

# PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ENJEU POUR LA SANTÉ DE TOUS ET TOUTES

Cultures & Santé asbl

Décembre  
2022



cultures  
& santé

n°17

DOSSIER THÉMATIQUE

# PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ENJEU POUR LA SANTÉ DE TOUS ET TOUTES

INTRODUCTION .....	3
1. IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU MOUVEMENT SUR LA SANTÉ, RECOMMANDATIONS ET POLITIQUES PUBLIQUES .....	6
2. PRATIQUES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, FACTEURS D'INFLUENCE ET INÉGALITÉS .....	11
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SOUS LE PRISME DE L'ÂGE ET DU GENRE .....	14
DES BIENFAITS AU PARADOXE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU PROFESSIONNEL .....	16
3. ENTRE PRÉVENTION DES RISQUES ET TRAITEMENT DES PROBLÈMES DE SANTÉ : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE .....	19
4. AGIR GLOBALEMENT ET DANS UNE DÉMARCHE DE PROMOTION DE LA SANTÉ EN FAVEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU MOUVEMENT .....	24
5. QUESTIONNER L'ENVIRONNEMENT ET L'AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE : UN LEVIER POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA MOBILITÉ ACTIVE .....	28
6. (IN)ÉGALITÉS FEMMES-HOMMES, (R)ÉVOLUTION DES NORMES SOCIALES : UNE SOCIÉTÉ À CONTRE-COURANT ? .....	31
DES PROJETS SOUS LA LOUPE .....	35
OUTILS .....	39
SITOGRAPHIE .....	41

## Remerciements

Emma Holmberg est chercheuse au [Service d'Information Promotion Éducation Santé de l'École de Santé Publique](#) de l'Université Libre de Bruxelles (ULB), qui est le service support en matière d'alimentation et d'activité physique en Région de Bruxelles-Capitale. Nous la remercions pour sa relecture attentive et les références complémentaires identifiées qui ont permis d'enrichir ce nouveau dossier thématique.

# INTRODUCTION

*Article premier : Tout être humain a le droit fondamental d'accéder à l'éducation physique, à l'activité physique et au sport sans discrimination fondée sur l'appartenance ethnique, le genre, l'orientation sexuelle, la langue, la religion, l'opinion politique ou toute autre opinion, l'origine nationale ou sociale, la fortune ou tout autre statut.*

**Charte internationale de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport de l'UNESCO**

*J'ai toujours pensé que l'exercice physique n'était pas seulement la clé de la santé du corps, mais aussi de la paix de l'esprit...*

**Nelson Mandela**

Le terme « *activité physique* » fréquemment utilisé dans ce dossier thématique renvoie à une conception large du sujet, regroupant les différentes formes d'activités physiques, de travail et de loisir, et non pas uniquement la pratique d'un sport.

De nombreux autres termes se croisent et accompagnent cette question de l'activité physique en lien avec la santé. « *Inactivité physique* », « *sédentarité* », « *mobilité active* », « *crise de l'inactivité* », « *activités sportives* », « *sport adapté* », « *sport sur ordonnance* », « *thérapie sportive* », « *compétition* » ou encore « *littératie physique* » sont des mots-clés complémentaires qui invitent également à considérer la thématique de l'activité physique dans une approche globale mêlant des questions sociales, culturelles, médicales ou encore environnementales, et soulevant des enjeux à l'échelle politique et sociétale.

Éclaircir les concepts et appellations courantes autour de la thématique permettra de mieux cerner les spécificités auxquels chacun renvoie et de mieux appréhender les ressources réunies dans ce dossier thématique.

Ainsi, **l'activité physique** est définie par l'OMS comme **tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie**. Ces mouvements peuvent être effectués lors de la pratique d'un sport, mais pas uniquement ; ce sont également les mouvements que l'on réalise lors d'activités professionnelles, de déplacements, de tâches domestiques ou de loisirs. De quoi conforter l'un des messages-clés de l'OMS qui annonce que *toute quantité d'activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique*.

**La sédentarité** se définit quant à elle par la **durée pendant laquelle le corps ne dépense pas ou pas beaucoup plus d'énergie qu'en situation de repos, que l'on soit en position assise ou allongée**. Dans une même journée, nous pouvons donc être actif physiquement à certains moments (faire des courses, jardiner, nager) et être sédentaire à d'autres (temps passé devant un écran, trajets en voiture).

Enfin, **l'inactivité physique** désigne le fait de **ne pas atteindre les recommandations de pratiques d'activité physique** pour un maintien et une amélioration de la santé globale<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> [onaps.fr > AP et sédentarité > Les définitions](#)

Les **100 ressources bibliographiques et audio-visuelles** référencées dans ce dossier thématique sont regroupées en 6 sous-parties, présentées ci-après. Elles sont suivies d'une sélection de **projets inspirants**, d'**outils pédagogiques** et d'une **sitographie**. Autant de ressources complémentaires pour s'inspirer, s'outiller et trouver des informations, afin de contribuer à promouvoir la santé par le biais de l'activité physique et du mouvement.

**1 > Impact de l'activité physique et du mouvement sur la santé, recommandations et politiques publiques**

Les références réunies dans la première partie donnent des informations relatives à **l'impact de l'activité physique sur la santé**. Elles dressent également l'éventail des **recommandations**, tout en faisant le focus sur les **politiques de santé publique et cadres d'actions**, définis ici et ailleurs.

**2 > Pratiques en matière d'activité physique, facteurs d'influence et inégalités**

Les références réunies dans la deuxième partie mettent en lumière les **facteurs sociaux influençant la pratique de l'activité physique**. Si les déterminants s'entremêlent et interagissent entre eux, certaines ressources proposent un focus sur l'activité physique à travers **l'âge et le genre**, ainsi qu'en **milieu professionnel**. Les représentations sociales de l'activité physique et la littératie en santé sont également des facteurs qui traversent ces références.

**3 > Entre prévention des risques et traitement des problèmes de santé : l'activité physique sur ordonnance**

Les références réunies dans la troisième partie témoignent de la pertinence de **prescrire une pratique régulière d'activité physique** comme traitement de certaines pathologies (maladies chroniques, dépression...). Elles présentent également des stratégies favorables à l'application des recommandations, à commencer par la nécessité de placer l'individu au cœur du processus.

**4 > Agir globalement et dans une démarche de promotion de la santé en faveur de l'activité physique et du mouvement**

Les références réunies dans la quatrième partie portent un **regard global porté sur la thématique de l'activité physique et de la sédentarité**, et une attention aux inégalités sociales de santé. Elles mettent en avant les **facteurs de risques et de protection**, les freins et leviers qui vont influencer la pratique de l'activité physique. Elles soulignent la nécessité de renforcer les **compétences individuelles** et d'améliorer les **environnements** ; différentes initiatives et retours d'expériences y sont valorisés.

**5 > Questionner l'environnement et l'aménagement du territoire : un levier pour l'activité physique et la mobilité active pour tous et toutes**

Les ressources réunies dans la cinquième partie interrogent **l'impact du territoire et de son aménagement** sur les pratiques concernant la mobilité et l'activité physique (voiries, transports, cadre de vie et ressources locales...). « *Interventions en environnement bâti* », « *déstandardisation des aménagements* », « *marchabilité des quartiers* », « *mobilités actives* » ... Si le vocabulaire dépasse le champ socio-sanitaire, la stratégie de promouvoir la santé dans toutes les politiques trouve ici tout son sens : la lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique doivent être portées de manière intersectorielle et à différents niveaux.

## 6 > (In)égalité femmes-hommes, (r)évolution des normes sociales : une société à contre-courant

Les références réunies dans la sixième partie amènent à porter un regard éclairé et critique autour de questions sociétales qui accompagnent le vaste thème de l'activité physique. Quelles **normes sociales « dominantes » concernant le corps, l'activité physique** marquent les époques ? En quoi et pourquoi l'activité physique et plus globalement le milieu sportif restent-ils empreints de stéréotypes, de **discriminations et d'inégalités de genre** ? Comment répondre à l'enjeu de santé publique de l'activité physique dans un contexte économique parfois éloigné de ces préoccupations ?

La collection Dossier thématique de Cultures&Santé oriente vers des ressources disponibles au sein de notre [🏠 centre de documentation](#) ou accessibles en ligne. Les [🔗 liens hypertextes](#) permettent d'accéder directement aux documents en ligne ; leur dernière consultation date de décembre 2022. Classées selon leur date de parution, les références réunies sont décrites par des **mots-clés** qui apportent des précisions sur les contenus.

