratique très intensive.

A noter : les bénéfices de la pratique d'activité physique existent quel que soit l'âge du début de la pratique.

**La Santé de l'homme n°387 p21



✓ **Facteurs influençant la pratique d'une activité physique**

Les principaux facteurs influençant la pratique d'une APS sont d'ordres physiques ou physiologiques, individuels ou environnementaux.

En effet, en dehors des limitations physiologiques liées à l'âge, à la condition physique ou à l'état de santé, il existe des motifs d'ordre individuel tel que la motivation mais aussi d'ordre socio environnemental. Parmi ceux-ci les plus importants sont le manque de temps, les difficultés d'accès à des équipements récréatifs ou sportifs et des contraintes financières.

Facteurs d'ordre physique / physiologique	- état de santé - âge
Facteurs d'ordre individuel	- manque de motivation - expériences négatives - gêne vis-à-vis du corps - manque de confiance en soi
Facteurs d'ordre socio-environnemental	- manque de temps - contraintes financières - difficultés d'accès aux équipements au sein des différents milieux de vie (école, entreprise, quartier) - absence de soutien par l'entourage : les relations avec la famille et les amis peuvent renforcer ou faire obstacle aux activités physiques - normes sociales et culturelles (campagnes médiatiques...)

Tous ces facteurs interviennent dans la pratique d'une APS et il est important de repérer ceux sur lesquels il est possible d'agir pour encourager un mode de vie actif.

3. Les recommandations pratiques

✓ Les repères nutritionnels de consommation

Voici les 9 repères en détail :



Fruits et légumes : au moins 5 par jour

À chaque repas et en cas de petits creux, Crus, cuits, nature ou préparés, Frais, surgelés ou en conserve.



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon

l'appétit

Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis. Privilégier la variété.



Lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour

Privilégier la variété. Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.



Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour

En quantité inférieure à celle de l'accompagnement. Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. Poisson : au moins 2 fois par semaine.



Matières grasses ajoutées : limiter la consommation

Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...). Favoriser la variété. Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).



Produits sucrés : limiter la consommation

Attention aux boissons sucrées. Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).



Boissons : de l'eau à volonté

Au cours et en dehors des repas.

Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées).

Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.

** à l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse*



Sel : limiter la consommation

Préférer le sel iodé. Ne pas resaler avant de goûter. Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.



Activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide

chaque jour

À intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)



✓ **Les préconisations internationales sur l'activité physique**

Les préconisations internationales des niveaux d'activité bénéfiques pour la santé :

- pour l'adulte entre 18 et 65 ans : durée minimale de 30 minutes d'intensité modérée (ex : intensité comparable à la marche à un pas soutenu), 5 jours par semaine, pouvant être des activités combinées ; ce volume d'activité peut être fractionné en périodes d'au moins 20 minutes
- chez l'enfant : 60 minutes par jour (sport, jeux, activités de la vie quotidienne)

✓ **Quelques règles en matière de promotion d'activités physiques**

a) Promouvoir une activité physique pour tous

C'est :

- Privilégier le choix et la diversité : promotion des activités physiques et sportives régulières et des activités physiques de type récréatif.
- Associer la pratique à une bonne hygiène de vie (alimentation et hydratation).
- Adapter l'offre en fonction des publics concernés, y compris sur un plan financier.
- Utiliser l'activité physique et sportive comme facteur d'intégration.
- Inscrire l'activité physique dans l'environnement quotidien.

b) La notion de plaisir

La notion de plaisir est déterminante dans le cadre de tout changement de comportement ou de maintien de ce comportement, tel que pratiquer une APS, et ce dès le plus jeune âge.

Le plaisir ressenti et associé à une activité physique pendant l'enfance et l'adolescence sera, en effet, un bon prédicteur du niveau de pratique du futur adulte.

Cette notion s'applique parfaitement dans le cadre du bien manger, comme dans celui du bien bouger : par exemple pour l'alimentation, si la préoccupation de la santé parmi les français est grandissante (85% des personnes interrogées), le fondement de base reste le plaisir de manger.

Concernant la pratique d'une APS, une personne est plus à même de devenir active physiquement ou de s'y maintenir, quand cette pratique est associée au plaisir ; par exemple, à travers des circonstances favorables (disponibilité de temps, de lieu...) ou des effets agréables (bien être physique et mental).



C'est pourquoi il est important de démarrer avec de petites étapes et de progresser lentement vers le résultat désiré.

c) Veiller à la cohérence des messages

Pour que l'action soit durable et efficace, on doit veiller à une cohérence des messages quelque soit les lieux de diffusion (collèges, loisirs, familles) et en adéquation avec l'offre environnementale.

d) Développer des actions territoriales de proximité

Même si l'approche nationale demeure d'une grande importance pour la coordination des campagnes et des programmes, les actions de promotion de l'activité physique ne deviennent opérationnelles qu'au niveau local. L'échelon départemental du Mouvement associatif et sportif est en mesure d'aider à la pérennisation des actions et à les accompagner.

Le département est l'échelon compétent pour traiter les questions d'équité socio-démographique et il serait intéressant d'avoir des référents territoriaux pour le programme « activité physique et santé » qui puissent diffuser la formation aux professionnels de l'encadrement sportif.