



Infolettre N°63 - 3 février 2022
[Sport santé et Covid-19 en Île-de-France](#)

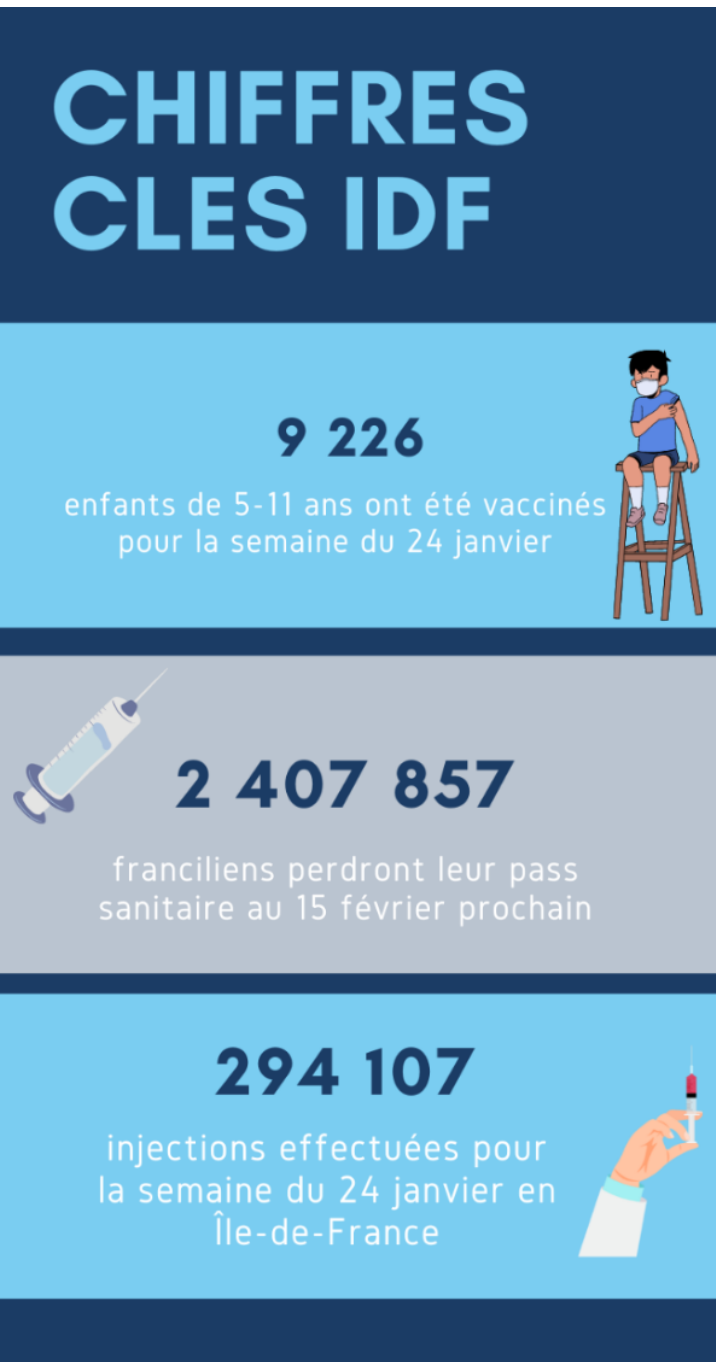


Alors que nous abordons de manière plus marquée une phase de décélération des contaminations – le pic épidémique a été atteint en Île-de-France autour du 10 janvier – mais que des clusters restent importants, comme les tensions hospitalières, et que la dynamique vaccinale ralentit, nous proposons cette semaine de nous pencher sur un thème de santé fortement impacté par la crise.

La nutrition, en santé publique, c’est à la fois promouvoir une bonne alimentation et la pratique régulière d’activités physiques, ce sont les moyens les plus sûrs de réduire la prévalence de maladies chroniques mais aussi de favoriser tous les facteurs protecteurs de l’individu, que ce soit le bien-être psychique ou le renforcement des capacités physiques.