Dans l'optique de favoriser l'accès à des ressources pertinentes et actualisées, toutes les propositions qui permettraient d'enrichir ce dossier thématique sont les bienvenues.

# 1. IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU MOUVEMENT SUR LA SANTÉ, RECOMMANDATIONS ET POLITIQUES PUBLIQUES

Les études soulignent l'influence de l'activité physique et l'importance d'agir sur ce déterminant pour améliorer la santé de la population, à tous les âges de la vie. En écho aux données scientifiques mettant en lumière l'**impact de la pratique de l'activité physique** sur la santé et le bien-être, des **recommandations universelles** viennent guider les **politiques publiques** et leur déclinaison sur les territoires.

Pour prévenir et réduire les risques, mais aussi en réponse aux pathologies associées, les normes qui en découlent visent la **réduction des comportements sédentaires** néfastes pour la santé et invitent la population à se mettre en mouvement. L'atteinte de cet objectif ne pouvant se limiter à une **action sur les individus**, c'est parallèlement la nécessité de mettre en œuvre des politiques qui favorisent l'activité physique et de **développer des environnements favorables** qui est souligné dans les recommandations (mobilité, cadre de vie, accessibilité...).

*Le Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 offre une vision commune d'une population plus active pour un monde en meilleure santé et énonce les objectifs à atteindre (...); il fournit aux pays une feuille de route pour mettre en œuvre une action nationale de promotion de la santé et du bien-être.*

**Actifs : module technique pour promouvoir l'activité physique**

*L'activité physique est un déterminant qui a des conséquences sur l'état de santé. Elle a donc un rôle à jouer dans la réduction des inégalités. Elle a comme force et particularité de s'insérer dans tous les secteurs (santé, environnement, urbanisme, éducation, sport...), c'est un déterminant de santé transversal à de nombreuses politiques, dont les bénéfices peuvent être très importants si une véritable politique intersectorielle était mise en œuvre et coordonnée.*

Prévot et al., Santé publique 2016, in : Debout l'info n°2

*Pour autant la promotion de ces mobilités actives continue de se heurter à des obstacles sur les trois axes que constituent la prévention de la perte d'autonomie, l'action sur les comportements et l'accompagnement des personnes âgées et l'amélioration de l'urbanisme et des équipements.*

**Marcher, bouger, pédaler ! 21 propositions pour maintenir l'autonomie et vivre en bonne santé**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Article

In : *who.int*, 5 octobre 2022

[who.int > Principaux repères > Activité physique](#)

*Monde, santé publique, sport, activité physique, concept, prévention, maladie, prise en charge, temps, bienfaits, sédentarité, action*

## RAPPORT MONDIAL DE SITUATION SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE 2022 : RÉSUMÉ D'ORIENTATION

Genève, Organisation mondiale de la Santé, 2022, 12 p.

Rapport

[who.int/fr > rechercher titre](#)

*Monde, activité physique, impact sur la santé, état de santé, santé mentale, santé physique, accessibilité, inégalité, inactivité physique, coût, politique publique, Covid-19, action, environnement, mobilité, communication, recommandation, statistiques*

## FAIRE BOUGER LES ADOS, C'EST PAS ÉVIDENT. MAIS LES ENCOURAGER C'EST IMPORTANT

Campagne

In : *santepubliquefrance.fr*, 2022

[santepubliquefrance.fr > rechercher « bouger les ados »](#)

*France, santé publique, activité physique, parent, adolescent, campagne*

## MARCHER, BOUGER, PÉDALER ! 21 PROPOSITIONS POUR MAINTENIR L'AUTONOMIE ET VIVRE EN BONNE SANTÉ

Jean-Marc Zulesi, Sonia Baudry, [et al.]

Paris, Ministère des Solidarités et de la Santé, mars 2022, 50 p.

Rapport

[solidarites-sante.gouv.fr > rechercher « mobilités actives » > Thématiques « Autonomie »](#)

*France, déterminant de santé, comportement, activité physique, mobilité active, espace public, autonomie, vieillissement, espérance de vie, politique de prévention, recommandation, statistiques*

## HUIT INVESTISSEMENTS QUI FAVORISENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Trevor Shilton, Matthew McLaughlin, Lindsey Reece, [et al.]

ISPAH, novembre 2020, 20 p.

[ispah.org > Ressources > Ressources clés](#)

*Monde, politique publique, déterminant de santé, activité physique, sport, loisir, impact sur la santé, urbanisme, soins de santé, média, milieu de travail, milieu scolaire, éducation, média, plaidoyer, outil*

## PROMOUVOIR LA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ SPORTIVE ET PHYSIQUE

Fabienne Lemonnier, Aurélie Van Hoye, Philippe Furrer, Anne W. Bunde-Birouste & Florence Rostan, [coord.]

In : *La Santé en action*, n°454, décembre 2020, 41 p.

Dossier

🏠 Disponible au centre de documentation

🔗 [santepubliquefrance.fr](https://santepubliquefrance.fr) > rechercher « santé en action 454 »

*France, société, politique de santé, promotion de la santé, déterminant de santé, activité physique, sport, impact sur la santé, solidarité, sédentarité, risque, femme, action*

## LIGNES DIRECTRICES DE L'OMS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ : EN UN COUP D'ŒIL

Genève, Organisation mondiale de la Santé, 2020, 24 p.

Guide

🔗 [apps.who.int/iris](https://apps.who.int/iris) > rechercher « activité physique »

*Monde, politique de santé, activité physique, sédentarité, impact sur la santé, maladie chronique, enfant, adolescents, adulte, personne âgée, femme enceinte, handicap, recommandation*

## LES BÉNÉFICES SANITAIRES ET SOCIAUX À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

François Carré

Séminaire « Réduire les inégalités d'accès à la pratique d'activité physique et sportive sur les territoires », Pôle ressources en promotion de la santé, Rennes, 14 mai 2019

👁️ Vidéo, 18:06

🔗 [youtube.com](https://youtube.com) > rechercher titre

*France, santé publique, inégalité sociale, promotion de la santé, déterminant de santé, activité physique, sport, territoire, aspect socio-économique, lutte contre les inégalités*

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SANTÉ : UNE CONVERSION DES CORPS EN MARCHÉ

Gilles Vieille Marchiset

In : *Corps*, n°17, janvier 2019, pp. 65-76

Article

🔗  [Cairn.info](https:// Cairn.info) > Revues > voir la liste > Maison d'éditions - CNRS Éditions

*France, politique publique, activité physique, sport, marche, corps, environnement, maladie chronique, prévention, mode de vie, mère, professionnel de santé, aspect socio-économique, recommandations*

## ACTIFS : MODULE TECHNIQUE POUR PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Genève, Organisation mondiale de la Santé, 2019, 24 p.

Article

🔗 [apps.who.int/iris](https://apps.who.int/iris) > rechercher « activité physique »

*Monde, politique de santé, promotion de la santé, activité physique, sédentarité, inactivité physique, comportement de santé, impact sur la santé, module*

## LE SPORT : QUELLE POLITIQUE PUBLIQUE ?

Martine de Boisdeffre, [dir.]

Paris, Conseil d'État, 2019, 239 p.

Étude

[conseil-etat.fr](https://conseil-etat.fr) > Publications & colloques > Études

*France, politique publique, santé publique, sport, activité physique, inactivité physique, sédentarité, comportement de santé, impact sur la santé, aspect socio-économique, marchandisation, enjeux*

## PLAN PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ EN WALLONIE - HORIZON 2030

### AXE « PROMOTION DES MODES DE VIE ET DES MILIEUX DE VIE FAVORABLES À LA SANTÉ »

Liège, APES ULiège, octobre 2018, 64 p.

Plan

[esprist.uliege.be](https://esprist.uliege.be) > Appui à l'innovation > WALAPSanté

*Belgique, Wallonie, politique de santé, inégalités sociales de santé, promotion de la santé, déterminant de santé, activité physique, alimentation, qualité de vie, mode de vie, environnement, projet*

## PROPOSITION D'UN CADRE STRATÉGIQUE POUR PROMOUVOIR UNE ALIMENTATION FAVORABLE À LA SANTÉ, UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, UNE CONSOMMATION D'ALCOOL RESPONSABLE ET UNE RÉDUCTION DU TABAGISME

Florence Penson & Yves Coppieters

Bruxelles, ULB - École de Santé Publique, avril 2017, 57 p.

