

Pour une France en forme

Samedi 13 avril, Strasbourg a accueilli le colloque scientifique « **Pour une France en forme** » à l'occasion des jeux olympiques « Paris 2024 » sous l'égide de la Région académique Grand Est, de la Direction académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports et de l'Agence Régionale de Santé Grand Est.

Le Grand Est Est la 3ème région de France à organiser cette manifestation prévue sur l'ensemble de nos régions françaises, au bénéfice des professionnels et acteurs du Sport Santé. Nous avons assisté à un état des lieux, aux orientations de nos politiques de l'état et à l'illustration d'actions sur les territoires du Grand Est.

Le Dr Roland Krzentowski, médecin du sport, membre du collectif « Pour une France en forme » a dépeint une situation préoccupante en termes d'inactivité physique et de sédentarité tant chez les adultes et seniors que pour nos enfants et adolescents.

Il a rappelé que « *Tous les sports sont des activités physiques (AP) mais toutes les activités physiques ne sont pas des sports* » et que toute activité physique améliore notre capital santé

L'AP prévient et



Le stress
L'anxiété
La dépression
Le burn out

La fatigue
L'essoufflement
Les maladies chroniques
Les complications
La perte d'autonomie

L'isolement
La solitude



L'AP impacte ++

Le mental !

Plaisir
Bonne humeur
Motivation
Efficacité personnelle
Confiance, estime de soi
Mémoire, apprentissage

Le physique !

Composition corporelle
Autonomie
Récupération facile si maladie

Le social !

Compétences et relations sociales, buts à sa vie



Quelques chiffres pour vous convaincre :

- ↔ 25 minutes d'une AP modérée quotidienne diminuent de 60% le risque de mortalité précoce
- ↔ Plus de 8h/jour de sédentarité augmente de 20% le risque de mortalité précoce
- ↔ La France est 119^{ème}/146 en termes d'AP chez nos jeunes de 11 à 17 ans
- ↔ 4 enfants sur 5 n'atteignent pas les recommandations de 60 minutes d'activité physique par jour
- ↔ A 7 ans, les enfants passent 50% de leur temps assis, à 14-15 ans ils sont assis 75% du temps
- ↔ 56% des adultes sont en dessous des recommandations dont 70% de femmes et 40% d'hommes
- ↔ 47% des adultes sont en surpoids ou obésité

Ces chiffres entraînent déjà des conséquences sur l'augmentation du risque de mortalité, sur notre qualité de vie, sur l'augmentation du coût des soins...

Cependant, si nous bougeons et devenons moins sédentaires, nous pourrions inverser les courbes !
Comment ?

Avant 18 ans



Age	Limitier la sédentarité quotidienne	Activité physique par jour
< 2/3 ans	• Pas d'écran	≥ 3h
2/3 à 5 ans	• Diminuer la sédentarité, en particulier devant écrans	≥ 3h
5 à 6 ans		≥ 1h
7 à 11 ans		≥ 1h
12 à 17 ans	• Diminuer le temps total sédentaire devant les écrans • Se lever chaque heure pour bouger 1 à 3 min	≥ 1h APS modérées et/ou intenses

- AP/j = Temps fractionné possible
- Endurance quotidienne
- Au moins 3 fois / semaine : AP à **intensité élevée** pour les systèmes musculaires et osseux



Après 18 ans



Age	Limitier la sédentarité journalière	Activité physique par jour
18 à 64 ans	• Diminuer le temps total de sédentarité • Se lever chaque heure pour bouger 1 à 3'	≥ 30 min.
≥ 65 ans	• Diminuer le temps passé assis • Se lever chaque heure pour bouger 1 à 3'	≥ 30 min.

- Augmenter l'AP quotidienne (fractionnée si besoin)
- **Cardio + renforcement musculaire** à intensité **au moins modérée**
- Jamais plus de 48h sans AP
- A partir de 65 ans :**
- **Idem + prévention des chutes :**
- majorer le renforcement musculaire
- associer étirements + équilibre
- APS structurées si désirées**
- Si limitation ou handicap :**
- Bouger selon les possibilités



L'activité physique est tout mouvement corporel entraînant une contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à celle du repos (ANSES 2016)

La sédentarité est le temps éveillé assis ou couché dans la journée au travail, dans les transports, devant les écrans ou pour les loisirs

3 niveaux de sédentarité ; faible <3h/j ; modéré entre 3 et 7h/j ; élevé >7h/j

Où vous situez-vous ?

