

Comité Départemental d'Éducation pour la Santé en Seine-Saint-Denis

EDITORIAL

Éducation à la santé par l'activité physique
Vivre c'est bouger ! Et bouger bien, c'est vivre mieux et plus longtemps !

Dr Paul Pilardeau

Médecin Inspecteur Jeunesse et Sport du 93
Responsable de l'Institut Universitaire
Sport et Santé de l'UFR SMBH de Bobigny

La transformation de nos activités professionnelles au cours des 150 dernières années a fait naître la sédentarité, état pratiquement inconnu de nos aïeux, et qui au fil des années, est devenue pour la population un véritable problème de santé publique. Bouger « trop », comme c'était le cas chez ceux que l'on nommait les « travailleurs de force » ou aujourd'hui chez les pratiquants sportifs, c'est mettre sa santé en péril, mais ne pas bouger revient pratiquement au même. C'est donc bouger « assez et bien » qui est susceptible d'améliorer ou de préserver notre santé.

Le mouvement, l'acte moteur coordonné interfère sur l'ensemble de notre organisme et de ses fonctions. Il s'inscrit dans le registre de la santé publique puisqu'il préserve notre santé physique, sociale et mentale.

Les muscles et les tendons sont les premiers bénéficiaires de l'activité physique. Conserver suffisamment de force pour réaliser les gestes de la vie courante, se déplacer, assurer son autonomie lors du vieillissement constituent des atouts majeurs pour la qualité de la vie. Le cœur et les vaisseaux, régulièrement stimulés par une activité physique raisonnée, bénéficient également de cette activité en préservant leur tonicité et leur réactivité à l'effort. La perméabilité coronaire est sauvegardée, le risque d'hypertension artérielle diminuée, la réponse physiologique de meilleure qualité.

Des os et les articulations insuffisamment stimulés s'enraidissent et se déminéralisent. Ne pas bouger c'est s'exposer à une limitation progressive et douloureuse de ses articulations mais aussi, lors du vieillissement au risque d'ostéoporose, si redouté des femmes ménopausées. L'activité physique en charge (marche, golf, etc.), la mobilisation des articulations en piscine (aquagym), l'exposition aux

UV (activité d'extérieur) générateurs de vitamine D limitent ainsi l'ankylose, l'ostéoporose et l'ostéomalacie.

Les fonctions digestives sont également sensibles à l'activité physique. La mobilisation du tube digestif favorise le transit intestinal ainsi que les sécrétions exocrines du système gastro-intestinal.

Le risque d'obésité et les complications qui l'accompagnent, peuvent également trouver dans la pratique d'une activité physique régulière, une solution. La diminution de la sensation de faim, l'éloignement du point de ravitaillement favori, l'augmentation de la dépense énergétique, l'effet bénéfique contre les actes compulsifs et le grignotage sont autant de facteurs capables d'accompagner une restriction calorique. La préoccupation des instances sanitaires, du Ministère de la Jeunesse et des Sports et des acteurs de santé publique dans ce domaine depuis quelques années, montre bien l'espoir que chacun met dans la pratique d'une activité physique régulière pour aider à la résolution de ce problème.

Les fonctions endocrines sont très réactives à la pratique d'une activité physique. Les sécrétions répétées de catécholamines en rapport avec l'activité physique agissent sur le pancréas en freinant la sécrétion d'insuline, mais aussi sur le foie en stimulant la synthèse des lipoprotéines HDL et en augmentant le nombre des récepteurs hépatiques aux lipoprotéines légères (LDL, IDL, chylomicron). Ces deux phénomènes ont pour effet de diminuer significativement la synthèse hépatique de cholestérol et de diminuer son taux dans le plasma. Au-delà de la synthèse des catécholamines surrénaliennes, c'est l'ensemble du système endocrinien qui se trouve stimulé. L'augmentation de la sécrétion d'ACTH stimule les défenses immunitaires, celle des hormones sexuelles favorise l'anabolisme, notamment osseux, etc. Il en est de même pour les hormones antéhypophysaires, thyroïdiennes, hypothalamiques, etc.

