



## Comment promouvoir l'activité physique des néo-aquitains ?

### Problématiques émergentes, stratégies d'intervention et ressources mobilisables

--- Ressources documentaires ---

#### → Documentation scientifique :

Aromatario O, Charles C, Moysan P, Alla F, Cambon L. [Prise en compte des inégalités sociales de santé dans l'évaluation de programmes en visioconférence destinés à promouvoir l'activité physique des patients en cours de traitement d'un cancer](#). Glob Health Promot, mars 2021

Aromatario O. [Applications santé, objets connectés, interfaces digitales à distance dans le champ de l'alimentation et de l'activité physique : conditions d'efficacité et modalités de prise en compte des inégalités sociales de santé](#). Thèse de Doctorat Sciences Politiques/Santé Publique. [Paris]: Rennes 1, EHESP UMR 6051 ARENES; 2020

Audiffren M, André N, Albinet C. [Effets positifs de l'exercice physique chronique sur les fonctions cognitives des seniors : bilan et perspectives](#). Revue de neuropsychologie, neurosciences cognitives et cliniques, 2011, p.207

Ferrand C, André N, Albinet C, Audiffren M. [Niveau de connaissance des recommandations du Programme National Nutrition Santé \(PNNS\) et adhésion à ces recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique : les seniors de l'étude PRAUSE](#). L'alimentation chez les personnes âgées - Directives, souhaits, pratiques, Connaissances et Savoirs, p.17-34, 2016, Psychologie et vie quotidienne

#### → Documentation scientifique en anglais :

André N, Béguier S. [Using motivational interviewing as a supplement to physical activity program in obese adolescents: a RCT study](#). Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 2015

André N, Gastinger S, Rebillard A. [Chronic Fatigue in Cancer, Brain Connectivity and Reluctance to Engage in Physical Activity: A Mini-Review](#). Frontiers in Oncology, 2021

Aromatario O, Van Hoyer A, Vuillemin A, Foucaut AM, Crozet C, Pommier J, et al. [How do mobile health applications support behaviour changes? A scoping review of mobile health applications relating to physical activity and eating behaviours](#). Public Health, oct 2019

Aromatario O, Van Hoyer A, Vuillemin A, Foucaut AM, Pommier J, Cambon L. [Using theory of change to develop an intervention theory for designing and evaluating behavior change SDApps for healthy eating and physical exercise: the OCAPREV theory](#). BMC Public Health, déc 201

## → Rapports et dossiers

[Rapport mondial de situation sur l'activité physique 2022 : résumé d'orientation](#) Organisation Mondiale de la Santé.

Ce Rapport mondial de situation sur l'activité physique constitue la première évaluation spécifiquement faite par l'OMS à l'échelle mondiale de la mise en œuvre, par les pays, des recommandations politiques énoncées dans le Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030. Il offre également une estimation du coût qu'il y a pour les systèmes de santé lorsque rien n'est fait pour améliorer les niveaux d'activité physique et il réaffirme qu'il est urgent d'inscrire cette dernière comme une priorité commune à l'ensemble des pouvoirs publics, ainsi que de renforcer la coordination et les partenariats pour la promouvoir.

[Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030. Une population plus active pour un monde en meilleure santé](#) Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 2019.

Cette publication synthétique présente le plan d'action mondial fixant des objectifs à atteindre pour assurer une réduction de l'inactivité physique de 10 % d'ici à 2025 et de 15 % d'ici à 2030. Ce plan d'action fournit une feuille de route systémique avec quatre objectifs : créer une société active, créer des environnements actifs, inciter à être actif et enfin créer des systèmes actifs. Le développement de l'activité physique contribuera à la réalisation de 13 objectifs de développement durable pour un monde en meilleure santé.

[Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent](#) Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, 2022.

Depuis 2016, l'Onaps et son comité scientifique coordonnent le Report Card, un état des lieux de l'activité physique et de la sédentarité des enfants et adolescents Français. Ce rapport, réalisé par un collectif national d'experts composés de représentants du milieu académique, de société savantes, et d'institutions de santé publique, propose une évaluation des actions et stratégies nationales mises en place pour promouvoir le mouvement des plus jeunes, en considérant le rôle de l'école, des fédérations sportives, des pouvoirs politiques, des collectivités locales, en particulier en termes d'impact sur l'urbanisation.

[Les chiffres clés sur l'inactivité physique et la sédentarité en France](#) Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, 2022.

L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité s'engage pour rassembler et améliorer les connaissances sur les niveaux d'activité physique et de sédentarité de la population française, les différents facteurs qui les déterminent, et les actions mises en œuvre pour promouvoir un mode de vie actif favorable à la santé. Cette page regroupe les chiffres clés.

[Stratégie nationale sport santé 2019-2024](#) Ministère des solidarités et de la santé, Ministère des sports, 2019.

Cette publication présente les quatre axes de la stratégie nationale sport santé 2019-2024 inscrite dans le plan national de santé publique « Priorité Prévention » : la promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive ; le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique ; la protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants ; le renforcement et la diffusion des connaissances.

→ [Voir la stratégie régionale Nouvelle-Aquitaine 2019-2024](#)



Activité physique en  
Nouvelle-Aquitaine  
janvier 2023

## → Recommandations et fiches pratiques

### Recommandation sur l'activité physique CAF

L'activité physique régulière aide à rester en forme. Hormis les activités sportives et l'exercice physique, les occupations quotidiennes offrent souvent l'occasion de bouger plus. L'essentiel est d'opter pour une activité progressive, adaptée à ses capacités et à ses envies.

### Mieux manger et bien bouger pour prendre soin de ma santé Santé BD

Vous vous demandez si votre alimentation est équilibrée ? Votre médecin vous a dit qu'il fallait manger plus sainement et vous ne savez pas par où commencer ? Vous voulez apprendre à mieux cuisiner ? Dans cette BD, découvrez pourquoi il est important de bien manger pour votre santé, comment composer un repas équilibré et complet et quels aliments sont à privilégier ou à éviter.

### Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé Haute Autorité en Santé, décembre 2022

Les bénéfices de l'activité physique (AP) sont nombreux mais de nombreux freins persistent de la part des médecins comme des patients. La HAS propose des référentiels par pathologie ou état de santé pour guider les médecins dans leur consultation et dans leur prescription, ainsi que des fiches d'information pour les patients.

## → Dispositifs

### Manger Bouger Santé publique France

Bouger, c'est adopter un mode de vie actif en augmentant son activité physique et en réduisant le temps passé assis ou allongé.

### ICAPS : Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité

ICAPS est à l'origine une étude dont l'objectif était la prévention du surpoids par l'augmentation de la pratique d'activité physique et la limitation de la sédentarité des collégiens. Cette intervention a été reconnue efficace par l'OMS en 2009 et bénéficie aujourd'hui d'un déploiement plus large sur le territoire grâce au Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique/lutte contre la Sédentarité (CND AP/S).

Découvrez notre veille collaborative :  
[La veille sur l'activité physique](#)

Toutes thématiques :  
<https://irepsna.org/veille/>

Retrouvez notre dossier interactif  
sur l'activité physique ici !



