

---

# AZUR SPORT SANTE, UNE PLATEFORME AU SERVICE DE LA SANTE

# SOMMAIRE

---

PREAMBULE

CONTEXTE ET DEFINITIONS

BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET RECOMMANDATIONS

PRESENTATION D'AZUR SPORT SANTE ET DU RESEAU AGITA

# 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable dans le monde ?

---



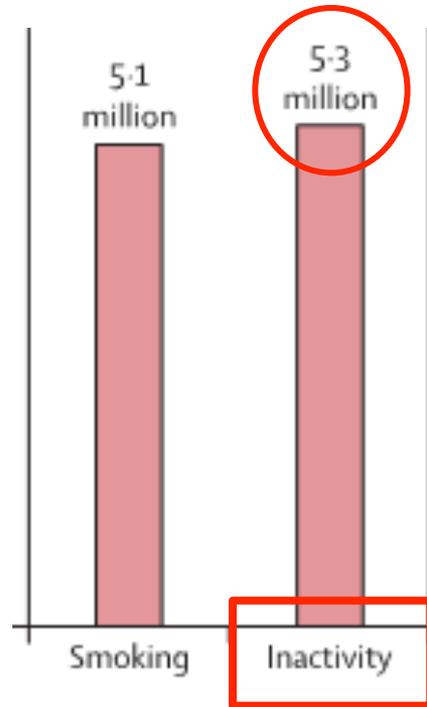
# 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable ?

---



# Inactivité physique : 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable dans le monde

Nombre de décès par an dans le monde



L'insuffisance d'activité physique tue plus que le tabagisme

5,3 millions de décès par an dans le monde pourraient être évités

Pang Wen, Lancet 2012

OMS : L'inactivité physique est responsable de 10% des décès dans la Région Européenne.

Source : Pr Duclos/ ONAPS

# Leisure Time Physical Activity and Mortality: A Detailed Pooled Analysis of the Dose-Response Relationship

Hannah Arem, Ph.D.<sup>1</sup>, Steven C. ... Hartge, Sc.D.<sup>1</sup>,  
Amy Berrington de Gonzalez ... T.  
Campbell, Ph.D.<sup>2</sup>, Mich ... Ph.D.  
4,5,6,7, Hans Olov A ... 9,\*  
and Charles E. M

Alors que  
quelques minutes  
d'activité physique  
tous les jours...