L'activité physique libère au niveau du cerveau de nombreuses hormones spécifiques dont les plus connues sont les fameuses endorphines. Leurs actions déstressante et euphorisante, constituent un plus dans la régulation de la thymie du sujet.

« Mieux dans sa peau », moins stressé donc plus convivial et plus communicatif, le pratiquant régulier est plus à même de solutionner les problèmes en rapport avec son travail, ses rapports familiaux et sa vie sociale.

Mentalement plus équilibré, psychologiquement plus performant, le pratiquant régulier améliore ain-

si son environnement psychosocial, source d'équilibre et de confort de vie.

L'indication à pratiquer une activité physique régulière doit être un souci majeur des acteurs de santé publique relayée par des professionnels de terrain formés à ces pratiques.

ACTIONS

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Seine-Saint-Denis - CDOS 93

Le CDOS 93 a pour objectif de sauvegarder et développer les valeurs de l'olympisme telles qu'elles sont définies dans la charte olympique.

Ces actions visent à lutter contre la violence et le dopage dans le sport et à promouvoir les valeurs de fair-play et d'éthique.

Le CDOS 93 contribue également à défendre et développer le patrimoine sportif départemental en s'appuyant sur 4 pôles :

- **Pôle Sport Insertion Emploi ;**
- **Le Centre de Ressource et d'Information pour les Bénévoles (CRIB) ;**
- **Profession Sport Loisir de Seine-Saint-Denis (PSL 93) ;**
- **Pôle Prévention Santé.**

* la santé des sportifs,

* la santé pour tous par le sport et les activités physiques.

Le CDOS 93 se doit d'être un véritable acteur en terme de prévention et d'éducation pour la santé, et de mettre en place des actions auprès des associations, établissements scolaires, collectivités territoriales de Seine-Saint-Denis.



COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

- **Participation au dispositif régional ou national du mouvement sportif** des actions de prévention santé ;

- **Participation aux actions départementales** : Forums, journées de travail et d'information organisés par les différentes institutions départementales.

- **Espoirs Départementaux** : Organisation d'un suivi médical (diététique, physiologique, psychologique) et d'un soutien scolaire pour de jeunes sportifs qui ont l'ambition d'atteindre le haut niveau.

- **Ingénierie de Projets** : Le Chef de Projet prévention Santé se tient à disposition de toute demande émanant du département, afin d'aider à mettre en place des actions favorisant le corps en mouvement pour la performance et ou le bien-être.

* formation des dirigeants et des cadres,

* prévention des conduites à risques,

* développement des actions de prévention de la santé par les activités physiques ainsi que par le sport. (activités physiques pour accompagner l'avance en âge, etc.),

* recherche de nouveaux concepts et modes d'intervention en fonction de la demande et du public.

<http://seinesaintdenis.franceolympique.com>

La maison des pratiques de bien-être et de santé du Marcreux, à Aubervilliers

Au départ du projet, un diagnostic partagé, et un choix méthodologique. Le diagnostic : parler de santé publique sur le quartier du Marcreux, c'est d'abord parler de risques environnementaux, et notamment d'habitat insalubre (massivement présent sur le quartier), et de santé des adolescents et des enfants (avec une prévalence considérée comme majeure des conduites à risques). La méthode: privilégier les méthodes participatives, les renforcements de compétences, la dimension communautaire de la santé, d'une part, et les modifications de pratiques chez les acteurs publics d'autre part.

Aujourd'hui, la MPBES (« la maison ») est un équipement d'environ 125 m², animé par deux professionnels de santé publique: à ces professionnels

s'ajoutent des intervenants santé, des travailleurs sociaux, des associations. Les activités comprennent bien sûr un accueil avec une fonction d'écoute et d'aide « bas seuil », des permanences d'assistantes sociales ou de programmes de santé, des cours d'alphabétisation. Mais aussi des ateliers de renforcement de compétences (dans le domaine de l'habitat, par exemple, du bien-être, ou autour du dépistage du cancer du sein), des ateliers d'expression des enfants et des adolescents autour des questions de santé. La Maison met aussi en oeuvre des actions hors les murs: pour aller vers les habitants, avec un gros travail de porte-à-porte dans le quartier; pour aller vers les collégiens; ou pour proposer des activités (sorties, etc.).

