

Cette semaine, nous vous proposons deux approches locales, portées par des acteurs différents dans leurs projets, leurs partenariats, leurs publics, mais qui se rejoignent sur un point crucial : l'efficacité d'une action de promotion de la santé se mesure à la persévérance qu'on y met. Vous verrez que les résultats évalués dans les deux cas, mesurant les effets de l'accompagnement à la pratique d'activité physique de publics qui en sont éloignés, grandissent au fil des années lorsque les équipes tirent bénéfice de leur expérience, et fondent une relation de confiance durable avec les habitants des quartiers.

L'ARS Ile-de-France soutient ces méthodes de participation, de complémentarités professionnelles et de proximité.

Bonne lecture

Lise Janneau

Directrice adjointe de la Santé Publique

## LE THÈME DE LA SEMAINE

### ● La pratique de l'activité physique et sportive, déterminant important des inégalités sociales et territoriales de santé ●

C'est connu, **se bouger c'est agir pour sa santé et son bien-être : bienfaits physiques et bienfaits psychiques**.

Pourtant, pour de multiples raisons, la sédentarité progresse dans la population générale et inquiète les spécialistes.

A tel point que **l'inactivité physique** est aujourd'hui considérée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme **le premier facteur de mortalité évitable dans le monde**.

A y regarder de plus près, la sédentarité et la prévalence de maladies chroniques sont d'autant plus fortes dans les territoires les plus précarisés. Des inégalités sociales et territoriales se manifestent dans la pratique d'activités physiques et sportives volontaires, moins fréquente pour les personnes les moins qualifiées et des foyers les moins aisés. On peut considérer que ces inégalités sont liées à la fois à des contraintes sociales et financières qui pèsent sur ces personnes, et à des enjeux urbains d'aménagement, d'organisation ou de fonctionnement.

Par ailleurs, au-delà du gradient social de santé, il existe un enjeu autour de la santé des franciliens éloignés du système de santé. Pour agir sur l'état de santé de la population, il faut donc à la fois limiter la sédentarité et développer l'activité physique en veillant à une accessibilité pour tous.

Dans cette infolettre, nous développons deux initiatives inspirantes :

- La Coopérative d'acteurs en Promotion pour la Santé du Bois l'Abbé (Val-de-Marne), initiée par l'ARS ;
- Le programme solidaire de Gym Douce à Paris, proposé par l'association Artaxe.

### Le saviez-vous ?

**La pratique de l'activité physique et sportive (APS) contribue au bien-être et à la santé** du pratiquant, conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : **santé physique, psychologique et sociale**.

A tous les âges, pratiquer une activité physique ou sportive offre plusieurs bénéfices :

- **Réduction** du risque d'apparition et d'aggravation de nombreuses **pathologies chroniques** (maladies cardiovasculaires, diabète, cancers, affections respiratoires...) ;
- **Effets sur la santé mentale** : diminution du stress, de l'anxiété et de la dépression ;
- **Limitation de la perte d'autonomie et du risque de chute** chez la personne âgée...

En France, 50 % des adultes déclarent ne pas pratiquer une activité physique. **En Île-de-France, seuls 14 % de la population pratiquent une activité physique** au niveau des recommandations de l'OMS.

## Agir de manière coordonnée autour d'une problématique locale de santé publique : La Coopérative d'acteurs du Bois l'Abbé (Val-de-Marne)

Jérémy Bonnard – Chargé de projets à la Maison de la Prévention et coordinateur de la Coopérative d'acteurs « Sport Nutrition Santé »

### ► Quel est l'intérêt d'une coopérative d'acteurs Sport-Nutrition au Bois l'Abbé ?

Cette coopérative d'acteurs s'est développée à partir d'un constat partagé par les partenaires locaux :

- une **inégalité d'accès aux dispositifs de prévention santé entre les habitants d'un même quartier** partagé entre deux communes et deux territoires (le quartier du Bois l'Abbé à cheval sur la commune de Champigny-sur-Marne et celle de Chennevières-sur-Marne).
- une **problématique d'obésité précoce et de manque d'activité physique des très jeunes enfants**.



La coopérative d'acteurs est une opportunité de répondre à ces deux problématiques, d'étudier des manières nouvelles de travailler en tenant compte des découpages (commune, territoire...), de réfléchir sur les moyens à mettre en œuvre pour dépasser ces découpages administratifs et permettre un accès le plus égalitaire possible aux dispositifs de prévention de santé.

Cette dynamique a permis l'expression de tous les acteurs : les acteurs historiques (les deux communes), les associations locales (les Femmes relais médiatrices interculturelles de Champigny et l'association Rayon de soleil de Chennevières), les institutions importantes (Education Nationale, Conseil Départemental...), sans oublier les habitants-usagers. Tous contribuent à l'élaboration de projets coopératifs.

### Cette coopérative vise la prévention de l'obésité pédiatrique et le surpoids chez les enfants de 4 à 12 ans.

Lancée par l'ARS en 2017, elle est la première du genre dans le Val-de-Marne.

### ► Concrètement comment se traduit votre stratégie ?

L'objectif est de **mettre en place une série d'interventions**, pour partie **en milieu scolaire**, puis **hors temps scolaire**, en répartissant entre chaque acteur les actions à mener.