Ne pas oublier : « **Nous sommes génétiquement programmés pour bouger** »

Nous avons écouté les politiques de l'état, les actions pilotes régionales Paris 2024, l'engagement de notre régime local d'Assurance maladie, les activités du Cros Grand Est et vu des illustrations d'actions menées dans la région.

Deux illustrations :

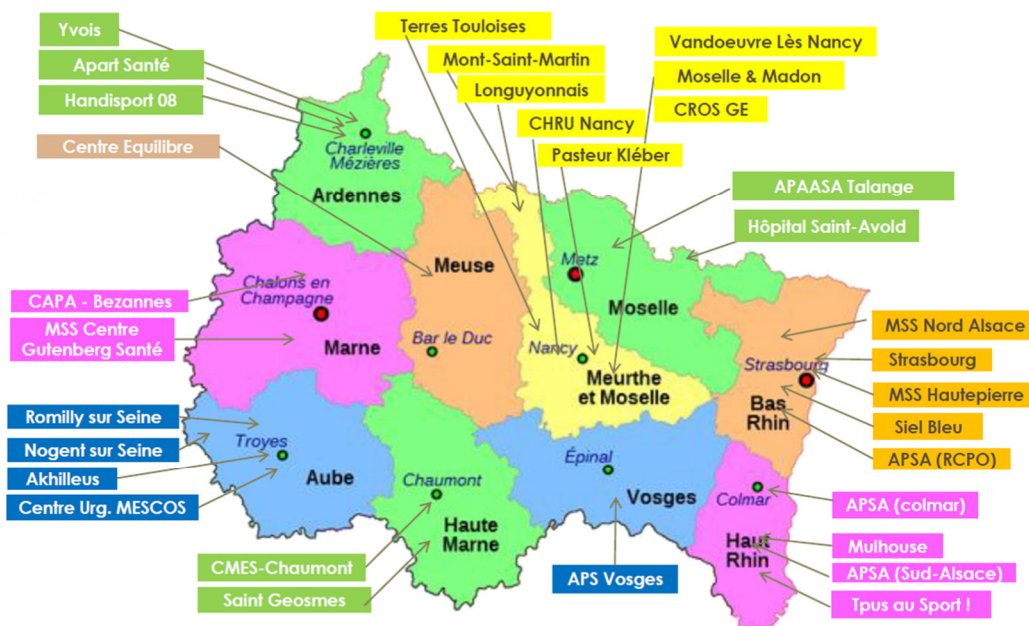
↔ A ce jour, 32 maisons Sport Santé pour accueillir les prescriptions du sport sur ordonnance



Direction régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports



LES 32 MAISONS SPORT-SANTÉ DU GRAND EST



↔ Une action de l'UFOLEP Vosges présentée par Victor Demande, délégué départemental :

Aller vers les publics oubliés dans les villages éloignés et de village en village pour leur proposer une dizaine de séance d'activité physique pour convaincre de la nécessité de bouger régulièrement

PAYS HÔTE



Pour une France en forme

MouvTruck



- Aller vers les publics
- Permettre l'accès aux bienfaits de l'APS pour la santé au plus grand nombre
- Être en mouvement pour (re)mettre les publics en mouvement

GRAND CAHIER NATIONAL
30 JUGE!
CHAQUE JOUR

En conclusion, Bougeons ! bougeons quotidiennement, tout est possible, surtout si nous prenons du plaisir et que la convivialité est au rendez-vous.

Un colloque riche et intéressant mais un colloque qui a oublié les clubs que nous sommes.

Convaincre tous les publics à bouger, leur proposer une douzaine de séance de coaching, c'est une première étape certes, mais concrétiser, convaincre dans le temps, assurer un suivi régulier et pérenne, c'est une étape oubliée des discours de nos politiques et que de nombreuses associations comme les autres pourraient assurer.

Je suis rentrée chez moi, enrichie de beaux discours mais sans solutions, ni soutien pour faire bouger et découvrir à vélo notre merveilleuse région à un public bien peu convaincu des bénéfices de l'activité physique.

Claudine Lecestre
Commission Sport Santé
CoReg Grand Est