

**BON À SAVOIR**

D'après plusieurs études publiées entre 2007 et 2013, pratiquer une activité physique régulière permet de diminuer jusqu'à 39% le risque de développer un cancer du sein, de 26% celui de cancer colorectal, de 25% la possibilité d'être victime d'une attaque cérébrale et de 34% d'être atteint de diabète.

Le mouvement, c'est la vie! L'activité sportive nous aide, en effet, à lutter contre le vieillissement, tout en procurant équilibre et joie de vivre.

# On se met tous au **SPORT!**

Les initiatives se multiplient pour faciliter à tous la pratique d'une activité physique. *Par Laura Chatelain*

**S**ans prétendre devenir un grand sportif ou un compétiteur acharné, nous aurions tous intérêt à être moins sédentaires. D'autant plus qu'il est de plus en plus facile de franchir le pas, quels que soient notre âge et notre forme générale.

**Bouger plus, un enjeu de santé publique** C'est prouvé, la pratique d'une activité physique, même modérée, augmente notre espérance de vie de trois ans! Que l'on souffre de mal de dos, de surpoids ou de diabète, le sport

apparaît comme l'une des solutions et peut désormais être prescrit sur ordonnance. Il permet surtout de mieux vivre au quotidien en augmentant mobilité, équilibre et endurance. Voilà pourquoi «bouger plus» est l'un des mots d'ordre du PNNS (Plan national nutrition santé). L'objectif : convaincre tous ceux qui ne le font plus ou pas assez, à cause de l'âge, du rythme de vie, d'une maladie, d'un surpoids... Et il y a urgence: seuls 51% des Français ont une activité physique ou sportive régulière. Et un tiers de nos

compatriotes effectuent moins de 5 000 pas par jour et sont donc considérés comme sédentaires\*.

**Retrouver le goût du sport**

Parmi les freins à l'activité physique, le manque de temps est souvent cité (29% des cas\*), en particulier chez les femmes. Mais le manque d'envie arrive juste derrière (26%). Il faut donc, dans un premier temps, se remotiver. Pour cela, on doit choisir une activité accessible, qui ne laisse pas un sentiment d'échec dès les premières séances. On peut, par exemple, s'adresser à un club de

la Fédération française d'éducation physique et de gym volontaire (FFEPGV), créatrice du concept de sport santé: chacun est sûr d'y trouver une activité qui lui correspond et d'être bien encadré, quelle que soit sa forme générale au départ (voir encadré).

**Des opérations gratuites pour s'initier** Pouvoirs publics, associations et assureurs unissent leurs efforts pour nous faire bouger! On profite ainsi d'animations sportives gratuites, comme le Fit Challenge ASSU 2000, qui permet, quel que soit notre niveau, suite page suivante...

## La gym volontaire ou le sport pour tous



Multisport, la Fédération française d'éducation physique et de gym volontaire (FFEPGV) compte plus de 50000 licenciés et 6700 clubs affiliés dans toute la France. Pour démocratiser

la pratique sportive, elle promeut toutes les activités (gym douce, marche active, danse, fitness...) et vise tous les publics, des plus sédentaires aux sportifs confirmés. Chaque club

propose aussi des activités ciblées: Gym'équilibre ou Gym'mémoire pour les seniors, Acti'march' pour tous, Gym'après cancer... Jusqu'au 21 juin, dans le cadre de l'opération

Destination sport santé, la FFEPGV sillonne plusieurs départements de France et propose conseils et tests pour évaluer notre état de forme. Renseignements sur [sport-sante.fr](http://sport-sante.fr).

de participer à des séances de running et de fitness encadrées par de grands champions du sport français (Stéphane Diagana, Marc Raquil, Christine Arron...) dans huit villes de France (inscriptions sur [fitchallengeassu2000.com](http://fitchallengeassu2000.com)). L'opération On va bouger!, qui aura lieu le dimanche 29 juin sur les quais de Seine à Paris, offre aussi des ateliers et démonstrations sportives pour atteindre plus facilement l'objectif de 10000 pas par jour fixé par l'OMS (infos sur [onvabouger.fr](http://onvabouger.fr)). Enfin, on jette un œil aux animations sportives organisées près de chez nous par le PNNS via le réseau Villes actives ([reseauvillesactivespnns.fr](http://reseauvillesactivespnns.fr)).