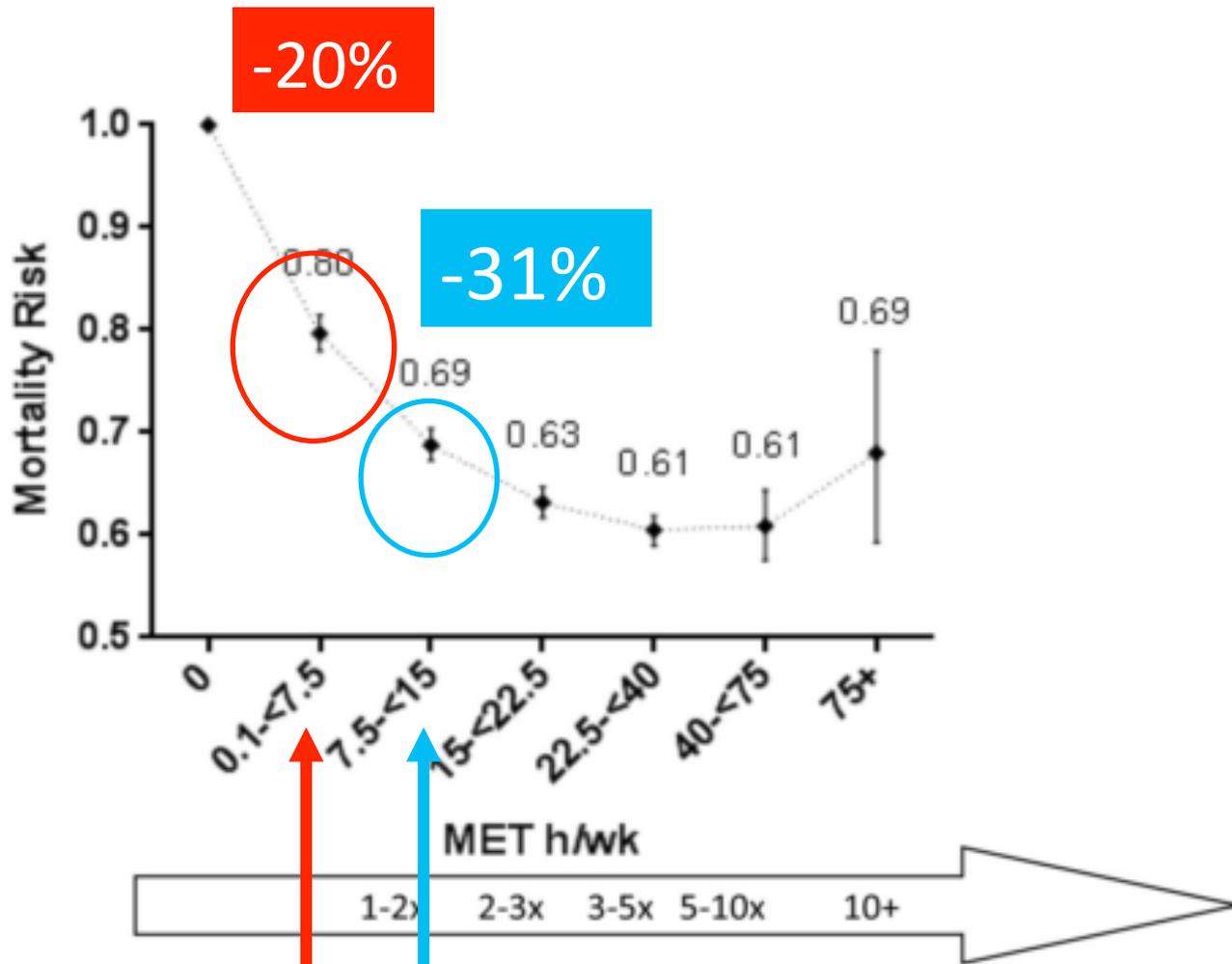


6  
66  
14  
Nbre

Published in final edited form as:

*JAMA Intern Med.* 2015 June 1; 175(6): 959–967. doi:10.1001/jamainternmed.2015.0533.

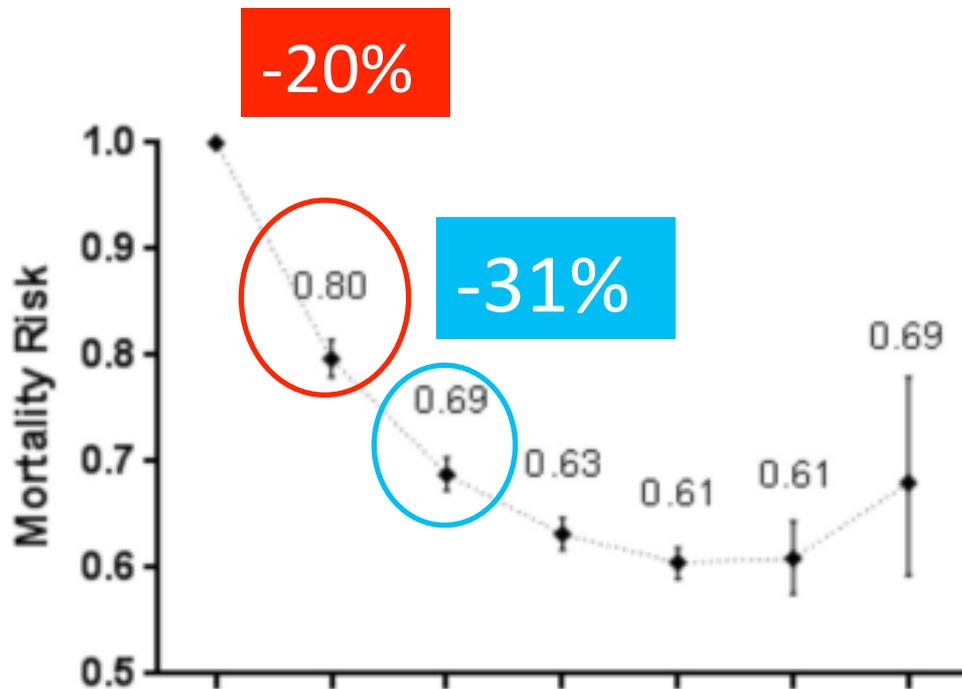
Source : Pr Duclos/ ONAPS



15 min AP/j

Recommandations internationales d'AP (30 min AP/j)