Plan

[difusion.ulb.ac.be](https://difusion.ulb.ac.be) > rechercher « Penson »

*Belgique, politique de santé, santé publique, déterminant de santé, mode de vie, comportement de santé, activité physique, alimentation, alcool, tabagisme, environnement, aspect socio-économique, état de lieu, enjeux*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LONGÉVITÉ

Guy Adant

In : *Éducation santé*, n°323, juin 2016, pp. 6-9

Article

[🏠](#) Disponible au centre de documentation

[educationsante.be](https://educationsante.be) > Archives

*Belgique, déterminant de santé, activité physique, vieillissement, comportement de santé, prévention, espérance de vie, action*

## **ACTUALISATION DES REPÈRES DU PNNS RÉVISIONS DES REPÈRES RELATIFS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À LA SÉ- DENTARITÉ**

Irène Margaritis, [et al.]

Maisons-Alfort, Anses, 2016, 584 p.

Rapport

[anses.fr](#) > [Explorer nos sujets](#) > [Nos sujets de A à Z](#) > [Activité physique et  
sédentarité](#)

*France, santé publique, comportement de santé, activité physique, inactivité physique, sédentarité, concept, nutrition, maladie chronique, sommeil, stress, anxiété, impact sur la santé, facteur associé, statistiques, recommandations*

## **LA NOUVELLE CHARTE DE TORONTO : UN PLAIDOYER POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Pascale Dupuis

In : *Éducation santé*, n°263, janvier 2011, pp. 7-9

Article

[educationsante.be](#) > [rechercher « Charte Toronto »](#)

*Canada, citoyenneté, activité physique, prévention, maladie chronique, lien social, qualité de vie, aspect socio-économique, développement durable, action*

## 2. PRATIQUES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, FACTEURS D'INFLUENCE ET INÉGALITÉS

Loin d'être homogènes, les pratiques en matière d'activité physique sont influencées par de nombreux facteurs. Si certains sont propres à chaque individu et ne peuvent être directement modifiés (hérédité, âge, sexe, appartenance culturelle...), il est possible d'agir sur d'autres leviers pour promouvoir la santé à travers l'activité physique et réduire les inégalités.

Renforcer les compétences et le pouvoir d'agir des personnes contribue à lever les freins à la pratique de l'activité physique. Les comportements ne résultent néanmoins pas de la seule volonté des personnes. La pratique de l'activité physique s'inscrit en effet ainsi dans un cadre plus large sur lequel il n'est pas toujours possible d'agir individuellement (conditions de vie, cadre de vie et environnement...) et, plus globalement, dans un contexte sociétal qui influence le quotidien de chacun-e (essor du numérique, rythme de vie, conditions de travail, offre en matière de mobilité, environnement urbain...).

*L'enquête de santé de 2018 a utilisé un nouveau questionnaire, l'EHIS-PAQ provenant de l'enquête de santé européenne, pour évaluer l'activité physique au sein de la population âgée de 15 ans et plus. L'EHIS-PAQ tient compte des activités physiques dans des domaines pertinents en termes de santé publique : l'activité physique liée au travail (3 niveaux d'intensité), l'activité physique liée aux déplacements (marche, vélo) et l'activité physique de loisirs. Une question supplémentaire concerne les comportements sédentaires en dehors du travail, c'est-à-dire les activités que l'on fait en étant assis ou couché.*

**Pratique d'activités physiques. Enquête de santé 2018**

*Si les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé présentent un caractère universel en fonction des catégories d'âge, il importe de prendre conscience que la réalité de la pratique de l'activité physique est loin d'être homogène au sein de chacune d'elles. D'importantes variations existent en fonction du genre et du statut social.*

**Les inégalités sociales dans la pratique de l'activité physique au prisme de l'âge et du genre**

*Un faible revenu n'empêche pas forcément l'activité sportive en elle-même, mais il influence le type de sport pratiqué. L'attention à la prévention en matière de santé et les normes sociales de corpulence diffèrent selon les milieux sociaux et déterminent en partie la pratique sportive. (...) Enfin, le sport est aussi un moyen d'intégration dans la société : c'est une forme de sociabilité. Les parents orientent les choix de leurs enfants vers des pratiques où les enfants se retrouveront entre milieux sociaux similaires, ce qui va influencer leur pratique à l'âge adulte.*

**Activités sportives : des pratiques inégales**

## ACTIVITÉS SPORTIVES : DES PRATIQUES INÉGALES

Article

In: *inegalite.fr*, 15 février 2022, 2 p.

[inegalites.fr](#) > Thèmes « Modes de vie » > Sous thème « Culture et loisirs »

*France, inégalité sociale, sport, pratique, niveau de diplôme, catégorie socioprofessionnelle, niveau de vie, statistiques*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

Pierre Bizel, Helen Barthe-Batsalle, [et al.]

In : *Bouger en Hainaut*, n°6, juin 2021, 12 p.

Dossier

[observatoiresante.hainaut.be](#) > Publications > Bouger

*Belgique, activité physique, sédentarité, confinement, covid-19, comportement de santé, mode de vie, impact sur la santé, statistiques, recommandations*

## BELGIUM OBSERVATOIRE MONDIAL DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Carte 1 p.

In : *globalphysicalactivityobservatory.com*

[globalphysicalactivityobservatory.com](#) > Country cards / Cartes pays > Belgium

*Belgique, activité physique, sédentarité, inactivité physique, impact sur la santé, recherche, statistiques, recommandations*

## INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Helen Barthe-Batsalle, [et al.]

Séminaire « *Inégalités sociales de santé et activité physique* », Observatoire de la Santé du Hainaut, Havré, 19 novembre 2019, 29 p.

Synthèse

[observatoiresante.hainaut.be](#) > Publications > Inégalités sociales de santé

*Belgique, inégalités sociales de santé, promotion de la santé, déterminant de santé, activité physique, inactivité physique, sédentarité, facteur, impact sur la santé, statistiques*

## PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES. ENQUÊTE DE SANTÉ 2018

Sabine Drieskens, Diem Nguyen & Lydia Gisle

Bruxelles, Sciensano, octobre 2019, 101 p.

Enquête

[sciensano.be](#) > Sujets santé A-Z > Activité physique > Autres publications

*Belgique, activité physique, travail, démographie, aspect socio-économique, déplacement, impact sur la santé, comportement de santé, sédentarité, loisir, risque de santé, évolution*

## INÉGALITÉS SOCIALES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Corinne Praznocy, [dir.]

In : *Debout l'info*, n°2, novembre 2016, 12 p.

Dossier

[onaps.fr](#) > Productions > Bulletins

*France, inégalités sociales de santé, activité physique, sport, accessibilité, environnement, territoire, aspect socio-économique, impact sur la santé, sédentarité, genre, niveau d'étude, revenu, écran, action, statistiques, évaluation*

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SANTÉ

François Alla, [et al.]

In : *Santé publique*, vol. 28, n°1 sup., 2016, pp. 3-183

Dossier

🏠 Disponible au centre de documentation

🔗 [cairn.info > Santé publique > Voir la liste](#)

*France, santé publique, politique de santé, activité physique, maladie, obésité, vieillissement, adulte, femme, enfant, étudiant, prise en charge, mobilité, représentation du corps, stigmatisation, médecin, ordonnance, éducation physique, action*

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES POUR LA SANTÉ : DES RECOMMANDATIONS À LA PRATIQUE

Bérénice Brès, Laetitia Vassieux, Caroline Heuzé, [et al.]

Dijon, IREPS de Bourgogne, novembre 2015, 43 p.

Dossier

🔗 [ireps-bfc.org > Se documenter > Nos produits > Dossiers techniques](#)

*France, activité physique, activité physique adaptée, sport, maladie chronique, personnes âgées, handicap, sédentarité, population précarisée, méthode, évaluation, recommandation*

## INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ EN LIEN AVEC L'ALIMENTA- TION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Paris, Les éditions Inserm, 2014, 90 p.