En Île-de-France, seuls 14% de la population pratiquent une activité physique. La sédentarité et la prévalence de maladies chroniques sont d’autant plus fortes dans les territoires les plus précarisés. La crise sanitaire a révélé et aggravé ce manque d’activités physiques régulier pour beaucoup de franciliens. Des démarches s’organisent depuis quelques années et nous vous présentons ici les nouveautés nationales mais aussi d’innovantes initiatives franciliennes, qui montrent que nous pouvons nous adapter au contexte sanitaire pour réussir ce challenge.

Lise Janneau
Directrice adjointe de la Santé Publique



Actualités Covid-19 :

Une situation épidémique qui s’améliore malgré la forte circulation d’un variant très contagieux

Le taux d’incidence poursuit sa diminution pour la deuxième semaine consécutive en Ile-de-France, après 10 semaines de forte hausse. Il se situe autour de 3 276 cas pour 100 000 habitants, contre 3 692 cas la semaine précédente. La circulation virale reste néanmoins très intense et préoccupante dans la région, même si la situation sanitaire semble s’améliorer. En effet, on se situe dans un contexte de contacts sociaux maintenus, auxquels vont s’ajouter les mesures d’assouplissement du 16 février prochain, alors que la couverture vaccinale demeure encore très incomplète - notamment chez les enfants et chez les plus âgés - et que le variant Omicron très contagieux continue de se propager et représente 99,2% des résultats interprétables de tests de criblage en Île-de-France. De son côté, la progression de la couverture vaccinale pour le schéma complet demeure faible depuis deux semaines et diminue pour la dose de rappel.

Les nouvelles hospitalisations pour cause de Covid-19 après une phase de stabilisation il y a 2 semaines commencent à diminuer (-11%), ainsi que le nombre d’admissions en soins critiques (-15%). (Sources : SPF S 03 17/01-23/01)

Dès le 2 février 2022

Les jauges d’accueil sont levées dans les établissements accueillant du public assis (stades, salles de concerts, théâtres, etc.). Pour accéder à ces lieux, le port du masque demeure obligatoire.

En entreprise, le télétravail n’est plus obligatoire mais reste recommandé.

Le port du masque dans l'espace public en extérieur n'est plus obligatoire, mais la poursuite des gestes barrières et de l'aération des lieux clos est plus que jamais nécessaire.

Il est important de rappeler que face à la circulation virale élevée, la vaccination de toutes les personnes éligibles reste primordiale et doit être associée à un haut niveau d'adhésion aux autres mesures de prévention, notamment le respect des mesures barrières, la limitation des contacts à risque et le respect de l'isolement en cas de symptômes, d'infection confirmée ou de contact avec un cas confirmé.

Pour tout savoir sur la campagne de rappel vaccinal Covid-19 : [Cliquez-ici](#)



L'Alimentation et l'activité physique : deux déterminants majeurs de santé.



Faciliter l'accès à une activité physique adaptée et régulière et à une alimentation favorable à la santé sont des enjeux essentiels afin d'améliorer l'état de santé de la population, notamment des plus précaires.

Agir, c'est prévenir les maladies chroniques (maladies cardiaques, diabète, cancers, obésité, affections respiratoires...) et les conduites à risques en inscrivant la santé dans la vie quotidienne.

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité dans le monde. 40 % des français ont un niveau de sédentarité élevé et 50 % des adultes déclarent ne pas pratiquer une activité physique. En Île-de-France, seuls 14% de la population pratiquent une activité physique. La sédentarité et la prévalence de maladies chroniques sont d'autant plus fortes dans les territoires les plus précarisés.

Il faut savoir que la pratique régulière d'APS (activités physiques adaptées), même d'intensité modérée, induit à terme des changements positifs et durables pour l'individu.

En savoir plus : <https://www.irds-idf.fr/nos-travaux/publications/la-sante-par-le-sport-ou-en-est-on-en-ile-de-france/>

Focus : les Maisons de Sport-Santé (MSS) : l'accès et la pratique du sport facilitée

L'Île-de-France compte actuellement 66 Maisons Sport-Santé.

Lancées en 2019, elles ont pour objectif d'offrir un accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie.

L'enjeu est de faciliter l'orientation et l'accès aux activités physiques et sportives et à l'activité physique adaptée pour les personnes atteintes de maladies chroniques (obésité, hypertension artérielle) et d'affections de longue durée (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...).

