

# L'offre prévention santé

*Salon Mondial Body Fitness 2019*

*Porte de Versailles - Paris*

*Aurélien SCHENKER, Concepteur de projet*

*« Ce qui m'intéresse, ce n'est pas le bonheur de tous les hommes c'est celui de chacun » Boris Vian, L'écume des jours (1962)*

# La bienveillance de Marque

« Diriez-vous qu'à travers ses messages et son discours la marque X fait attention à vous ? »

« Diriez-vous qu'à travers son offre, ses prix et ses actions la marque X agit concrètement pour améliorer votre vie ? »

# Santé

**État complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.**

**Un concept positif**



**À promouvoir**



**Avec les bons leviers**



**Par une bonne nutrition**



**À l'échelle mondiale**



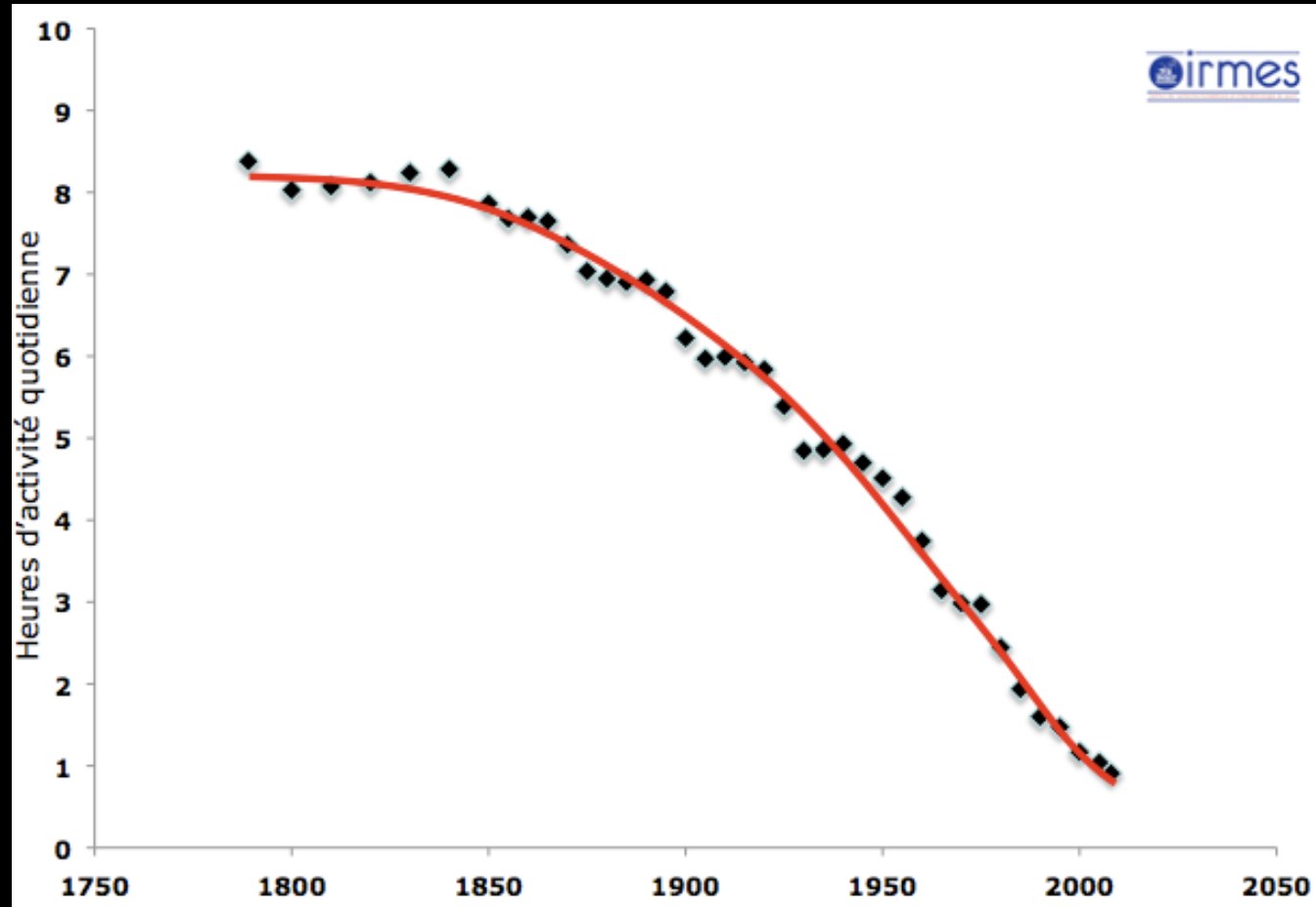
**Avec des objectifs clairs**



**Sur des fondements scientifiques**



# Quel est le problème ?





Définition

## LA SÉDENTARITÉ DANS TOUS SES ÉTATS

# Sédentarité

A l'École, au travail, dans les déplacements ou à la maison, réduire et interrompre les temps passés en position assise ou couchée