Arem et al., JAMA 2015



Mêmes résultats quel que soit :

- âge
- sexe
- en bonne santé ou pathologie pré-existante

Wen et al. Lancet 2011

Recommandations  
internationales d'AP (30 min AP/ j)

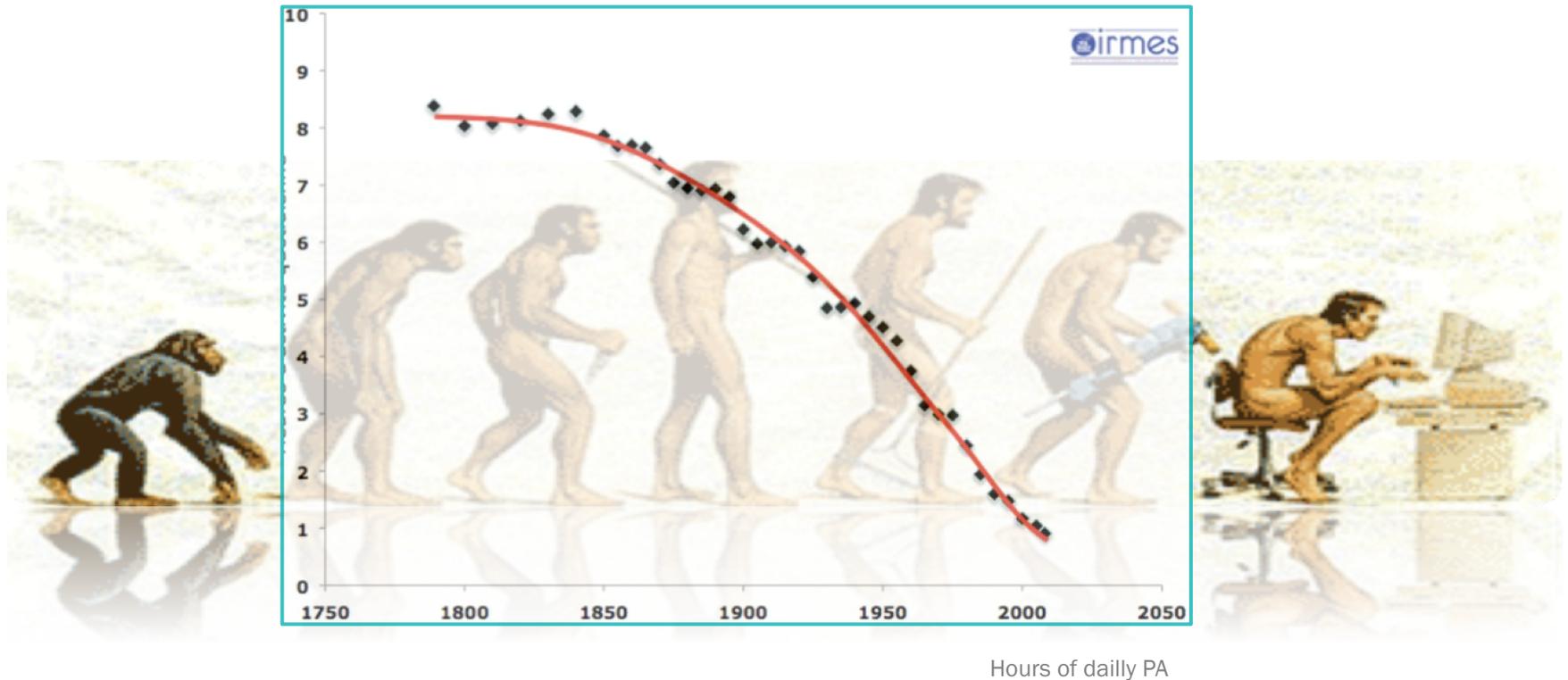
15 min AP/j

Arem et al., JAMA 2015

# CONTEXTE ET DÉFINITIONS

---

# => Recul spectaculaire de l'Activité Physique quotidienne



- 8 fois moins qu'il y a 200 ans !
- Moitié moins qu'il y a 50 ans !

# Quels moments de vie pour notre activité physique ?



# CONTEXTE ET DÉFINITIONS

## INACTIVITÉS PHYSIQUES ET SÉDENTARITÉ

---

- **Inactivité Physique** : niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée : niveau inférieur au seuil d'activité physique recommandé par l'OMS (2010) : 30 mn par jours à intensité modérée, 5 fois par semaine pour un adulte
- **Sédentarité** : situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible (<1,5 MET = position assise ou allongée).