Les programmes de re-conditionnement par l'activité physique adaptée proposés par les Maisons Sport-Santé aident les patients post-Covid à lutter contre les séquelles de la maladie, en particulier l'asthénie, à recouvrer leur autonomie et leur condition physique.

Où trouver une Maison Sport-Santé en Île-de-France ?

<https://sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/maisons-sport-sante/maisons-sport-sante-carte>



ACTUALITÉS

Parole d'acteur : Lamine Camara, responsable de la Maison sport santé de La Courneuve



Sous l'égide du Dr Avronsart Anne-Louise, médecine du sport, une palette d'offres pour tous les âges qui s'adapte à des besoins différents :

« Le Défi Forme Santé est un programme phare pour notre association. Il propose un cycle d'activités physiques de 12 semaines consécutives (marche nordique, du renforcement musculaire, aquagym ...)

à des personnes adultes souffrant de maladies chroniques ou en surpoids ainsi qu'à des femmes enceintes . A l'issue de ce cycle, un conseiller médico-sportif propose de formaliser le projet de poursuite d'activité autonome ou vers des clubs ou associations sportives existantes.

Pour les enfants et ados, des stages sont proposés durant les vacances scolaires ainsi qu'une prise en charge hebdomadaire (sport-collectifs, découverte de la natation) pour ceux en surpoids ou sans clubs sportifs. Les éducateurs sont tous des enseignants formés en APA (activités physiques adaptées)».

L'activité physique en ligne à pratiquer chez soi, une offre initiée pendant la période de confinement :

« Lorsque la Covid-19 est apparu en mars 2020, nous avons mis de suite en place une offre de vidéos où les coaches et éducateurs sportifs proposaient de l'activité physique à reproduire chez soi (renforcement musculaire, zumba ou encore du tai chi chuan). Les vidéos étaient produites chaque jour de la semaine avec des défis sportifs à relever. Avec un certain succès : plus de 1000 visions chaque semaine. Cela était complété par des visioconférences pour maintenir des échanges en direct, permettant de ne pas perdre le lien avec des gens isolés.

Il y a tout de même eu des « perdu.e de vue », notamment auprès des usagers les plus craintif vis-à-vis de la Covid-19.

Le coaching à domicile, pour encourager la pratique d'une activité physique chez les personnes isolées :

Ainsi depuis l'épidémie, nous avons développé un projet APA et personnes isolées, cofinancé par l'ARS 93 et la Fondation de France : pendant 3 à 4 semaines un enseignant en APA se rend au domicile des personnes les plus éloignées de l'activité et les encourage à pratiquer puis à rejoindre le **Défi-Forme Santé**. Selon le degrés d'autonomie, un système de ramassage en minibus permet à ces personnes de participer aux séances d'activité. Pour exemple, une femme s'est fait une fracture durant le confinement, à la suite et en parallèle à sa kinésithérapie, l'enseignant APA se rend chez elle 2 fois par semaine et elle est accompagnée une fois par semaine à une séance collective de renforcement musculaire ou d'aquagym en minibus.»

En savoir plus : <https://www.defi-forme-sante.com/>

L'association Aynisports du Val de Marne

Issue de plus de dix ans de recherche et développement **l'application**

EVALSPOR

a été pensée comme un support d'accompagnement pour tous les acteurs liés à la pratique physique qu'ils soient scolaire ou sportif. Expérimentés depuis 6 ans dans les collèges du Val de Marne au sein de certaines sections sportives, son véritable lancement s'est effectué lors de l'année scolaire 2020 2021 avec 33 collèges partenaires de l'opération « DFO » (Dans une Forme Olympique) initiée par l'Académie de Créteil.



L'application permet **l'évaluation sportive et physique** des collégiens sur la base de 4 éléments que sont l'endurance, la force, la souplesse et la vitesse. L'outil est adapté à la pratique sportive ainsi qu'à l'éducation physique et permet de classer, de repérer, d'avoir une vision globale par âge, sexe, lieu etc... tout en s'appuyant sur des données anonymisées.

Durant cette période perturbée par la Covid-19 l'association a pu constater à la rentrée de septembre 2020 une perte de 23% du potentiel physique général liée aux différents confinements sur les participants de la section sportive Albert Schweitzer de Créteil alors que depuis 5 ans, l'ensemble des élèves étaient en évolution constante. Ce bilan de rentrée a permis de mettre en place un protocole adapté pendant 6 mois et de revenir au niveau initial pré Covid de septembre 2019.