Synthèse

🔗 [inserm.be > Information en santé > Pour public confirmé - Expertise collective](#)

*France, inégalités sociales de santé, comportement de santé, déterminant de santé, alimentation, nutrition, parentalité, allaitement, activité physique, facteur socio-économique, facteur culturel, environnement, politique publique, aspect psychologique, gradient social, population défavorisée*

## MARCHER. ÉLOGE DES CHEMINS ET DE LA LENTEUR

David Le Breton

Paris, Éditions Métailié, 2012, 166 p.

Monographie

🏠 Disponible au centre de documentation

*France, anthropologie corporelle, corps, entretien, marche, loisir, environnement, sentiment, angoisse, approche globale*

# L'activité physique sous le prisme de l'âge et du genre

*Autrement dit, l'activité physique est socialement distribuée : la probabilité que les personnes plus favorisées (niveau d'éducation, revenus et statut professionnel plus élevés) soient plus régulièrement physiquement actives est évidente. À cette distribution sociale, s'ajoutent des inégalités dans la participation à l'activité physique selon d'autres caractéristiques de stratification sociale comme le genre (avec des femmes généralement moins actives que des hommes), l'âge ou l'incapacité.*

**Les inégalités sociales dans la pratique de l'activité physique au prisme de l'âge et du genre**

*Ainsi, notre analyse a pour objectifs de documenter les pratiques liées à l'AP selon le statut migratoire et les éventuelles différences selon le genre liées à ces disparités chez les adolescents scolarisés en Belgique francophone. Ce, en tenant compte de caractéristiques sociodémographiques tels que le niveau socio-économique, l'âge, la structure familiale et le niveau d'éducation de la mère.*

**Activité physique des ados selon le statut migratoire : des nuances selon le genre**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT.

### NOUVEL ÉTAT DES LIEUX EN FRANCE. REPORT CARD

Thivel David, [et al.]

Clairement-Ferrand, Onaps, Université Clermont Auvergne, 2022, 63 p.

[onaps.fr > Productions > Type de contenu – Rapports > Report Card](#)

*France, politique publique, activité physique, sédentarité, inactivité physique, comportement, condition physique, mode de vie, Covid-19, confinement, environnement, milieu de vie, milieu scolaire, famille, handicap, état de lieu, statistiques, recommandation*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOS SELON LE STATUT MIGRATOIRE : DES NUANCES SELON LE GENRE

Emma Holmberg

Article

In : [mangerbouger.be](#), 17 mars 2022

[mangerbouger.be > rechercher « Holmberg »](#)

*Belgique, activité physique, surpoids, obésité, impact sur la santé, inégalité, genre, adolescent, migrant*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Article

In : [belgiqueenbonnesante.be](#), 7 février 2022

[belgiqueenbonnesante.be > État de santé > Déterminants de santé > Activité physique](#)

*Belgique, comportement de santé, activité physique, impact sur la santé, maladie chronique, mortalité, morbidité, aspect socio-économique, adulte, adolescent, genre, analyse comparative, statistiques*

## MARCHER ET PÉDALER : LES PRATIQUES DES FRANÇAIS

Charline Babet & Corentin Trevien

Paris, Ministère de la Transition Écologique, décembre 2021, 4 p.

Étude, infographie,  vidéo : 2'19

[statistiques.developpement-durable.gouv.fr](https://statistiques.developpement-durable.gouv.fr) > rechercher « marcher »

*France, activité physique, mobilité, marche, vélo, genre, âge, niveau de diplôme, statistiques*

## LES ADOS MOINS AISÉS FONT MOINS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SONT PLUS SÉDENTAIRES

Emma Holmberg

Article

In : *mangerbouger.be*, 21 juin 2021

[mangerbouger.be](https://mangerbouger.be) > rechercher « ados »

*Belgique, activité physique, bien-être, impact sur la santé, sédentarité, télévision, jeu vidéo, internet, comportement, inégalités sociales de santé, élève, genre, mobilité, aspect socio-économique, statistiques*

## LES INÉGALITÉS SOCIALES DANS LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU PRISME DE L'ÂGE ET DU GENRE

Claude Renard, Carine Bourmorck & Helen Barthe-Batsalle

In : *Éducation Santé*, n°364, mars 2020, pp. 3-11

Article

[educationsante.be](https://educationsante.be) > Archives

*Belgique, promotion de la santé, inégalité sociale, activité physique, obésité, sédentarité, inactivité physique, facteur de risque, genre, enfant, adulte, senior, statut social, recommandation*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE - SÉDENTARITÉ

Thérèse Lebacqz, Camille Pedroni, Véronique Desnouck, Emma Holmberg, Nathalie

Moreau, Maud Dujeu & Katia Castetbon,

In : *Alimentation, activité physique, sédentarité et sommeil. Comportements, santé et bien-être des élèves en 2018. Enquête HBSC en Belgique francophone*, Bruxelles, Sipes, 2020, pp. 27-37

Articles

 Disponible au centre de documentation

[sipes.esp.ulb.be](https://sipes.esp.ulb.be) > Publications > Enquête HBSC > Rapports / Tableaux de bord régionaux

*Belgique, activité physique, sport, sédentarité, télévision, internet, jeux vidéo, milieu scolaire, genre, mobilité, statistiques*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOS : LES PARENTS ONT UN VRAI RÔLE À JOUER

Article

In : *mangerbouger.fr*

[mangerbouger.fr](https://mangerbouger.fr) > Bouger plus > À tout âge et à chaque étape de la vie > Les recommandations et conseils pour les enfants et adolescents

*France, activité physique, adolescent, parent, rôle, conseil*

## CORPS EN MOUVEMENT, CORPS EN SANTÉ REGARDS SOCIO-ANTHROPOLOGIQUE SUR DES ENFANTS DE QUARTIERS PAUVRES EN EUROPE

Gilles Vieille Marchiset, Sandrine Knobé, Romaine Didierjean, Monica Aceti, Simone Digennaro & Elke Grimminger

In : *L'Observatoire*, n°80, août 2014, pp. 9-13

Article

🏠 Disponible au centre de documentation

*Europe, approche socio-anthropologique, représentation du corps, activité physique, sport, loisir, maladie, environnement, condition de vie, pauvreté, enfant*

## ADOS 12-14 : LES DIMENSIONS SOCIOCULTURELLES DES PRATIQUES ALIMENTAIRES ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOLESCENTS

Gérald Baril, Marie-Claude Paquette, Anne-Marie Ouimet, [et al.]

Québec, Institut National de Santé Publique du Québec, 2014, 28 p.

Rapport

🔗 [inspq.ca](https://inspq.ca) > rechercher « dimensions socioculturelles »

*Canada, aspect socio-culturel, alimentation, activité physique, environnement, représentation sociale, milieu scolaire, milieu familial, norme sociale, image corporelle, adolescent, action*

# Des bienfaits au paradoxe de l'activité physique en milieu professionnel

*La plupart des conditions nécessaires à la réduction des inégalités sociales dépendent d'autres secteurs que de celui de la santé. Le travail est un déterminant majeur de la santé et l'entreprise est un lieu particulièrement pertinent pour la mise en place de stratégies et de programmes de promotion de la santé.*

**Promotion de la santé par l'activité physique sur les lieux de travail : expérimentation participative dans une entreprise privée**

*« Remuant comme un retraité ! » La formule reflète qu'à leur chaise de bureau, les actifs sont devenus plus sédentaires que les seniors. Dans une étude réalisée en Ecosse, (...) chacun devait indiquer combien de temps il/elle passait assis dans la journée, en détaillant si c'était pour travailler, regarder la télé/jouer à la console ou encore lire, déjeuner, écouter de la musique. Autant d'activités qui, parce qu'elles sont réalisées en position assise ou allongée, impliquent une très faible dépense énergétique dite «de repos». (...) Même les jeunes retraités (65-74 ans) étaient moins sédentaires que les 25-65 ans, en pleine vie dite active.*

**Au travail, c'est possible !**

## LE PARADOXE DE LA SANTÉ : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE N'EST PAS TOUJOURS BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

Article

In : mensura.be, 5 mai 2022

🔗 [mensura.be](https://mensura.be) > rechercher « paradoxe »

*Belgique, paradoxe de la santé, activité physique, métier, mode de vie, impact sur la santé, affection physique, maladie, conseil*

## INCLURE PAR LE SPORT

Paris, Ministère du travail, du plein emploi et de l'insertion, 2022, 52 p.