# CONTEXTE DE LA LOI DE MODERNISATION DU SYSTÈME DE SANTÉ

---

11 Millions  
de français  
en ALD

90 Milliards €  
dépenses de  
santé

# CONTEXTE DE LA LOI DE MODERNISATION DU SYSTÈME DE SANTÉ

---

LUTTER  
CONTRE LA  
SÉDENTARITÉ



AUGMENTER  
SON NIVEAU  
ACTIVITE  
PHYSIQUE



# CONTEXTE ET DÉFINITIONS

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

---

- 30 min de marche à allure modérée 5 fois / semaine (ou 3 X 20 mn + intenses)
- Interrompre régulièrement les temps en position assise
- Idéalement ajouter renforcement musculaire 2 X semaine



# CONTEXTE ET DÉFINITIONS

## MESURE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **MET (Metabolic Equivalent of Task)** en kcal par kg de masse corporelle par heure
- 1 MET = consommation pour assurer le métabolisme basal
- Quelques exemples :
  - Écrire assis au bureau (à la main ou à l'ordinateur) 1 MET
  - Marche à 4km/h, nettoyer les vitres... 3 MET
  - Descendre les escaliers 4,5 MET
  - Course à pied à 8km/h 7,5 MET
  - Rugby en compétition 10 MET
  - Course à pied à 16km/h 15 MET
  - Natation (allure 1mn30s au 100m) 30 MET



# LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LA SANTE

---

# Une activité physique adaptée et régulière

Diminue les risques de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète

Diminue les risques de développer certains cancer

participe à la création et au maintien du lien social

Prévient la perte d'autonomie

aide à la prévention des chutes et de l'ostéoporose

Améliore le souffle, la qualité de vie, la qualité du sommeil et l'humeur



# Nous avons été conçus pour et par le mouvement

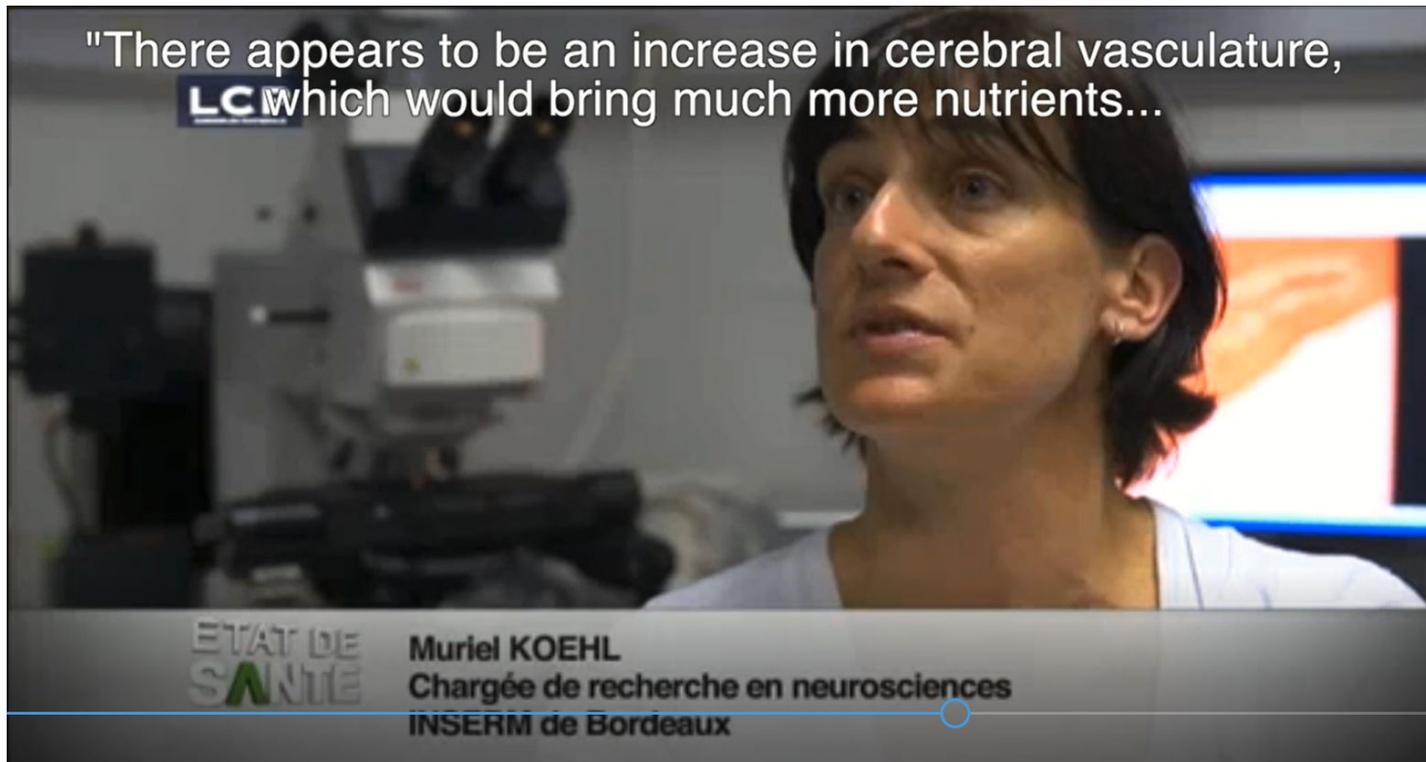
De nombreuses études scientifiques démontrent le rôle majeur joué par l'activité physique dans la prévention et le traitement de nombreuses maladies