Comportement en période d'éveil  
présentant une dépense énergétique  
proche de celle au repos (temps passé  
assis ou allongé dans la journée, que ce  
soit au travail, dans les transports, lors des  
loisirs, devant un écran).

### RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 100

10 000

15 000

20 000

30 000



1. Recommandations de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité





## Définition

# LA SÉDENTARITÉ DANS TOUS SES ÉTATS

(TEMPS PASSÉ ASSIS OU ALLONGÉ DANS LA JOURNÉE, HORS TEMPS DE SOMMEIL ET DE REPOS)



Au travail



Dans les transports

## IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ

même en étant physiquement actif



Dans les loisirs



Au domicile

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée, que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).

## 3 NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ



Faible  
<3 h/j



Modéré  
3-7 h/j



Élevé  
>7 h/j

## RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 2 ANS



éviter l'exposition aux écrans

2 À 5 ANS



<1 h/jour



<1 h consécutive en position assise ou allongé\*

6 À 11 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé\*

12-17 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé\*

ADULTES



Diminuer le temps passé assis ou allongé



<2 h consécutives en position assise ou allongé\*

\* Si >2h consécutives: se lever, marcher et faire bouger les différentes parties de son corps

# SÉDENTARITÉ

(Anses, 2016)

KEYZUP THINKING DESIGN 2018

ENFANTS

3-10  
ANS



PS D'ÉCRAN  
ORS ACTIVITÉ  
ESSIONNELLE  
MPS SCOLAIRE)

ADOLESCENTS

11-17  
ANS



ADULTES

18-64  
ANS



SENIORS

65-79  
ANS



2H10



4H10



4H55



4H13

IVEAUX DE  
DENTARITÉ

PRÈS DE **25%** PASSENT  
+ DE 3H / JOUR  
DEVANT UN ÉCRAN

PRÈS DE **60%** PASSENT  
+ DE 3H / JOUR  
DEVANT UN ÉCRAN

**86%** PASSENT  
+ DE 3H / JOUR  
ASSIS OU ALLONGÉS\*\*  
(44% > 7H)

**73%** PASSENT  
+ DE 3H / JOUR  
ASSIS OU ALLONGÉS\*\*  
(15% > 7H)

GARÇONS > FILLES

HOMMES ≈ FEMMES

HOMMES ≈ FEMMES

\* Le temps d'écran total a parfois pu être surestimé dans les cas où les individus ont passé du temps devant deux écrans simultanément.



Définition

DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE  
À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

# Activité physique

SAISIR TOUTES LES OPPORTUNITÉS POUR BOUGER PLUS ET MIEUX DANS NOTRE  
QUOTIDIEN ET DANS NOS LOISIRS



Définition

## L'inactivité... En relation avec la sédentarité

**Un sujet inactif est une personne qui réalise moins de 30 minutes d'AP par jour**

Effets délétères de la sédentarité  
> chez les personnes inactives

« Quiconque songe à vivre une vie inactive devrait passer un examen physique pour voir si son corps peut le supporter. »  
P.-O. Åstrand

+ le niveau de sédentarité est élevé  
+ le Volume d'AP modérée à élevée doit être important

ANDATION  
ON MONDIALE  
SANTÉ

s

OUR  
maine

YSIQUE  
ODÉRÉE  
0 MIN  
SEMAINE

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos (lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs).

# Types d'AP

## AP QUOTIDIENNES



Déplacements



AP pros ou  
Scolaires



AP  
Domestiques

## AP DE LOISIR



Exercice physique  
et Sport

# Population générale

## LES JEUNES

## LES ADULTES

## LES SENIORS

**ACTIVITÉS PHYSIQUES**  
Nos recommandations pour les enfants et adolescents

**LES ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS**  
L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie. Dès le plus jeune âge, favoriser les activités en famille que ce soit en tant que parents, amis, association sport, etc. Encourager les activités physiques et sportives, à l'école, au club, à la maison, en famille, en groupe, etc. Favoriser les activités physiques et sportives, à l'école, au club, à la maison, en famille, en groupe, etc.

**LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS**  
Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée. Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, à faire du sport, à faire des activités physiques et sportives, à l'école, au club, à la maison, en famille, en groupe, etc.

**LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS**  
Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, y compris les week-ends, les vacances, les jours fériés, etc. Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents à bouger, à faire du sport, à faire des activités physiques et sportives, à l'école, au club, à la maison, en famille, en groupe, etc.

**ACTIVITÉS PHYSIQUES**  
Nos recommandations pour les adultes

**ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE**  
30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée, assouplissement faible à élevé au moins 2 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité. Marche, marche nordique, natation, vélo, rambar, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**  
Standard de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine. Vols, gymnastique, tennis, monté d'escaliers, port de charges lourdes, handball, exercices...

**ASSOUPLEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE**  
Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, spécialement d'un assouplissement musculaire. Ajouter en cas de sensation d'inconfort ou de douleur.

**ÉQUILIBRE**  
Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs, au moins 2 fois par semaine. Vols, course, yoga, équitation sur un cheval ou sur la pointe des pieds...

**ACTIVITÉS PHYSIQUES**  
Nos recommandations pour les plus de 65 ans

**ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE**  
Sont recommandées :  
- 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible assouplissement)  
- ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (assouplissement élevé)  
Marche, marche ou ski nordique, natation, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), montée d'escaliers, jardinage.

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**  
Solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence non consécutifs. Marche, gymnastique aquatique ou d'entretien, vols, portage...

**ASSOUPLEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE**  
Pratiquer des exercices de souplesse 2 jours minimum par semaine pendant au moins 10 minutes. Yoga, tai chi, étirements, travaux ménagers...

**ÉQUILIBRE**  
Requière sa soléarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Prendre à l'intermède ces périodes totales les 90 à 120 minutes pour une activité de 5 minutes.



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## Nos recommandations pour les adultes

**A**ssocier une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies. **Seul ou accompagné, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**



### ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...



### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine. Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...



### ASSOULISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de raideur.

Tai chi, golf, yoga, étirements...



L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## Nos recommandations pour les adultes

anse  
agence nationale de sécurité  
alimentation, environneme

Connaître, é

Associer une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies. **Seul ou accompagné, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**

### ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...

### REN M

Séances musculai  
jambes, 1  
Vélo, gym  
montée c  
de charge  
élastique

### ASSOU MOBILI

Ce type c  
d'assoup  
mobilité :  
recomm

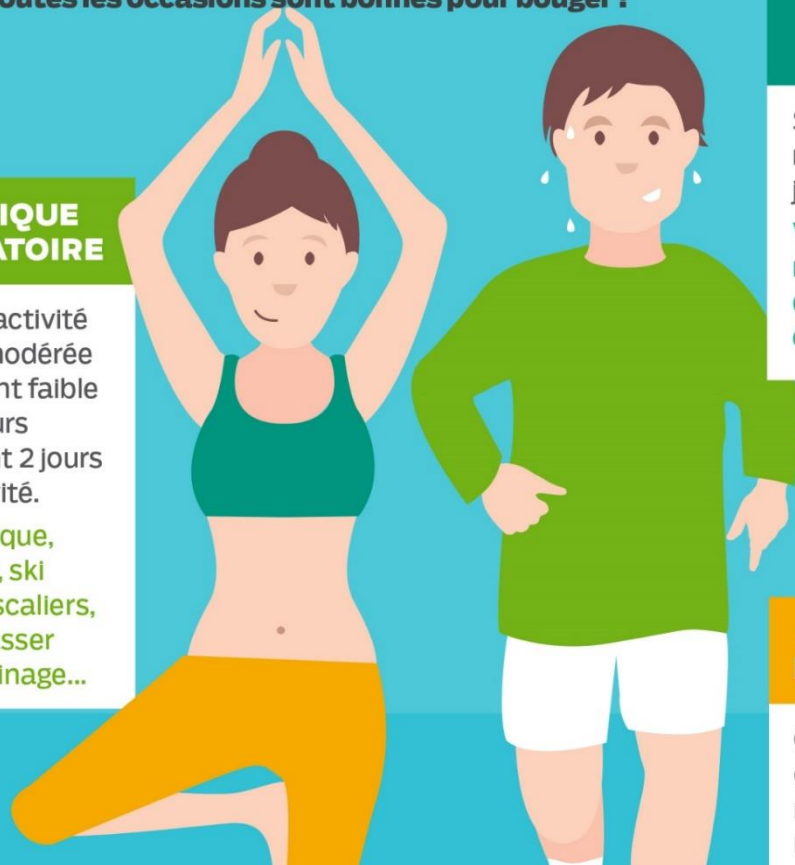
Adultes

Activités cardiorespiratoires

30 mn/jour

Intensité modérée à élevée

< 2 jours consécutifs sans activité



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## Nos recommandations pour les adultes

Associer une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique haut pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à réduire les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies.

**Quand accompagné, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**



### ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

150 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée (essoufflement faible à modéré) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Exemples : marche nordique, natation, vélo, rameur, ski alpin, randonnée, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...



### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine.

Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...



### ASSOUPPLISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine.

Adultes

Renforcement  
musculaire

Bras et jambes

1 à 2x/semaine



## ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Course à pied, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski alpin, escalade, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...

jambes, 1 à 2 fois par semaine. Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...



## ASSOUPPLISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de raideur.

Tai chi, golf, yoga, étirements...

**L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.**

[www.anses.fr](http://www.anses.fr)

Cette infographie est en licence Creative Commons : attribution, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.



Adultes

Souplesse

2 à 3x/semaine

Précédé d'un échauffement

Pas d'inconfort



# MALADIES CHRONIQUES



MÉDICOSPORT-SANTÉ



Le site de référence des professionnels de santé

Dans tout le site ▾

Asthme, aspirine, amoxicilline...

Rechercher

Historique ▾

Recherche alphabétique : 1-9 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z | Index



Médicaments

Dispositifs médicaux,  
parapharmacie...

Interactions  
et convertisseurs

Prises en charge  
thérapeutiques

Communauté Vidal



MÉDICOSPORT-SANTÉ

MÉDICOSPORT-SANTÉ

Sports par ordre alphabétique



Quel sport pour votre patient ?

Rechercher

Ordre alphabétique

- Aviron
- Badminton
- Basket-ball
- Bateau collectif et habitable
- Biathlon
- Billard
- Boxe anglaise
- Canoë-Kayak
- Char à voile

## Aide à la prise en charge médicale des activités physiques et sportives - MÉDICOSPORT-SANTÉ

Le MÉDICOSPORT-SANTÉ® est un dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives. Validé par la commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) en coopération étroite avec la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES), il recense les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque discipline ainsi que les conditions de pratique dans le cadre du sport-santé. Il vise à aider les médecins généralistes à la prescription d'activités physiques et sportives. Chaque protocole fédéral présenté dans le MÉDICOSPORT-SANTÉ a été validé par le comité médicosport-santé du CNOSF composé d'experts médicaux, kinésithérapeutes et en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS).

Les disciplines sportives et les pathologies prises en compte actuellement dans le MÉDICOSPORT-SANTÉ sont celles qui ont été présentées à ce jour par les fédérations affiliées au CNOSF et expertisées par sa commission médicale. D'autres fédérations et pathologies viendront compléter ce travail. Le MÉDICOSPORT-SANTÉ a pour objectif de tendre vers l'exhaustivité et une mise à jour permanente : [En savoir +](#)

Les fédérations multisports disposent de programmes spécifiques validés par le comité médicosport-santé du CNOSF. Ils sont détaillés et indiqués dans la rubrique « document généraux » ci-dessous.