Guide

[travail-emploi.gouv.fr](https://travail-emploi.gouv.fr) > rechercher titre

*France, sport, insertion socio-professionnel, compétence, public invisible, projet, action*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE, UN LEVIER EN FAVEUR DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

Christèle Gautier, [coord.]

Paris, Ministère chargé des sports, 2022, 15 p.

Guide

[sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr) > Pratiques sportives > Sport, santé, bien-être > Activités Physiques et Sportives en milieu professionnel

*France, santé publique, activité physique, sport, milieu de travail, impact sur la santé, prévention, maladie, handicap, action, réseau*

## UN EMPLOI EXIGEANT PHYSIQUEMENT N'ASSURE PAS LA SANTÉ... LOIN DE LÀ

Mathieu Perreault

Article

In : *lapresse.ca*, 14 janvier 2020

[lapresse.ca](https://lapresse.ca) > rechercher titre

*Canada, emploi, santé physique, inactivité, inflammation, impact sur la santé, risque, maladie, régime, statistiques*

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL : DES BIENFAITS POUR TOUS

Alain Bergeron, Karine Richard, Monique Dubuc & Valérie Hervieux, [coord.]

Gouvernement du Québec - Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur,

2019, 88 p.

Guide

[education.gouv.qc.ca](https://education.gouv.qc.ca)

*Canada, travail, activité physique, impact sur la santé, sécurité, aspect socio-économique, santé physique, santé mentale, compétence sociale, organisation, action, démarche, efficacité, planification, évaluation, suivi*

## AU TRAVAIL, C'EST POSSIBLE !

Pierre Bizel, [coord.]

In : *Bouger en Hainaut*, n°3, 2018, 12 p.

Dossier

[obsevatoiresante.hainaut.be](https://obsevatoiresante.hainaut.be) > Publications > Bouger

*Belgique, activité physique, sport, marche, sédentarité, travail, prévention, maladie, impact sur la santé, recommandation, statistiques*

## PROMOTION DE LA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LES LIEUX DE TRAVAIL : EXPÉRIMENTATION PARTICIPATIVE DANS UNE ENTREPRISE PRIVÉE

Jo-Hanna Planchard, Laurent Bailly, Karim Tifratène, Valérie Morales, Bernard Massiera, Jean-Marie Garbarino & Christian Pradier

In : *Santé publique*, vol.30, n°2, 2018, pp. 169-176

Article

[cairn.info > Revues > Santé publique](#)

[Disponible au centre de documentation](#)

*France, promotion de la santé, déterminant de santé, activité physique, impact sur la santé, projet, réseau*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ EN MILIEU PROFESSIONNEL

Corinne Praznocy, [dir.]

In : *Debout l'info*, n°3, février 2017, 12 p.

Dossier

[onaps.fr > Productions > Type de contenu - Bulletins](#)

*France, activité physique, loisir, sédentarité, impact sur la santé, milieu de travail, mode de travail, mobilité, qualité de vie, statistiques*

# 3. ENTRE PRÉVENTION DES RISQUES ET TRAITEMENT DES PROBLÈMES DE SANTÉ : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE

Les recommandations et politiques de santé publique en faveur de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité sont nombreuses, leurs déclinaisons dans les campagnes de communication le sont tout autant. Elles sont pourtant insuffisantes pour aboutir à un changement global des comportements et prévenir un ensemble de risques pour la santé.

Face à une pathologie venant fragiliser la santé d'une personne, le déploiement d'un accompagnement soutenant et adapté aux caractéristiques individuelles et médicales apparaît incontournable. En lien étroit avec les patients et patientes, les professionnel·les du soin, soutenu·es par le réseau local de structures sportives, peuvent occuper une place centrale pour promouvoir et intégrer l'activité physique dans le parcours de soins. Focus sur l'accompagnement motivationnel et la prescription médicale d'activité physique.

*Dans de nombreuses pathologies chroniques, le repos a longtemps été la règle, mais on assiste aujourd'hui à un véritable changement de paradigme : les études scientifiques montrent que l'activité physique a des effets bénéfiques indiscutables chez les personnes atteintes de maladies chroniques. Ces bénéfices sont d'autant plus importants qu'elle est introduite tôt après le diagnostic. En conséquence, l'activité physique - même chez des malades à des stades avancés de leurs maladies - doit faire partie intégrante du traitement des maladies chroniques.*

**L'activité physique : un traitement scientifiquement démontré face à l'obésité, la dépression, le diabète**

*En regard des principes motivationnels liés à la théorie de l'auto-détermination, nous proposons des pistes d'action permettant d'optimiser l'accompagnement du malade chronique lors de son processus de changement de comportement. Cet article met l'accent sur l'intérêt de placer l'individu au centre de sa prise en charge physique ainsi que sur l'importance de prendre en compte les caractéristiques individuelles afin d'agir sur sa motivation intrinsèque.*

**Activité physique et maladies chroniques. Principes motivationnels pour contribuer à un comportement physiquement actif**

*Le modèle de thérapie sportive que nous avons mis en place n'est pas un remède miracle, il ne permet pas de guérir du cancer, il ne se substitue pas aux traitements. Cependant, il s'inscrit dans le champ de la santé, parce qu'il participe à prévenir, soigner et soulager. Cette thérapie doit être davantage reconnue, dans un cadre institutionnalisé, avec une prescription sur ordonnance et une prise en charge de l'Assurance maladie sur une période déterminée. Il faut également veiller à ce que les patients soient accompagnés par des intervenants compétents et formés.*

**L'activité physique, thérapeutique pour les patients ayant un cancer**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES MALADIES CHRONIQUES

Isabelle Grémy, [coord.]

In : *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, Hors-série, 3 novembre 2022, 37 p.

Dossier

[santepubliquefrance.fr > rechercher titre](#)

*France, activité physique, prévention, maladie chronique, traitement, politique publique, pratique professionnel, barrière, enjeux*

## CONSULTATION ET PRESCRIPTION MÉDICALE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À DES FINS DE SANTÉ CHEZ L'ADULTE

Saint-Denis La Plaine, Haute Autorité de Santé, juillet 2022, 79 p.

Guide

[has-sante.be > Organisation des soins > Organiser les parcours de santé > Les guides parcours HAS](#)

*France, santé publique, activité physique, sport, impact sur la santé, maladie, sédentarité, facteur de risque, consultation médicale, prescription médicale, recommandation*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MALADIES CHRONIQUES. PRINCIPES MOTIVATIONNELS POUR CONTRIBUER À UN COMPORTEMENT PHYSIQUEMENT ACTIF

François Bodson & Alexandre Mouton

In : *Revue Médicale de Liège*, n°1, vol. 77, janvier 2022, pp. 45-51

Article

[rmlg.ulg.ac.be > Archives > Numéros récents](#)

*Belgique, activité physique, maladie chronique, comportement de santé, mode de vie, motivation*

## ABORDER LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE AVEC NOS PATIENT·E·S

Article

In : *promosante.be*

[promosante.be > Outils > Activité physique](#)

*Belgique, promotion de la santé, prévention, activité physique, sédentarité, maladie chronique, médecin généraliste, rôle, patient, prescription, recommandation*

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN TRAITEMENT SCIENTIFIQUEMENT DÉMONTRÉ FACE À L'OBÉSITÉ, LA DÉPRESSION, LE DIABÈTE

Catherine Chenu, Laurent Fleury, [et al.]

In : *La Santé en action*, n°456, juin 2021, pp. 50-53

Article

[🏠 Disponible au centre de documentation](#)

[santepubliquefrance.fr > rechercher « santé en action 456 »](#)

*France, monde, activité physique, maladie chronique, obésité, dépression, diabète, pandémie, prévention, recommandations*

## LE SPORT. NOUVELLE THÉRAPEUTIQUE DES MALADIES CHRONIQUES DU XXI<sup>e</sup> SIÈCLE ?

Isabelle Grémy & François Carré

In : *Adsp*, n°114, juin 2021, 55 p.

Dossier

🏠 Disponible au centre de documentation

*France, Québec, maladie chronique, activité physique, inactivité physique, sédentarité, sport, santé mentale, thérapeutique, handicap, santé mentale, vieillissement, prévention, Covid-19*

## SPORT SUR ORDONNANCE : DE LA PRESCRIPTION À L'ENGAGEMENT DES BÉNÉFICIAIRES ATTEINTS D'UNE MALADIE CHRONIQUE

Floriane Lutrat & William Gasparini

In : *Santé publique*, vol. 33, n°2, mars-avril 2021, p. 221-231

Article

🏠 Disponible au centre de documentation

*France, maladie chronique, sport, activité physique, prescription médicale, inégalités sociales de santé, vulnérabilité*

## PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

Pierre Bizel, Helen Barthe-Batsalle, [et al.]

