

les petits déj' santé

Santé et activité physique

Les petits déj' santé sont des groupes de réflexion et de débats qui permettent aux professionnels locaux de la santé et aux élus et techniciens des collectivités de partager leurs expériences et leurs pratiques. Epures les réunit une à deux fois par an.

L'inactivité physique est devenue l'un des principaux facteurs de risques pour les problèmes de santé. « Elle est à l'origine de 1 million de décès (environ 10 % de la mortalité totale) (...) dans la Région européenne de l'OMS. Selon les estimations, elle est la cause de 5 % de la charge des cardiopathies coronariennes, de 7 % des diabètes de type 2, de 9 % des cancers du sein et de 10 % des cancers du côlon ».¹

A l'inverse, la pratique d'une activité physique régulière est un facteur majeur de prévention de ces pathologies ; elle augmente le bien-être, permet une croissance harmonieuse chez les enfants et adolescents, renforce l'autonomie des personnes âgées... En France, la recommandation diffusée par le Programme national nutrition santé (PNNS), est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents.

Les initiatives pour accompagner les personnes ayant des difficultés de santé vers une reprise d'une activité se font jour. Ces démarches doivent être pensées avec soin, pour s'adapter au rythme et capacités des personnes, les aider à reprendre confiance, etc. Plus largement, comment permettre au plus grand nombre de pratiquer une activité physique régulière ?



¹ Stratégie sur l'activité physique pour la Région européenne de l'OMS 2016-2025.

Trois expériences menées dans la Loire ont été présentées, touchant chacune des publics différents. L'enjeu de cette rencontre était de confronter les points de vue de professionnels issus du milieu sportif et de personnes œuvrant dans le champ de la santé publique.

1- Un dispositif de prise en charge des enfants en surpoids : « d'un bon pas pour un bon poids »

Par Corinne Réocreux, Ville de Saint-Etienne

La Ville de Saint-Etienne assure l'animation d'un dispositif de prise en charge d'enfants en surpoids : « d'un Bon Pas pour un Bon poids ». Les enfants concernés ont entre 6 et 12 ans. Le dispositif est co-financé par l'Agence Régionale de Santé et le Département de la Loire.

La prise en charge, coordonnée par une infirmière, est pluridisciplinaire. Elle comprend des consultations individuelles (médecin, psychologue, diététicien), des ateliers collectifs de diététique et des activités physiques adaptées. Un travail est réalisé sur les facteurs du surpoids chez l'enfant : l'ennui et la passivité, l'alimentation et le surpoids familial, la souffrance psychique, l'éducation, la sédentarité.

Concernant l'activité physique, la moitié des enfants pratiquaient déjà un sport à leur entrée dans le dispositif. Des activités sportives en groupe (une heure par semaine) sont proposées aux autres enfants.

Dans ce groupe de petite taille (une dizaine d'enfants volontaires), un programme adapté est mis en place. L'enjeu est à la fois de donner aux enfants goût au mouvement, d'améliorer leur condition physique, de leur permettre de créer des relations... Avec comme visée le bien-être physique, psychique et social des enfants.

Pour que les enfants expérimentent plusieurs types de sports, cinq cycles sont proposés : VTT, activités d'opposition, patinage, Ultimate et Pécata, sports collectifs.

Au cours des mois de prise en charge, les enfants évoluent dans leur rapport au sport. Ils y prennent goût, leur parole se libère et ils se montrent assidus. Cette expérience permet aussi de faire évoluer la représentation du sport au sein des familles, qui est perçue comme une activité exigeante physiquement et prenante.



2- Les Relais Sport Santé[®] : un accompagnement adapté aux personnes fragiles et éloignées d'une pratique sportive

Par Mario Debellis et Paul Vial, Cap2s



Les Relais Sport Santé[®], développés à l'échelle du département, sont portés par le Réseau de Santé Cap2s. Leur objectif est de permettre un retour à l'activité physique pour les personnes porteuses d'une maladie chronique, les personnes en situation de précarité ou les personnes de 80 ans et plus.

Si l'activité physique joue un rôle curatif pour les personnes malades ou fragilisées, une prescription médicale ne suffit pas pour qu'une reprise ait lieu. En effet, que ce soit en compétition ou en amateur, les clubs s'adressent à des personnes entraînées, valides et familières de la pratique sportive. Pour les personnes plus fragiles, l'enjeu n'est pas de motiver ni de convaincre, mais de proposer une pratique adaptée aux capacités des personnes avec une progression en douceur, de redonner confiance, de créer un lieu d'échanges entre pairs.