### Documents généraux

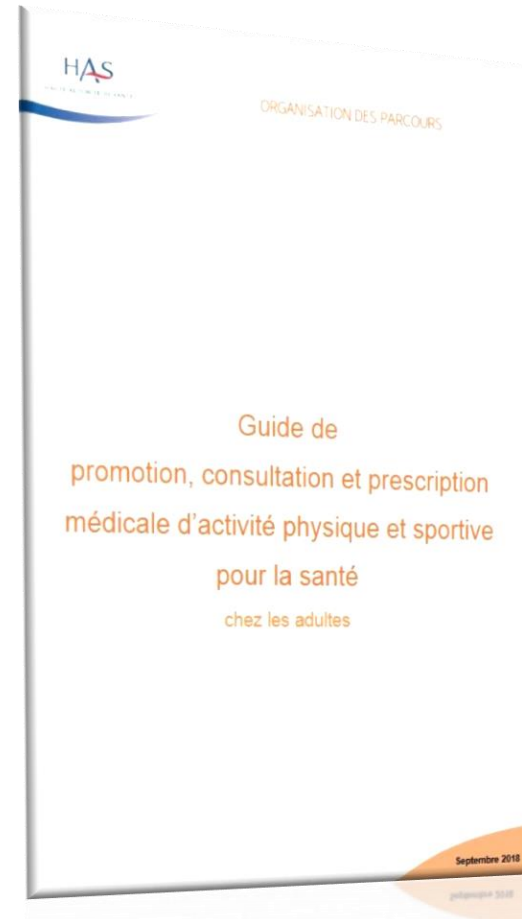
- [APS et appareil locomoteur](#)
- [APS et avancée en âge](#)
- [APS et cancer](#)
- [APS et enfant et adolescent](#)
- [APS et grossesse et post-partum](#)
- [APS et maladies cardiovasculaires](#)
- [APS et maladies métaboliques](#)
- [APS et pathologies neurologiques](#)
- [APS et troubles psychiques](#)



# MALADIES CHRONIQUES



Recommandations générales et spécifiques de promotion, de consultation et de prescription d'activité physique et sportive pour la santé



## Guide Promotion, consultation et prescription médicale d'APS pour la santé

### **Des guides spécifiques**

[Surpoids et l'obésité de l'adulte](#)

[Diabète de type 2](#)

[Bronchopneumopathie obstructive](#)

[Hypertension artérielle](#)

[Maladie coronarienne stable](#)

[Accidents vasculaires cérébraux](#)

# MALADIES CHRONIQUES



[Chapters](#) [Careers](#) [Donate](#)

[JOIN TODAY!](#)

[LOG IN »](#)

[ACSM & Membership](#)

[Get & Stay Certified](#)

[Attend & Connect](#)

[Learn & Develop Professionally](#)

[Read & Research](#)

[ACSM Positions & Policy](#)



[Home](#) / [Read & Research](#) / [Books](#) / [ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription](#)



## In This Section:

» [ACSM & Membership](#)

» [Get & Stay Certified](#)

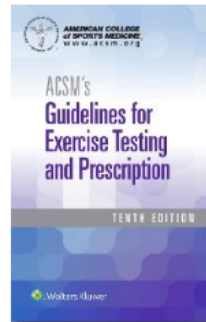
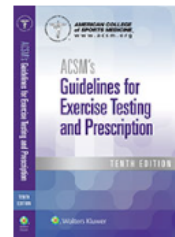
» [Attend & Connect](#)

» [Learn & Develop Professionally](#)

» [Read & Research](#)

» [ACSM Positions & Policy](#)

## ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th Edition



*ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* is the flagship title from the American College of Sports Medicine, the prestigious organization that sets the standards for the exercise profession. This critical handbook delivers **scientifically based standards** on exercise testing and prescription to the certification candidate, the professional, and the student. This manual gives succinct summaries of recommended procedures for exercise testing and exercise prescription in healthy and diseased patients.

**The tenth edition reflects some crucial and exciting changes**, making the content necessary for effective study and practice. New pre-exercise health screening recommendations are critical to helping more of the population begin a safe, healthy physical activity program without consulting a physician. New and expanded information on the risks of sedentary behavior, clinical exercise testing and interpretation, high intensity interval training, musculoskeletal injury risk, fitness testing protocols and norms, and an expansion of the principles of health behavior change are included. Additionally, **significant reorganization of content** will help you reach the information you need quickly.

This manual is an essential resource for all exercise professionals, as well as other health professionals who may counsel patients on exercise including physicians, nurses, physician's assistants, physical and occupational therapists, dietitians, and health care administrators.