In : *Bouger en Hainaut*, n°5, août 2020, 20 p.

Dossier

🔗 [observatoiresante.hainaut.be](https://observatoiresante.hainaut.be) > Publications > Bouger

*Belgique, santé publique, activité physique, sport, ordonnance, impact sur la santé, prévention, maladie, action*

## PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE. DÉPRESSION

Saint-Denis La Plaine, Haute Autorité de Santé, 2019, 6 p.

Référentiel

🔗 [has-sante.fr](https://has-sante.fr) > Organisation des soins > Organiser les parcours de santé > Les guides parcours HAS > rechercher « dépression »

*France, santé mentale, dépression, activité physique, prescription médicale, impact sur la santé*

## PRÉVENIR LA DÉPRESSION : LE RÔLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SPORTIVE

Article

In : *acteurdemasante.lu*

🔗 [acteurdemasante.lu](https://acteurdemasante.lu) > rechercher « prévenir la dépression »

*Luxembourg, activité physique, sport, santé mentale, dépression, prévention*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE. PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES MALADIES CHRONIQUES

Julie Boiche, François Carré, Béatrice Fervers, [et al.]

Paris, Inserm, 2019, 149 p.

Synthèse

[inserm.fr](#) > Information en santé > Pour public avancé > Expertises collectives

*France, politique publique, activité physique, activité physique adaptée, maladie chronique, prévention, traitement, impact sur la santé, santé physique, santé mentale, inégalité sociale de santé, statistiques, enjeux*

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, THÉRAPEUTIQUE POUR LES PATIENTS AYANT UN CANCER

Nathalie Quérue

In : *La santé en action*, n°445, septembre 2018, pp. 7-8

Article

[santepubliquefrance.fr](#) > rechercher « santé en action 445 »

🏠 Disponible au centre de documentation

*France, maladie, cancer, thérapeutique, activité physique, réduction de risque, action*

## BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES PATIENTS ATTEINTS DE CANCER : ÉTAT DES CONNAISSANCES

In : *La santé en action*, n°445, septembre 2018, p. 9

Article

[santepubliquefrance.fr](#) > rechercher « santé en action 445 »

🏠 Disponible au centre de documentation

*France, maladie, cancer, activité physique, qualité de vie, impact sur la santé, professionnel de santé, sensibilisation, prescription médicale*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE : UNE ALLIÉE THÉRAPEUTIQUE PUISSANTE CONTRE LE CANCER

Colette Barbier

In : *Éducation santé* n°344, mai 2018, pp. 4-6

Article

[educationsante.be](#) > Archives

🏠 Disponible au centre de documentation

*Belgique, maladie, cancer, activité physique, thérapeutique, action*

## SOIN DU CORPS, SOIN DE SOI. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE EN SANTÉ

Jean-Christophe Mino, Jean-Daniel Muller & Jean-Michel Ricard

Paris, Presses Universitaires de France, 2018, 84 p.

Monographie

[cairn.info](#) > Ouvrages > voir la liste > Maison d'éditions - PUF > Collection – Question de soins

🏠 Disponible au centre de documentation

*France, corps, activité physique, sport, prévention, maladie chronique, thérapeutique, soin*

## LE RÔLE DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE DANS LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ L'ADULTE

Catherine Docquier

In : *La Revue de la Médecine Générale*, n°325, septembre 2015, pp. 15-19

Article

[ssmg.be](#) > Publications > Archives

*Belgique, promotion de la santé, activité physique, impact sur la santé, sédentarité, médecin généraliste, rôle, recommandation*

## LE CORPS EN MOUVEMENT SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

Sandrine Knobé & William Gasparini

In : *L'Observatoire*, n°80, août 2014, pp. 14-16

Article

[🏠](#) Disponible au centre de documentation

*France, politique de santé, corps, représentation sociale, activité physique, sport, maladie chronique, obésité, prévention, condition de vie, précarité, prescription médicale, statistiques*

# 4. AGIR GLOBALEMENT ET DANS UNE DÉMARCHE DE PROMO- TION DE LA SANTÉ EN FAVEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU MOUVEMENT

Renforcer l'activité physique et réduire la sédentarité pour améliorer la qualité de vie et le bien-être de l'ensemble de la population implique une approche globale des thématiques, tenant compte de l'ensemble des déterminants qui vont l'influencer. Dans l'objectif de réduire les inégalités sociales et territoriales qui influencent la pratique de l'activité physique et impactent *in fine* la santé des personnes, les politiques, dispositifs et actions doivent se croiser, être déclinés dans les différents milieux de vie et veiller à bénéficier à l'ensemble de la population.

Les valeurs, les processus et modalités d'intervention qui guident la démarche de promotion de la santé sont autant de « balises » qui contribueront au renforcement des capacités individuelles, de la littératie physique et à l'amélioration des environnements.

*Pour être efficaces à long terme, les stratégies de promotion de l'activité physique doivent cibler non seulement l'exercice et l'activité physique pendant les loisirs, mais également les activités de la vie quotidienne. Elles doivent également contribuer à limiter les activités sédentaires. Il convient donc de considérer l'ensemble des activités d'une population en intégrant le contexte social, culturel, physique et organisationnel, c'est-à-dire la niche écologique dans laquelle elle évolue.*

**Promouvoir l'activité physique dans les territoires**

*Les activités physiques, sportives ou artistiques sauraient-elles être considérées comme des comportements qu'on adopte rationnellement ou auxquels on se soumet par l'intermédiaire d'un coach au nom la santé ? Ce sont des pratiques culturelles qui s'ancrent dans des techniques du corps. Ces pratiques ont des significations sociales et sont marquées par d'importantes inégalités sociales.*

**Horizon Pluriel n°37**

*La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.*

**Développer la littératie physique**

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS TOUS SES ÉTATS

Michel Mogan, [dir.]

In : *Horizon Pluriel*, n°37, février 2022, 20 p.

Dossier

🏠 Disponible au centre de documentation

🔗 [irepsbretagne.fr](https://irepsbretagne.fr) > Publications > Par catégorie « Revue »

*France, promotion de la santé, activité physique, accessibilité, inégalités sociales de santé, lutte contre les inégalités, compétition, environnement, sport scolaire, sédentarité, risque, action*

## LA LITTÉRATIE PHYSIQUE FACE AUX ENJEUX CONTEMPORAINS

Benjamin Larras, [dir.]

In : *Debout l'info*, n°10, 23 mars 2021, 10 p.

Dossier

🏠 [onaps.fr](https://onaps.fr) > Productions > Type de contenu - Bulletins

*France, politique de santé, littérature physique, littérature en santé, activité physique, sédentarité, mode de vie, accessibilité, pandémie, enjeux*

## UNE APPROCHE EN RÉSEAU QUI PORTE SES FRUITS

Bénédicte Hanot & Thomas Deschepper

In : *Santé conjugquée*, n°97, décembre 2021, pp. 34-36

Article

🏠 Disponible au centre de documentation

🔗 [maisonmedicale.org](https://maisonmedicale.org) > Santé conjugquée > Tous les numéros

*Belgique, inégalités sociales de santé, déterminants sociaux de la santé, alimentation, activité physique, maladie chronique, diabète, facteur associé, prise en charge, réseau, action, approche globale*

## PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES TERRITOIRES

Marjorie Cambon & Pauline L'Horset, Saint-Denis, FNES, 2021, 36 p.

Dossier

🔗 [ireps-occitanie.fr](https://ireps-occitanie.fr) > rechercher « activité physique »

*France, politique de santé, santé publique, promotion de la santé, déterminant de santé, activité physique, sédentarité, environnement, territoire, impact sur la santé, facteur associé, épidémie, données quantitatives, action locale*

## L'IMPORTANT C'EST DE PARTICIPER ! CO-CONSTRUIRE UNE OFFRE LOCALE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES AVEC ET POUR LES PERSONNES SÉDENTAIRES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

Roselyne Joanny, Anne Morillon, Arine Kassabian & Amélie Chantraine

Rennes, IREPS Bretagne, 2021, 141 p.