Ces 33 collèges du 94 ont été, depuis le 1er Janvier 2022, rejoint par 35 nouveaux établissements du 93 et du 77 pour un total de plus de 4800 collégiens participants.

Christophe LAURENT – Président d'AYNISPORTS

Coopérative d'acteurs nutrition du Val d'Oise : s'adapter pour faire vivre le dispositif auprès des habitants, pendant la crise sanitaire

La coopérative d'acteurs dédiée à la nutrition à l'Est du Val d'Oise est née en 2018 de la volonté de l'ARS et d'un consortium d'une vingtaine de partenaires locaux issus de 5 collectivités (Gonesse, Garges-lès-Gonesse, Goussainville, Sarcelles et Villiers-le-Bel) de contribuer à réduire la prévalence élevée de maladies liées aux déterminants de santé nutrition (diabète, obésité...), grâce à des actions ciblées et coordonnées sur le territoire. Depuis 2019, une démarche participative a été lancée par la réalisation d'entretiens collectifs visant la compréhension des habitudes alimentaires de 87 habitants issus de ces 5 communes et ayant pour objectif d'améliorer l'impact des actions de prévention auprès des enfants et leurs familles. Cette démarche, coordonnée par le Pôle Ressources, a

donné lieu à l'élaboration d'actions co-construites avec et pour les habitants ; impliquant les coordinateurs CLS (contrats locaux de santé) des villes, des structures de proximité et des intervenants extérieurs (CODES 95, association de jardinage et cheffe pâtissière).

Depuis 2020, la crise sanitaire a nécessité des adaptations et réajustements constants afin de conserver la dynamique participative à l'échelle communale et intercommunale. Le maintien d'un lien à distance entre habitants et avec les professionnels s'est avéré primordial, notamment dans le but de limiter les impacts sur la santé mentale. Pour cela, il a ainsi été nécessaire de faire évoluer à la fois les actions, les modalités et les supports initialement proposés.

Ainsi, la création de pages Facebook (Coopérative d'acteurs nutrition 95) et Instagram (canutrition_95) dédiées, a permis de maintenir, à distance, un lien étroit avec les habitants en partageant chaque semaine des défis, astuces, recettes saines et ressources fiables liées à la Covid-19.

Par ailleurs, en s'appuyant sur les idées émanant des ateliers de co-construction avec les habitants, des formations autour de la nutrition, la cuisine et le jardinage écologique à destination des familles ont également pu être



mis en place en 2021. Des formats hybrides ont ainsi pu être développés.

Des participantes ont pu par exemple récupérer des ingrédients à la maison des habitants de Gonesse leur permettant par la suite de cuisiner, depuis chez elles, des recettes proposées par la cheffe cuisinière à l'aide d'une vidéo.

Malgré les contraintes imposées par les restrictions sanitaires, la dynamique de la coopérative d'acteurs s'est poursuivie grâce à l'engagement de tous les partenaires, qui ont su s'adapter et développer des outils innovants visant à poursuivre les interventions de prévention en nutrition.

Photos des réalisations des habitantes de Gonesse – Formation cuisine, Mars 2021



Même vacciné.e, j'applique les gestes barrières



Boîte à outils

Manger mieux à tous les âges de la vie : [Cliquez-ici](#)

Bouger plus à tous les âges de la vie : [Cliquez-ici](#)

Promouvoir l'activité physique des jeunes : [Cliquez-ici](#)

Le dossier Promosanté : <https://www.promosante-idf.fr/dossier/nutrition>

[Accès au calendrier 2022 du CODES 93](#) - Sessions de formation sur la Covid-19.

L'ensemble des bulletins d'informations sont également disponibles sur le [site de l'ARS](#) et celui de [PromoSanté Ile-de-France](#).

Partage de vos initiatives : vous avez des projets de prévention, des groupes de discussion sur les réseaux sociaux (WhatsApp, Facebook, Instagram...) dans votre quartier, votre association... parlez-nous en !

Contact : ars-idf-actions-prevention@ars.sante.fr

Abonnez-vous à notre infolettre hebdomadaire en suivant [ce lien](#).

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [suivez ce lien](#)