### Related Resources:

- Learn more about key changes from GETP9 to GETP10 in this pre-recorded webinar [here](#)
- An easy-to-read infographic on the ACSM Exercise Preparticipation Health Screening Recommendations can be found [here](#)
- Learn how to apply the ACSM Exercise Preparticipation Health Screening algorithm in the video found [here](#)

**PRÉVENTION SECONDAIRE**

Prévenir les facteurs de risques

**PRÉVENTION TERTIAIRE**

Réduire les invalidités fonctionnelles et les récives, améliorer la qualité de vie

**PRÉVENTION PRIMAIRE**

Éviter l'apparition de facteurs de risques pour la santé et de maladies

**BÉNÉFICES ATTENDUS DE L'AP**



## **Pgm 2S**

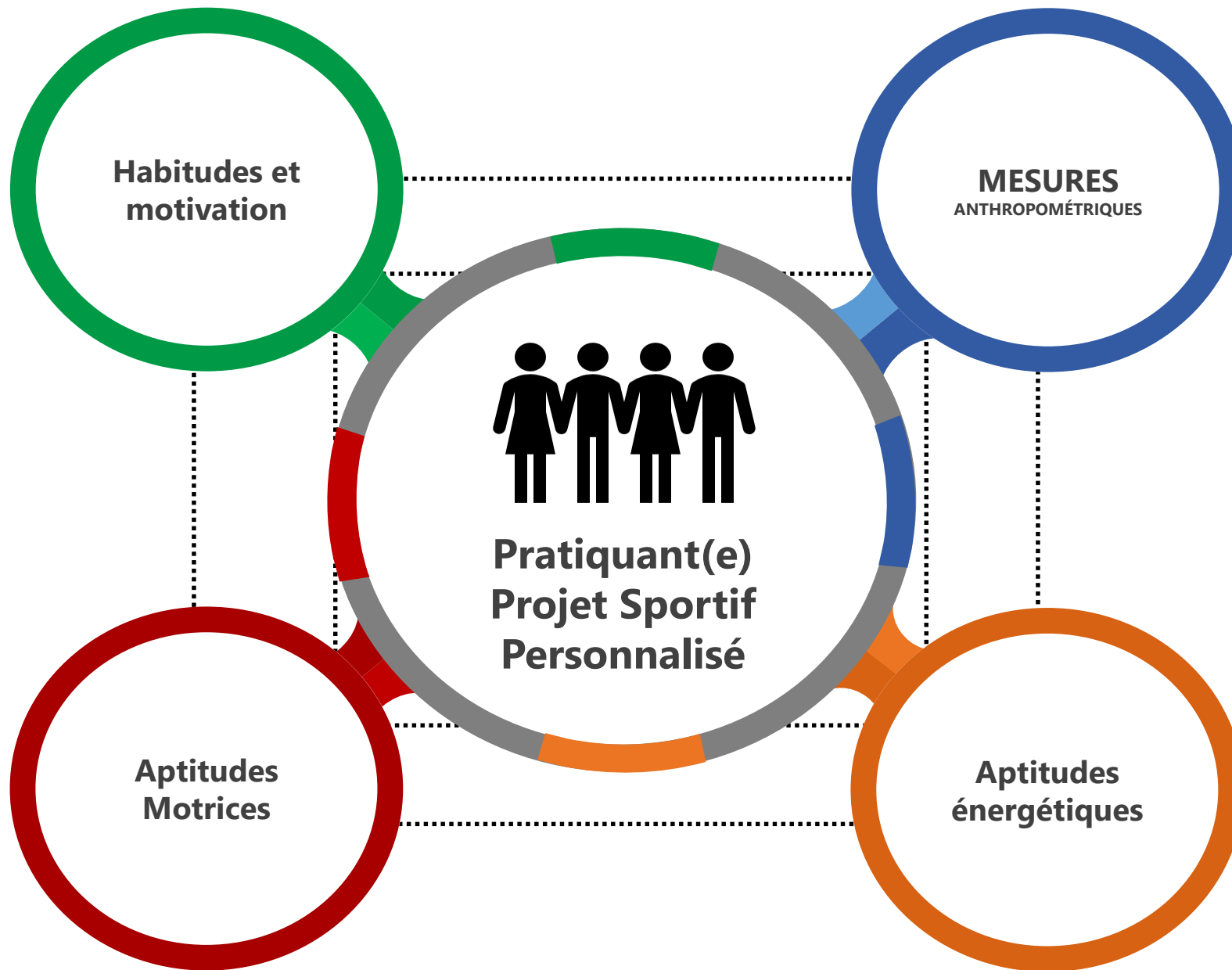
Un programme  
prévention santé  
propose une  
ensemble d'Activités  
Physiques et  
Sportives  
Régulières,  
Adaptées,  
Sécurisantes  
Progressives

