

# Les bienfaits de l'activité physique

## POUR LA SANTÉ

Elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies : cardiovasculaires, diabète, hypertension artérielle, certains cancers, ostéoporose...

## POUR LE BIEN-ÊTRE

Elle améliore :

- la résistance à la fatigue ;
- la qualité du sommeil ;
- la capacité à se relaxer.

Elle diminue :

- l'anxiété ;
- la dépression.

## POUR LA CONDITION PHYSIQUE

Elle améliore :

- la force musculaire ;
- la souplesse, l'équilibre et la coordination ;
- les fonctions cardiaques et respiratoires.

Elle aide à :

- lutter contre le mal de dos ;
- rester physiquement plus autonome avec l'âge.

Source : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

## ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS ?

1 / Pensez-vous pratiquer régulièrement une activité physique ?

- OUI  NON

2 / En moyenne, combien de temps marchez-vous chaque jour ? (transport/déplacement inclus)

- 5 min  15 min  30 min

3 / Pratiquez-vous une activité physique et sportive autre que la marche ?

- OUI  NON

Si OUI, à quelle fréquence (par semaine) ?

- 1 à 2 fois  3 à 4 fois  + de 4 fois

4 / En moyenne, combien de temps passez-vous chaque jour devant les écrans, en dehors du travail ?

- 0 à 2h  2 à 4h  4 à 8h  + 8h

A / Chez l'adulte, il est recommandé de faire une activité physique chaque jour, à raison d'au moins :

- 5 min / j  15 min / j  30 min / j

B / Reprendre une activité physique après 50 ans est :

- risqué  conseillé  capital

C / Les caractéristiques d'une activité physique à prendre en compte sont :

- l'intensité  la durée  la régularité

RÉPONSES : A / L'OMS recommande au moins 30 min d'activité physique/jour (compris déplacements, travaux ménagers, jardinage...)- B / L'activité physique après 50 ans est capitale. Parlez-en à votre médecin - C / les 3.



Conception : Colette&Co - Crédit photos : Thinkstock

# ACTIVEZ VOTRE SANTÉ!

TOUTES LES INFOS SUR :  
[www.sport-sante-paysdelaloire.fr](http://www.sport-sante-paysdelaloire.fr)



## LE PLAN RÉGIONAL SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

## DES STRUCTURES LABELLISÉES SPORT SANTÉ

## DES FORMATIONS ET DES RENCONTRES SPORT SANTÉ SOCIAL

### POURQUOI ?

**Le niveau de sédentarité augmente.** Chez l'adulte, l'inactivité physique représente le 2<sup>e</sup> facteur de risque évitable après le tabac. Selon l'OMS<sup>(1)</sup>, 3,2 millions de décès/an dans le monde pourraient être attribués au manque d'exercice physique.

> Fin 2012 les ministères chargés de la Santé et du Sport impulsent le développement de **l'activité physique comme facteur de santé publique**.

> L'ARS<sup>(2)</sup> et la DRJSCS<sup>(3)</sup> des Pays de la Loire élaborent dans cet objectif le **Plan régional sport santé bien-être** (PRSSBE), signé le 17 juin 2013.

### POUR QUI ?

**L'OBJECTIF DE CE PLAN RÉGIONAL EST LE DÉVELOPPEMENT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR :**

- **le plus grand nombre** et particulièrement : les femmes, les jeunes scolarisés, les jeunes adultes, les seniors à domicile et les salariés.
- **des populations spécifiques :**
  - personnes en situation de précarité sociale et/ou financière ;
  - personnes âgées dépendantes ;
  - personnes placées sous main de justice ;
  - personnes en situation de déficience intellectuelle ; handicap psychique, moteur ou sensoriel ;
  - personnes vivant avec une pathologie chronique.

### COMMENT ?

- **Former** des professionnels des différents secteurs.
- **Développer** un réseau de structures associatives capables d'accueillir les publics spécifiques.
- **Créer** un guide régional des structures sportives proposant de la pratique orientée vers la santé.

**Mais aussi**

- > Déployer des chartes "Entreprises actives du Programme National Nutrition Santé".
- > Soutenir les ateliers proposés au sein des EHPAD<sup>(4)</sup>.
- > Recenser l'offre d'activités physiques au sein des établissements pour personnes handicapées.
- > Promouvoir le projet d'inclusion sociale par le sport.

### POURQUOI ?

**Accueillir le public dans des structures labellisées sport santé** sur les critères suivants :

- un accueil adapté au public ;
- une activité régulière, adaptée à des fins de santé et de bien-être, personnalisée, sécurisante et encadrée par des intervenants formés.

Ces structures sont répertoriées dans le guide régional accessible sur le site internet.

### POUR QUI ?

#### ● LES PROFESSIONNELS



> **Orienter** le public vers des structures sportives appropriées.



> **Améliorer** la visibilité des activités sport santé proposées dans leur structure.

#### ● LE PUBLIC

> **Trouver** facilement une activité sport santé.

### COMMENT ?

[www.sport-sante-paysdelaloire.fr](http://www.sport-sante-paysdelaloire.fr)

**CONTACT : Perrine GUÉRIN**

Chargée de mission sport santé  
CROS des Pays de la Loire  
Tél. 02 40 58 60 75  
contact@sport-sante-paysdelaloire.fr



<sup>(1)</sup> OMS : Organisation mondiale de la Santé

<sup>(2)</sup> ARS : Agence régionale de Santé

<sup>(3)</sup> DRJSCS : Direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale

<sup>(4)</sup> EHPAD : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

### POURQUOI ?

- Faire se **rencontrer** les acteurs des 3 secteurs.
- Amener les professionnels de santé à **conseiller une activité physique** aux personnes sédentaires, voire la prescrire.
- **Assurer** un encadrement sportif de qualité et adapté aux différents publics.
- **Développer** les projets sport santé dans les associations sportives et les structures sociales et médico-sociales.

### POUR QUI ?

#### ● LES PROFESSIONNELS ET BÉNÉVOLES DES SECTEURS



### COMMENT ?

[www.sport-sante-paysdelaloire.fr](http://www.sport-sante-paysdelaloire.fr)

**CONTACT : Évelyne SAURY**

Chargée de mission sport santé  
CREPS des Pays de la Loire  
Tél. 02 28 23 69 37  
formation@sport-sante-paysdelaloire.fr