Après un premier entretien avec la personne, des séances de pratique en groupe sont organisées. Les conditions matérielles et temporelles sont là pour favoriser ces objectifs :

- les séances sont organisées dans des DOJO, pour garantir la sécurité et le bien-être des personnes
- les groupes sont de petite taille (10 personnes maximum)
- les séances sont régulières pour permettre une progression des personnes et un renforcement des liens au sein du groupe (16 séances d'une heure et demi)
- chaque séance commence par une discussion d'une demi-heure
- le coût maximum est de 36€ (il est plus faible pour les personnes en situation de précarité).



Progressivement, le bénéficiaire du dispositif réfléchit à l'activité physique qu'il pourrait pratiquer, seul ou en groupe, par la suite. Il est accompagné dans le repérage du club ou du lieu de pratique, dans la prise de contact, etc. En fin de dispositif, une évaluation est réalisée.

Le retour sur expérience des Relais Sports Santé est très positif. Les bénéficiaires témoignent de leur joie d'avoir repris confiance en leur corps, du bien-être que leur apporte les activités physiques, de la richesse des échanges en groupe. De plus, beaucoup rejoignent ensuite des clubs : kayak, aquagym, marche nordique... Grâce à cet élan, certains y prennent même des engagements et redynamisent certains clubs en perte de vitesse.

Il existe aujourd'hui 15 relais sport santé®, à Saint-Etienne (3), Firminy, Saint-Chamond, Rive-de-Gier, Saint-Just-Saint-Rambert, Montbrison, Feurs, Saint-Symphorien-de-Lay, Thizy-les-Bourg, Roanne, Riorges. Un relais spécifique est implanté au Centre Hospitalier de Roanne ; enfin, un projet existe à Saint-Nizier-sous-Charlieu.

Les collectivités locales ont un rôle important à jouer pour aider au développement des relais sport santé® :

- en mettant des salles de DOJO à disposition
- en aidant les relais à se mettre en lien avec les clubs sportifs locaux
- en communiquant auprès de la population
- en contribuant à pérenniser les financements du dispositif (chaque relais représente un coût de fonctionnement d'environ 12 000€ annuels).

3- La plateforme sport santé 42 : un réseau pour développer les initiatives sport santé

Par Maud PERICHON, Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire

La plateforme sport santé 42 est portée par le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire, qui regroupe des organismes sportifs départementaux, dont la plupart sont affiliés à des fédérations. Comme les Relais Sport Santé, la plateforme s'inscrit dans le cadre des préconisations de la circulaire du 24 décembre 2012², visant à développer les activités physiques et sportives pour tous.

Son objectif est de construire des passerelles, un réseau entre le monde du sport, qui se mobilise déjà en faveur d'activités physiques pour tous, et le monde de la santé. Le public visé est plus large que dans les deux autres dispositifs précédents : il s'agit de toucher toute personne éloignée de la pratique sportive, porteuse ou non de handicap ou de maladie.

Comment l'utilisateur peut avoir accès à la plateforme ? Soit la personne contacte directement la plateforme, soit elle y est orientée par un professionnel de santé ou encore une structure telle que Cap2s. Selon la situation de la personne, celle-ci est alors orientée vers un relais sport santé® (personne très éloignée d'une pratique sportive, précarité...) ou directement vers un club sportif proposant des créneaux « sport-santé ».

Par ailleurs, pour faire vivre le réseau et sensibiliser les acteurs, la plateforme :

- organise des formations pour les éducateurs sportifs
- accompagne la mise en place de projet au sein des clubs

² http://circulaire.legifrance.gouv.fr/pdf/2013/01/cir_36363.pdf

- met en place des conférences et des animations autour de différents thèmes (respect de la santé du sportif, accueil de personnes éloignées d'une pratique, etc).



Aujourd'hui, une trentaine de clubs proposent, au sein du département, des activités sport santé ; pour s'adapter à la diversité du public et des préférences, les activités sont multiples : gymnastique douce, kayak, escrime, équitation, natation... Au sein de la Communauté d'Agglomération Loire Forez, une expérience réussie de mise en place d'une activité aquatique a été réalisée.

Ces activités connaissent un succès très important, les clubs et les organisations doivent souvent refuser des personnes, d'où l'enjeu de continuer à les développer. A nouveau, les collectivités locales ont un rôle à jouer pour sensibiliser les clubs sportifs locaux, leur faire connaître le travail de la plateforme et les bienfaits pour la santé, etc.



les petits déj' santé



46 rue de la télématique
CS 40801 – 42952 Saint-Etienne CEDEX 1
tél : 04 77 92 84 00 fax : 04 77 92 84 09
mail : epures@epures.com – Web : www.epures.com