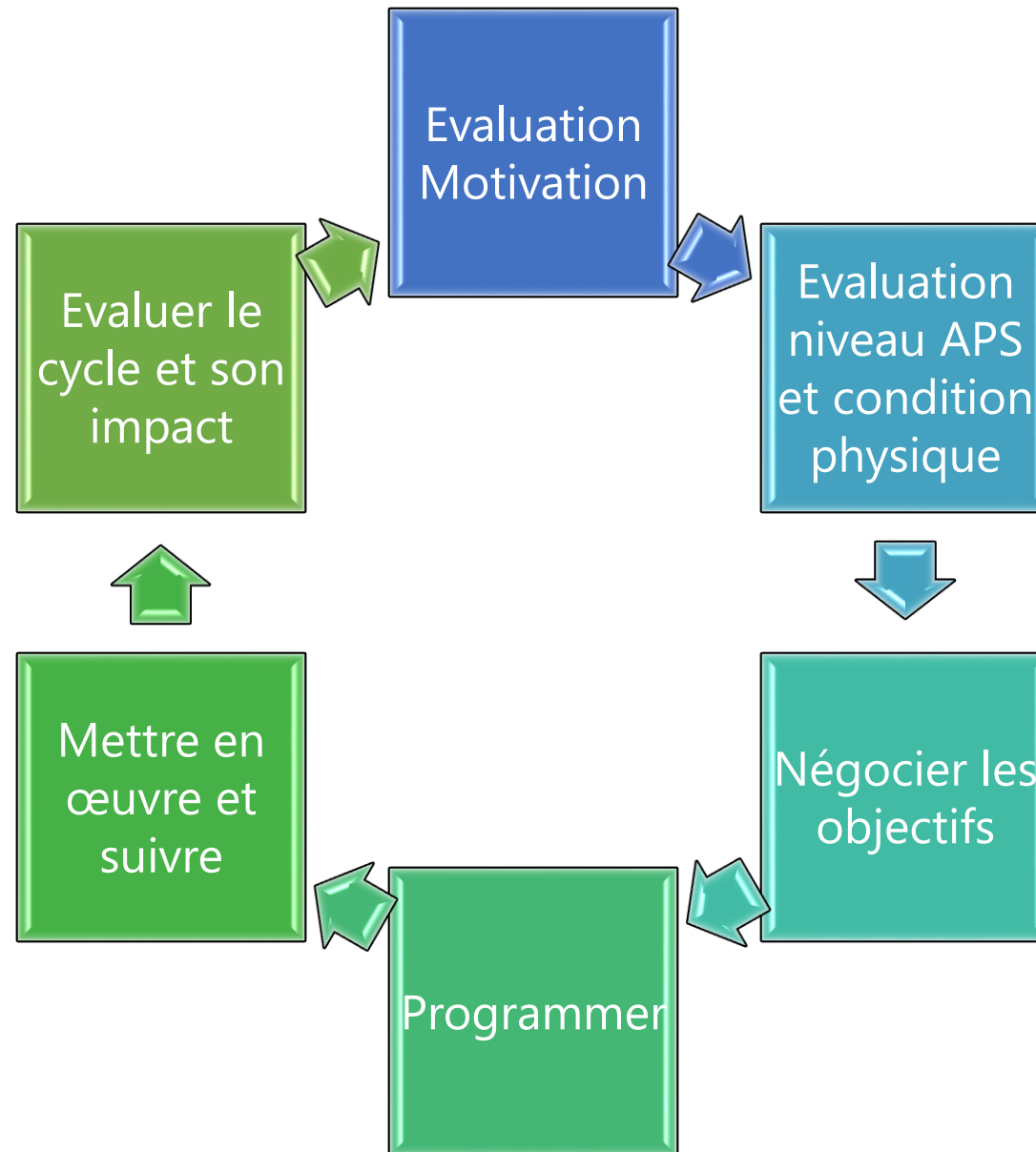
## **Objectif**

Donner le pouvoir à la personne  
pour qu'elle choisisse d'adopter  
un mode de vie actif pérenne

Atteindre un niveau  
d'activité physique  
quotidienne  
favorable à sa  
santé

Limiter les temps  
de sédentarité





# Point Clé

Être reconnu sur son territoire comme relai d'accompagnement des personnes pour un mode de vie physiquement actif pérenne, quel que soit son âge, sa condition physique ou ses aspirations





Merci de votre attention