Des interventions se déroulent au centre municipal La Colline, avec la permanence d'une nutritionniste qui intervient également directement dans les classes afin d'informer les élèves sur le bien-manger et pour une alimentation équilibrée et saine. Puis des interventions du côté de Champigny, par le service de promotion des sports qui organisent des activités sportives.

Ils prennent en charge l'ensemble des classes de CE2 et de CM1 qui profitent des activités sur le temps scolaire. Un créneau d'activité physique adapté hors temps scolaire est également prévu pour la rentrée 2023-2024.

Chaque fin d'année scolaire, nous proposons un moment festif. Ainsi, le 12 mai dernier s'est tenue une grande journée collective se focalisant sur les CM1 afin de marquer une étape dans le parcours de prévention de cette classe d'âge autour du sport nutrition. L'idée était de leur faire faire des séries d'ateliers sur ces deux thématiques, en faisant participer toutes les classes de CM1 du Bois l'Abbé sur chacun d'entre eux. Il a été proposé des ateliers rugby, athlétisme et santé-nutrition, à savoir un relai quizz et un jeu des 7 familles.



Les activités se déroulent toute la journée avec un temps collectif comprenant des prises de parole de la DD ARS, de l'Education Nationale, des élus locaux et des associations.

Un repas collectif et diététique est proposé à l'ensemble des 10 classes jusqu'à 13 h 30, sous format pique-nique. L'objectif est d'avoir ce moment convivial, parfois avec des familles accompagnatrices, qui permet de faire la promotion de la coopérative d'acteurs et de ses actions au sein du quartier.

En effet, la communication autour du dispositif est un élément important. Ainsi, nous avons créé un compte Facebook et un compte Instagram, une plaquette et un logo pour la coopérative d'acteurs.

L'idée est de s'adresser aux enfants mais aussi aux parents, car ce sont ces derniers qui font les courses et sont décisionnaires quant aux choix alimentaires de l'ensemble de la famille. Notre coopérative gagne à être connue au

### ► Les défis à venir ?

Démontrer que des acteurs, qui ont parfois des objectifs et des missions différentes de manière générale, peuvent parvenir à **se regrouper autour d'une thématique de santé publique**.

**Améliorer la participation des familles**, en mélangeant les parents et les enfants dans le cadre des ateliers. Aussi l'objectif pour la prochaine journée thématique de la coopérative sera de **renforcer la participation citoyenne**, avec au programme des temps d'échanges visant à mesurer ce qu'il est possible de co-construire avec les familles.

## Rendre accessible l'activité physique pour les plus démunis : le programme solidaire de Gym douce proposé par l'association Artaxe, du sport et plus encore !

*Ori Gershon- chargée du suivi du programme*



► Depuis 2018 l'association développe à Paris un programme solidaire de Gym Douce pour les femmes des milieux défavorisés afin de lutter contre la sédentarité. Il se déroule au sein de deux quartiers politiques de la ville du 20<sup>e</sup> et du 13<sup>e</sup> arrondissements : il s'agit des quartiers Saint-Blaise et des Fougères, Jeanne d'Arc et Chevaleret. Le programme est soutenu par la Région, l'ARS, la Ville de Paris et le préfet de la région IdF, et Impact 2024.

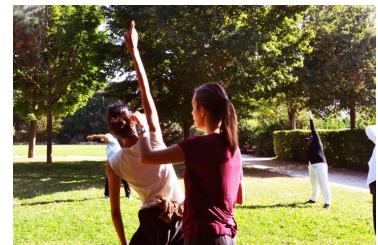
« Notre objectif général est de **promouvoir l'activité physique comme vecteur de bonne santé** autour de rencontres intergénérationnelles.

Aussi, nous proposons des séances hebdomadaires gratuites pendant un an pour remobiliser les femmes de 18 à 80 ans. Les séances sont d'une durée d'une heure. Elles sont adaptées en fonction de l'âge et des problématiques de santé (troubles musculo squelettiques, pathologies chroniques, ...). Nous pouvons proposer des séances de Pilates, du Yoga, des étirements, de la mise en forme, de la relaxation, de la méditation et bien d'autres méthodes.

Nous avons choisi de réaliser des exercices bons pour le bien-être moral et physique, non agressifs pour les articulations, avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée. Ils favorisent l'entretien musculaire sans pour autant contraindre le corps à fournir des efforts intensifs.

Aux beaux jours, nous proposons les exercices de gym douce en plein air, dans les jardins et les squares. Nous terminons souvent ces séances autour d'un pique-nique participatif et convivial.

Une fois par trimestre, nous faisons intervenir des professionnels sur des thématiques de santé qui intéressent nos participantes comme la nutrition, la prévention des maladies, telles que le cancer du sein ou du col de l'utérus, les blessures, etc.



## ZOOM SUR

### Les repères de l'activité physique à connaître

► En Ile-de-France, seuls 14% de la population pratiquent une activité physique au niveau des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), à savoir :

- les enfants et jeunes gens âgés **de 5 à 17 ans** devraient accumuler au moins **60 minutes par jour d'activité physique** d'intensité modérée à soutenue ;
- les adultes âgés **de 18 à 64 ans et les personnes âgées** devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, **150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée** ou au moins **75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue**, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

## VOTRE BOÎTE À OUTILS

► [Prescriforme.fr](https://prescriforme.fr) : l'Activité physique sur ordonnance en Ile-de-France

► [Activité physique et sport santé](#) : le dossier de PromoSanté Ile-de-France

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