- ✓ Maladies cardio-vasculaires
- ✓ Surpoids, obésité, hypertension artérielle
- ✓ Cancers (sein, colon et prostate notamment)
- ✓ Diabète de type 2
- ✓ Maladies respiratoires (BPCO)
- ✓ Ostéoporose, arthrose
- ✓ Dépressions
- ✓ Alzheimer, sclérose en plaque
- ✓ AVC...



# Nous avons été conçus pour et par le mouvement

... et ce n'est pas essentiel uniquement pour le corps, ça l'est aussi pour le cerveau !





# AZUR SPORT SANTÉ

D'une étude scientifique au Centre  
de ressources et d'expertise

# Azur Sport Santé

## Du projet As du Cœur au réseau Agita!



Association loi 1901  
agrée ARS PACA



# Les fondamentaux d'Azur Sport Santé

Notre  
raison  
d'être

**Faciliter la pratique de l'Activité Physique**  
(adaptée, sportive, quotidienne) **en tant qu'outil**  
**de santé, tout au long de la vie**

Nos  
valeurs

- Rendre un service de santé publique
- Avoir une démarche collaborative et complémentaire (vs concurrentielle)
- Modéliser, adapter, évaluer nos actions



# Les missions d'Azur Sport Santé



**Identifier et référencer  
les offres sport santé pour  
mieux orienter**



**Fédérer, accompagner,  
conseiller  
les acteurs de terrain**

**Promouvoir l'AP et le sport  
en tant qu'outil de santé**



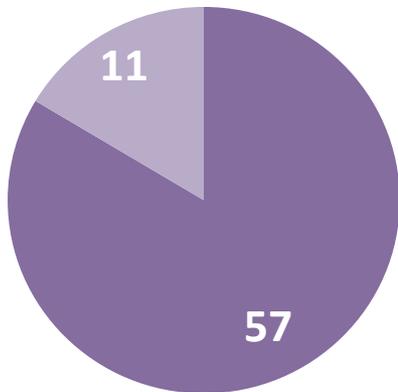
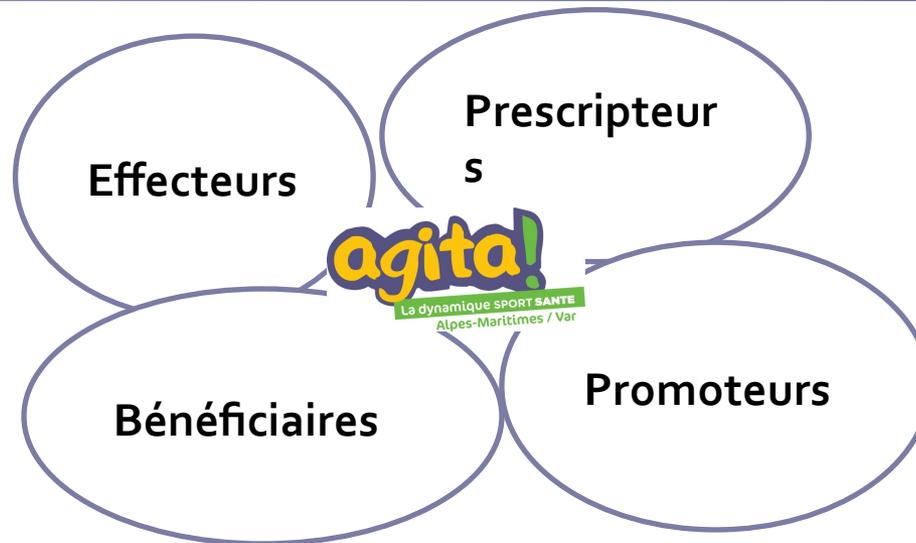
**Coordonner / faciliter/  
modéliser**