Rapport

🔗 [irepsbretagne.fr](https://irepsbretagne.fr) > Nos publications > Par catégorie « étude / enquête »

*France, activité physique, sport, sédentarité, participation, empowerment, compétence, réseau, atelier, action locale, enjeux, programme, précarité*

## **CAPLA-SANTÉ : CADRE D'ANALYSE DES POLITIQUES LOCALES ACTIVITÉ PHYSIQUE-SANTÉ**

Laxou, Société Française de Santé Publique ; Université Côte d'Azur, 2020, 40 p.  
Guide

[sfsp.fr](https://sfsp.fr) > rechercher titre

*France, politique locale, plaidoyer, activité physique, sport, environnement, comportement, habitude de vie, action collective*

## **LA PROMOTION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF SUR LES TERRITOIRES : UNE NÉCESSAIRE STRATÉGIE INTERSECTORIELLE COORDONNÉE.**

### **CONVERGENCE D'UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE AVEC LES ENJEUX DES TERRITOIRES**

Christine Ferron

Séminaire « Réduire les inégalités d'accès à la pratique d'activité physique et sportive sur les territoires », Pôle ressources en promotion de la santé, Rennes, 14 mai 2019

 Vidéo, 18:28

[youtube.com](https://youtube.com) > rechercher titre

*France, santé publique, inégalité sociale, promotion de la santé, déterminant de santé, mode de vie, activité physique, sport, environnement, territoire, lutte contre les inégalités, enjeux*

## **DÉVELOPPER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE.**

### **VERS UNE NOUVELLE NORME POUR TOUS LES CANADIENS**

Colin Higgs, John Cairney, Paul Jurbala, Dean Dudley, Richard Way & Drew Mitchell  
Victoria, Société du sport pour la vie, 2019, 108 p.

Guide

[sportpourelavie.ca](https://sportpourelavie.ca) > Ressources > catégorie : Littératie physique

*Canada, littératie physique, développement, activité physique, inactivité physique, sport, obésité, loisir, éducation, genre, environnement, compétences, aspect psycho-social, facteurs associés, personnes fragilisées*

## **INTERVENTIONS SUR L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES : ÉTAT DES LIEUX**

Pauline Ducrot

In : *La santé en action*, n°444, juin 2018, pp. 15-17

Article

 Disponible au centre de documentation

[santepubliquefrance.fr](https://santepubliquefrance.fr) > rechercher « santé en action 444 »

*France, activité physique, alimentation, environnement, comportement de santé, action, état des lieux*

## **UNE VISION COMMUNE POUR FAVORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ AU CANADA : SOYONS ACTIFS**

Ottawa, Gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, mai 2018, 54 p.

Rapport

[canada.ca](https://canada.ca) > rechercher « soyons actifs »

*Canada, politique publique, équité en santé, déterminant de santé, activité physique, sédentarité, environnement physique, norme culturelle, participation, partenariat, formation, évolution, méthode, action, approche globale*

## UNE APPROCHE SOCIO-ÉCOLOGIQUE POUR LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ ET LA RÉDUCTION DE LA SÉDENTARITÉ DES ADOLESCENTS

Julie-Anne Nazare

In : *La santé en action*, n°437, septembre 2016, pp. 6-7

Article

🏠 Disponible au centre de documentation

🔗 [santepubliquefrance.fr > rechercher « santé en action 437 »](https://santepubliquefrance.fr/rechercher/sant%C3%A9%20en%20action/437)

*France, promotion de la santé, activité physique, sédentarité, prévention, facteur associé, mode de vie, environnement, approche globale*

## PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ENFANTS ET DES JEUNES À PARTIR DE L'EXPÉRIENCE ICAPS

Saint-Maurice, Santé publique France, 2016, 5 p.

Dossier

🔗 [santepubliquefrance.fr > rechercher « ICAPS »](https://santepubliquefrance.fr/rechercher/ICAPS)

*France, comportement de santé, activité physique, sédentarité, aspect socio-écologique, enfant, jeune, projet*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Hubert Blain, Antonin Balmes, Frédéric Bloch, [et al.]

Paris, Inserm, 2015, 114 p.

Synthèse

🔗 [inserm.be > Information en santé > Expertises collectives](https://inserm.be/information-en-sant%C3%A9/expertises-collectives)

*France, activité physique, chute, prévention, sédentarité, dépression, maladie, isolement, mode de vie, personnes âgées, prise en charge, traumatisme, statistiques, recommandation*

## PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES JEUNES. ELABORER ET DÉVELOPPER UN PROJET DE TYPE ICAPS

Florence Rostan, Chantal Simon & Zekya Ulmer, [dir.]

Saint-Denis, Inpes, 2011, 188 p.

Étude

🏠 Disponible au centre de documentation

🔗 [santepubliquefrance.fr > rechercher « ICAPS »](https://santepubliquefrance.fr/rechercher/ICAPS)

*France, promotion de la santé, déterminant de santé, comportement de santé, activité physique, sédentarité, jeune, environnement, aspect socio-économique, méthodologie, projet, action*

# 5. QUESTIONNER

## L'ENVIRONNEMENT

## ET L'AMÉNAGEMENT

## DU TERRITOIRE : UN LEVIER

## POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## ET LA MOBILITÉ ACTIVE

L'activité physique de la population n'est pas à la hauteur des pratiques favorables à la santé énoncées dans les recommandations. La sédentarisation du travail, l'augmentation du temps de loisirs inactifs (télévision, jeux vidéo...) ou encore l'évolution des habitudes en matière de mobilité l'expliquent en partie (multiplication des déplacements, usage important de la voiture).

Si les problématiques ne sont pas les mêmes en milieu rural et en milieu urbain (moyens de transport, distance, lieux d'activités physiques, (in)sécurité...), l'aménagement du territoire, en adéquation avec la diversité du public qui l'anime, est un levier pour lutter contre la sédentarité et développer les mobilités douces. Tout l'enjeu est alors de répondre aux spécificités locales et aux besoins de tous et toutes les habitant·es, de s'adapter aux habitudes et réalités de vie de la population.

*Aménager les espaces publics pour favoriser l'activité physique permet dans ce contexte de répondre à l'enjeu d'adéquation de l'offre aux besoins et aux motivations des publics cibles et d'atteindre des publics qui ne fréquentent pas habituellement les installations sportives, conformément à l'enjeu d'équité d'accès pour tous les publics.*

**L'intégration des bénéfices de santé liés à l'activité physique dans la conception des projets d'aménagement**

*Les interventions en environnement bâti<sup>2</sup> sont prometteuses pour accroître la pratique d'une activité physique de loisirs. Les interventions qui ont démontré de bons résultats sont celles liées à la construction de nouveaux parcs ou à la rénovation des parcs existants et à l'aménagement du territoire (ex. : aménagement apportant une mixité d'occupation des sols, une connectivité du réseau routier (rues, trottoirs, pistes cyclables) et une densité résidentielle).*

**Effets des interventions en environnement bâti sur l'activité physique de loisirs**

<sup>2</sup> « L'environnement bâti » désigne l'environnement créé par l'homme qui sert de cadre à l'activité humaine, dont l'échelle va des bâtiments aux villes et au-delà. (Unesco.org)

## PLACE AUX PIÉTONS : LA MARCHÉ EN VILLE, ÉLOGE DE LA LENTEUR ?

Olivier Balzat, [édit.]

Bruxelles, Question Santé, 2022, 28 p.

Brochure

[questionsante.be](#) > rechercher « place aux piétons »

*Belgique, politique urbaine, activité physique, mobilité, marche en ville, environnement, urbanisme, aménagement, mode de vie, culture*

## PRATIQUES SPORTIVES FÉMININES ET ESPACES PUBLICS DES QUARTIERS. LES DÉFIS D'UNE APPROCHE ÉGALITAIRE

IREV ; ANCT. Conseil national des Villes ; ANRU, France, 5 avril 2022

👁️ Webinaire, 1:50:51

[irev.fr](#) > rechercher « Pratiques sportives »

*politique de la ville, inégalité sociale, sport, activité physique, aménagement, espace public, genre, projet*

## L'URBANISME AU SERVICE DE LA SANTÉ

Nina Lemaire, Anne Roué Le Gall, Mathilde Pascal, Thierno Diallo, [coord.]