L'enjeu essentiel consiste à mobiliser sur la durée ces habitants qui sont en butte à des difficultés massives en matière d'habitat et de droits sociaux:

n°5-06/2007

bref, à construire avec les habitants une action concrète de lutte contre les facteurs d'inégalités sociales de santé.

L'équipement, ouvert en 2003, est rattaché au SCHS et aux ASV, ce qui permet une mutualisation des moyens locaux; il est soutenu par un important réseau de partenaires (services sociaux, CPAM,

PMI, associations, etc...) ; il bénéficie d'un accompagnement méthodologique (aide à l'évaluation) du Dr Chantal Mannoni. Il est financé par la ville d'Aubervilliers, l'Etat (ASV), le GRSP, le Conseil Général.

Dr Luc Ginot
Ville d'Aubervilliers

ACTUALITÉS

Le Québec au Défi

Au Québec, les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète et l'obésité comptent parmi les principales causes de mortalité mais aussi de dégradation de la qualité de vie des personnes atteintes et de leurs proches. Ces maladies chroniques sont principalement liées aux habitudes de vie telles que la consommation de fruits et légumes et la pratique d'activité physique.

Face à ce constat, plusieurs programmes de promotion des saines habitudes de vie à destination des petits et des grands ont été initiés et ont pris la forme du défi.. Le défi 5/30 est l'un d'entre eux. Il invite tous les Québécoises et Québécois à entreprendre une démarche afin d'atteindre 2 objectifs clés pour leur santé: Manger au moins «5» portions de fruits et légumes, au minimum 5 jours par semaine et bouger au moins «30» minutes, au minimum 5 jours par semaine. La troisième édition de cet événement s'est déroulée à Québec pendant 6 semaines, du 1er mars au 11 avril 2007.

Les participants au Défi Santé 5/30 s'engagent individuellement – de façon solidaire avec des dizaines de milliers de participants aux quatre coins du Québec – à atteindre des objectifs précis pendant une période officielle. Les participants reçoivent du soutien sous différentes formes et de façon continue pendant et même après la campagne: courriels d'aide et d'information, site Internet, etc. En participant à cet événement qui se déroule à l'échelle du Québec, les Québécois profitent d'une occasion unique de prendre votre santé en main et d'améliorer leur bien-être. Cette aventure santé est gratuite, sur inscription.

Le Défi se vit seul, avec des amis, au travail ou en famille, etc. Pour ceux qui relèvent le défi en famille, différents outils basés sur les données de la recherche sont mis à leur disposition. A titre d'exemple, on retrouve par exemple le « Certificat Santé 5/30 » que se décernera la famille à la fin du défi et qui

constitue un incitatif ou un renforcement positif. Il y a aussi le journal de bord, outil permettant le self-monitoring utilisé dans les interventions d'inspiration cognitivo-comportementales. Enfin, on retrouve la déclaration d'engagement basée sur la théorie de l'activation des intentions de Gollwitzer. Le programme 5/30 incite les participants à faire l'expérience des bonnes habitudes de vie au quotidien en posant des gestes simples et à leur rythme. La mobilisation collective est une approche motivante pour l'initiation du changement. L'organisation annuelle du défi favorise le rappel et la maintenance du changement de comportement. En fait, toute la société québécoise est mobilisée : la famille, les amis, les écoles avec des activités spécialement organisées pour les enfants, mais aussi une chaîne de supermarchés qui diffusent des trousseaux comprenant de l'information, des échantillons de produits, des coupons de réduction et des restaurants qui proposent des menus santé pendant la période du défi.