**Les clubs de gym se mettent au sport santé** Vous avez envie d'aller dans un club, mais vous appréhendez les machines et les cours collectifs? Les professionnels du fitness pensent désormais aussi aux non-sportifs. Un tout nouveau label baptisé Salle sport santé, attribué par la Société française sport santé, permet d'identifier les clubs de sport qui offrent un accueil adapté et une prise en charge personnalisée aux débutants, aux seniors, aux personnes sédentaires ou en surpoids, et même à celles souffrant de maladies chroniques. On y est pris en main par des moniteurs formés au sport santé et les programmes d'entraînement sont adaptés sur mesure. Plusieurs salles sont déjà labellisées (Club Moving à Boulogne, l'Atelier XL Forme à Châtillon...) ou en cours de labellisation, afin que tout le monde puisse désormais pousser les portes d'un club de gym en toute confiance. Renseignements sur [sf2s.org](http://sf2s.org). ■

\* Sources: étude IRMES/BVA pour Assureurs Prévention, 2013; Baromètre Sport Santé FFEPGV-IPSOS, 2014.

## L'AVIS DE L'EXPERT



**DR YVES PAGES,** cardiologue et président de la Société française sport santé (SF2S).

### A-t-on tous intérêt à pratiquer un sport?

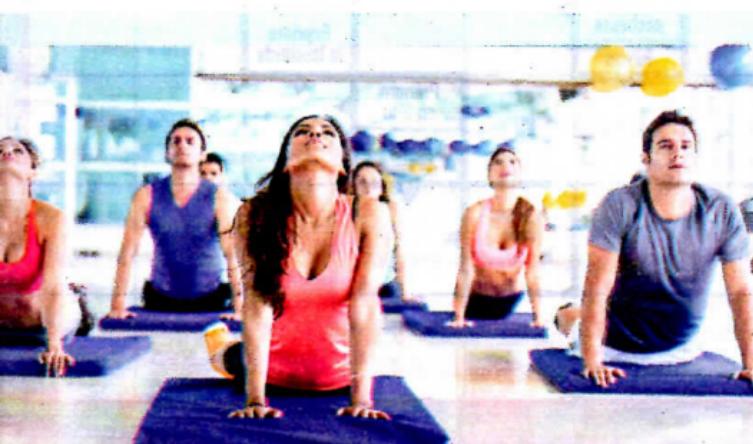
Oui. L'activité physique et sportive aide à préserver l'état de santé générale et à mieux vieillir, mais aussi à améliorer le pronostic lorsqu'il y a des pathologies avérées. C'est un élément central de la santé publique. Or, les gens ont tendance à moins bouger que par le passé.

### Tout le monde peut-il s'y mettre?

Le sport est bénéfique pour tous, en particulier ceux qui souffrent de pathologies ou de facteurs de risques (diabète, surpoids...), à condition de prendre des précautions. Il faut adapter l'effort physique à l'état de santé de ces personnes et leur proposer l'activité «régulière, adaptée, progressive et sécurisée» (RAPS).

### C'est l'objectif du label Salle sport santé?

En effet, celui-ci garantit la sécurisation des espaces (présence d'un défibrillateur...) et de l'encadrement, avec des éducateurs spécialisés. Un questionnaire permet d'identifier les risques et de faire consulter un médecin en cas de besoin. D'ailleurs, nous travaillons directement avec les praticiens, qui peuvent eux-mêmes être prescripteurs d'une APS (activité physique et sportive) mais ne sont souvent pas assez sensibilisés à ce rôle.



Certains clubs sportifs proposent des activités accessibles à tous, quels que soient l'âge et la condition physique.