- La formation des intervenants et prescripteurs
- La recherche de solutions de financements pérennes



\*objectifs définis par le 1<sup>er</sup> Comité Scientifique et de Développement - 22 janvier 2016

# Un réseau Agita! dense dans le 06, en développement dans le Var



■ Alpes-Maritimes

## Effecteurs

- 68 structures ont adhéré au réseau Agita,
- 170 offres sport santé ont été référencées,
  - 40% activités physiques adaptées (APA)
  - 60 % activités sport santé bien-être (SSBE)

# A2S a informé, partagé, communiqué....

---

✓ Rencontre de **57** acteurs du sport santé



✓ Participation à **15** colloques et conférences, **4** rencontres interprofessionnelles, **10** stands de promotion de l'APA

# Succès des 2 Journées Agita! organisées par A2S

## 1<sup>ÈRE</sup> JOURNÉE AGITA!

Conférences et ateliers



# agita!

La dynamique SPORT SANTÉ  
Alpes-Maritimes / Var

### BESOIN DE BOUGER POUR VOTRE SANTÉ ?

**NICE - 6 avril 2017**  
RDV à 14h - PALAIS DE LA MEDITERRANEE

Avec les professeurs DUCLOS et RIVIERE, Nathalie SIMON et Jean GALFIONE.  
Repartez informés et motivés pour  
pratiquer UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE



## JOURNÉE AGITA

CONFÉRENCE ET INITIATIONS

**28 NOVEMBRE DE 14H À 17H30**  
**UNIVERSITÉ DE TOULON - CAMPUS DE LA GARDE**



### BESOIN DE BOUGER POUR VOTRE SANTÉ ?

Repartez Informés et motivés pour pratiquer une activité physique adaptée

**Inscription gratuite et obligatoire**  
[agita.fr/agita-toulon](http://agita.fr/agita-toulon) ou au 09 87 19 79 14





# A2S a accompagné plus de 10 projets/ structures

---

- **Ville de Nice** : projets « Nice Sport Santé Senior » et « Bouge dans avec ton quartier »
- **NCAA et Adapt et Form** : programmes As du Cœur sur 5 sites des AM
- **CHU de Nice** : projets « Bouge ta spondy », Muse (APA et qualité de l'air) et OCAPAS (objets connectés et APA après chirurgie bariatrique)
- **CH Cannes** : Projet Sport et grossesse
- **Maison de répit Château de la Causega** : projet APA
- Projets en début de collaboration : Ligue contre le Cancer, SOS Cancer du sein, APA et obésité (Lenval/CERON), As du Cœur-vélo, entreprises en forme (SLV)

# Nos priorités à venir

---

- **Contribuer à une cartographie régionale pour rendre les offres lisibles et permettre :**
  - aux médecins d'orienter leurs patients en fonction des compétences de l'encadrement,
  - aux patients de choisir leurs activités en fonction de leurs goûts et contraintes.
- **Se recentrer sur les actions d'expertise, d'accompagnement, de coordination pour :**
  - développer les offres et mailler le territoire,
  - contribuer à faire monter en compétence les professionnels du sport et de la santé.

# Développer les actions de formations et de sensibilisation auprès des professionnels du sport santé

---

- **Professionnels de santé**
  - 1<sup>ère</sup> Commission en mai sur stratégie de formation des MT et outil de liaison MT-intervenant APA
  - 1<sup>ères</sup> formations de niveau 1 au dernier trimestre
- **Professionnels du sport :**
  - informer sur les formations existantes ou à venir :
    - Formations universitaires / Jeunesse et Sport (CREPS PACA)/ Formations fédérales
  - Concevoir des formations de niveau 1 SSBE (projet avec CREPS et Université)

---

# MERCI DE VOTRE ATTENTION !



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



Agita – Azur Sport Santé