Plusieurs enseignements peuvent être tirés de ce programme. Tout d'abord, ce programme a été développé en interdisciplinarité avec les directions de santé publique, les centres de recherche en santé publique, les associations locales, les écoles, les entreprises et les professionnels de santé. Ensuite, le contenu de l'intervention a été développé à partir de recherches récentes sur le changement de comportement. Le temps, la mobilisation des compétences adéquates et les financements ont permis l'élaboration de ce programme qui se donne toutes les chances d'être efficaces en proposant une approche globale, intégrée, positive et soutenue dans le temps. Au final, il s'agit une expérience bien inspirante pour tous les acteurs de la promotion de la santé !

<http://www.defisante530.com>

Laurence Guillaumie



SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

« Alimentation atout prix »

Les inégalités sociales et la précarité génèrent d'importantes disparités en matière de comportements alimentaires et de risques nutritionnels. Ainsi, dans le cadre du Programme National Nutrition Santé 1, l'INPES a conçu un classeur de 164 pages intitulé « Alimentation atout prix ».

Ses objectifs sont donc de développer les connaissances et savoir-faire des bénéficiaires pour les aider à gérer au mieux les facteurs qui conditionnent leur comportement alimentaire et de revaloriser l'alimentation. Il permet de fournir les moyens d'accéder à une alimentation suffisante et variée et ainsi réduire les risques nutritionnels.

Il est utilisable dans deux circonstances :

- former les professionnels et les bénévoles des secteurs médico-social et associatif en contact avec des personnes en situation de précarité,
- mener des actions autour de l'alimentation auprès des personnes démunies.

Cet outil d'intervention et de formation en éducation nutritionnelle, actualisé en 2005, se divise en quatre chapitres. Le premier se focalise sur l'éthique et propose une réflexion sur la prise en compte des références culturelles grâce à la présentation de quatre situations. Les trois autres abordent l'alimentation de façon complémentaire : acheter, préparer, manger.

Chacun des chapitres est composé de quatre niveaux de fiches établis selon leurs objectifs :

- Fiche A : faire émerger les représentations et les attitudes.
- Fiche B et C : apporter des informations et des explications.
- Fiche D : proposer des mises en situation afin de construire des solutions.

Chaque fiche est elle-même composée :

- de pages de texte exposant la finalité de la fiche, des éléments de réflexions, des informations théoriques,
- de transparents et leur mode d'emploi.

Aurélié Sequier
CODES 93

Ce classeur est disponible gratuitement au CODES 93



AGENDA

Atelier soutien méthodologique

Evaluation et démarche qualité en EPS

Date : Mardi 11 septembre 2007

Horaires : 9h30-17h00

Lieu : CODES 93

Public : Professionnels du social, de la santé et de l'éducation CODES 93

Contactez le CODES 93 :

Caroline COUNIL : 01 48 38 73 45

Colloque régional SREPS 2007 sous l'égide du GRSP

« Du local au régional : les territoires de l'éducation pour la santé en Ile-de-France »

Date : Mardi 13 novembre 2007

Horaires : 8H30-17h30

Lieu : Salle de l'ASIEM Paris 7ème

Le programme définitif sera disponible début juillet.

Contactez le CODES 93 :

Laurent BAUER : 01 48 38 77 01

La rubrique « Courrier des Lecteurs » attend votre participation et vos réactions sur les thèmes abordés par la Lettre. Envoyez nous vos commentaires au courriel codes93@codes93.org!
N'hésitez pas à nous communiquer vos expériences. Cette Lettre a pour objectif d'être un outil d'information et de communication co-construit avec les acteurs du département de la Seine-Saint-Denis. Merci.

Lettre d'information départementale réalisée dans le cadre du Pôle de compétences du Schéma Régional d'Éducation pour la Santé en Ile-de-France (SREPS).

Lettre électronique envoyée sur demande par e-mail

Responsable éditorial : Pr Antoine Lazarus - Date de publication : 06/2007

Comité Départemental d'Éducation pour la Santé en Seine-Saint-Denis
74 rue Marcel Cachin 93000 Bobigny Tél./Fax : 01 48 38 77 01 Mél : codes93@codes93.org
Internet : www.codes93.org