In : *La santé en action*, n°459, mars 2022, pp. 4-41

Dossier

[santepubliquefrance.fr](#) > rechercher titre

*France, promotion de la santé, ville-santé, environnement, urbanisme, territoire, aménagement du territoire, inégalité de santé, genre, milieu défavorisé*

## L'INTÉGRATION DES BÉNÉFICES DE SANTÉ LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA CONCEPTION DES PROJETS D'AMÉNAGEMENT

Bénédicte Meurisse, Alice Robinet & Sylvie Banoun

Paris, Ministère de la Transition Écologique, mars 2022, 4 p.

Article

[ecologie.gouv.fr](#) > rechercher « Thema » > La collection Théma

*France, politique publique, santé publique, aménagement de l'espace, risque sanitaire, activité physique, inactivité physique, sport, impact sur la santé, aspect socio-économique, coût social, statistiques*

## L'APPROCHE ÉGALITAIRE DE L'URBANISME.

### OUTILS ET MÉTHODES POUR GARANTIR L'ACCÈS À LA VILLE POUR TOU.TES

Paris, Agence Nationale pour la Rénovation Urbaine, juin 2021, 128 p.

Guide

[anru.fr](#) > Centre de ressources > La docuthèque > Type > Carnets de l'innovation

*politique de la ville, inégalité sociale, aménagement du territoire, urbanisme, espace public, mobilité, sport, activité physique, genre, accessibilité*

## **EFFETS DES INTERVENTIONS EN ENVIRONNEMENT BÂTI SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIRS**

Éric Robitaille, Mathilde Botella, [et al.]

Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2021

Synthèse de connaissance, mars 2021, 76 p.

👁 Webinaire, 17 juin 2021, 55'13

🔗 [inspq.qc.ca](https://inspq.qc.ca) > Nos productions > Par sujets « Habitudes de vie > Activité physique »

*Canada, santé publique, déterminant de santé, activité physique, loisir, environnement, étude, évaluation, méthodologie*

## **AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE ET POLITIQUES FAVORABLES À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ET À UNE SAINE ALIMENTATION AU QUÉBEC**

Chantal Blouin, Éric Robitaille, Yann Le Bodo, Nathalie Dumas,

Philippe De Wals & Johanne Laguë

In : *Lien social et Politiques*, n°78, 2017, pp. 19-48

Article

🔗 [erudit.org](https://erudit.org) > Revues > Lien social et Politiques > Numéros

*Canada, politique publique, déterminant de santé, activité physique, alimentation, mode de vie, maladie chronique, aménagement du territoire, action, recommandations*

## **PROMOUVOIR DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Fabienne Lemonnier & Arielle le Masne, [coord.]

In : *La santé en action*, n°433, septembre 2015, 38 p.

Dossier

🏠 Disponible au centre de documentation

🔗 [santepubliquefrance.fr](https://santepubliquefrance.fr) > rechercher « santé en action 433 »

*France, santé publique, politique de santé, promotion de la santé, déterminant de santé, activité physique, sport, environnement, aménagement, prévention, action*

## **MOBILITÉS ACTIVES AU QUOTIDIEN. LE RÔLE DES COLLECTIVITÉS**

Jean-Yves Grall, Thanh Le Luong & Patrice Voir, [édit.]

Rennes, Presses de l'Ehesp, 2013, 74 p.

Guide

🏠 Disponible au centre de documentation

🔗 [villes-sante.com](https://villes-sante.com) > Publications > Ouvrages - Guides du Réseau

*France, politique de la ville, déterminant de santé, mobilité, activité physique, marche, environnement, aménagement du territoire, développement durable, impact sur la santé, action, stratégie, milieu défavorisé*

## **POUR UNE VILLE QUI MARCHE. AMÉNAGEMENT URBAIN ET SANTÉ**

Marie Demers

Montréal, Les Éditions Écosociété, 2008, 287 p.

Monographie

🏠 Disponible au centre de documentation

*Canada, monde, santé publique, environnement, milieu urbain, mobilité, marche, activité physique, obésité, sédentarité, mode de vie, impact sur la santé, aspect socio-économique*

# 6. (IN)ÉGALITÉS FEMMES- HOMMES, (R)ÉVOLUTION DES NORMES SOCIALES : UNE SO- CIÉTÉ À CONTRE-COURANT ?

Vectrice de lien social, ressource pour le bien-être et la santé, l'activité physique recouvre de multiples dimensions et les représentations qui l'accompagnent, liées au corps, au bien-être ou encore à la mobilité, sont nombreuses. Si l'activité physique et la lutte contre la sédentarité, occupent une place centrale parmi les enjeux de santé publique, elle reste encore souvent considérée de manière trop restrictive, sous l'angle exclusif du sport, de la performance, de la compétition, par exemple, ou encore de manière peu inclusive et en décalage avec les réalités de vie, ne permettant pas à chacun et chacune de s'identifier et de se projeter (salle de sport, équipe sportive, contexte exclusivement masculin). Comme la sociologie du sport le relate, les questionnements concernant les pratiques sportives et de mouvement évoluent en écho aux nouvelles normes sociales et de santé.

*En attendant (ou non) la prochaine Coupe du monde, nous nous sommes penchés sur le sport comme vecteur d'inclusion et de lutte contre le racisme, le sexisme et les discriminations présents sur les terrains de jeu et autour. Le monde ne risque pas de s'arranger, mais on peut attendre beaucoup de femmes et d'hommes qui ont, dans le champ du sport amateur et professionnel, le cran de dénoncer et le cœur à construire.*

**Imag n°364**

*Deux études réalisées à Bordeaux et Genève montrent que le sport repose toujours sur le principe de la séparation des sexes et de leur hiérarchisation au profit des hommes. Les inégalités constatées dans l'attribution des moyens publics sont observables sans difficulté par n'importe quelle collectivité. (...) Peu de villes osent encore faire ce type de constat, entretenant le mythe de l'égalité, qui s'avère de facto être un « consentement aux inégalités ».*

**Le sport organisé : un creuset des inégalités entre les femmes et les hommes ?**

## L'INCLUSION EST UN SPORT... ET RÉCIPROQUEMENT

Nathalie Caprioli, [et al.]

In : *Imag*, n°364, novembre-décembre 2022, pp. 6-34

Dossier

[cbai.be](https://cbai.be) > Projets & Actions > *Imag*, le magazine de l'interculturel

*Belgique, société, sport, inégalité sociale, discrimination, racisme, stéréotype, sexisme, genre, inclusion sociale*

## TOUTES MUSCLÉES

Arte France, France, 2022

Documentaires, 16', 17', 14', 15'

[arte.tv](https://arte.tv) > rechercher titre

*sport, compétition, genre, inégalité, interdiction, condition, stéréotype, représentation sociale, image du corps, émancipation, évolution*

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OBJET DE SANTÉ PUBLIQUE : FABRIQUE, DIFFUSION ET RÉCEPTION DES NOUVELLES NORMES DE SANTÉ ACTIVE

Claire Perrin, Alex Dumas & Gilles Vieille Marchiset

In : *SociologieS*, février 2021

Article

[journals.openedition.org/sociologies](https://journals.openedition.org/sociologies) > rechercher « activité physique Perrin »

*France, sociologie, santé publique, politique de santé, promotion de la santé, sport, activité physique, inactivité physique, sédentarité, norme de santé, norme sociale, approche globale*

## UN MONDE OBÈSE

Sylvie Gilman & Thierry De Lestrade

Arte France & Nilaya Productions, France, 2020

Documentaire, 1:27:53

[dailymotion.com](https://dailymotion.com) > rechercher titre

*France, santé publique, obésité, déterminant de santé, sport, activité physique, alimentation, aliment, assuétude, marchandisation, enjeux*

## LE SPORT ORGANISÉ : UN CREUSET DES INÉGALITÉS ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES ?

Yves Raibaud

In : *Cause commune*, n°5, juin 2018, pp. 71-75

Article

[causecommune-larevue.fr](https://causecommune-larevue.fr) > Choisir un N°

*France, politique publique, citoyenneté, inégalité des sexes, genre, espace public, accessibilité, sport, budget, analyse comparative, statistiques*

## POURQUOI LES HOMMES SONT-ILS PLUS SPORTIFS QUE LES FEMMES ?

Yves Raibaud

Article

In : *liberation.fr*, 15 février 2018

[liberation.fr](https://liberation.fr) > Idées et débats > Tribune

*France, citoyenneté, inégalité des sexes, genre, sport, budget, analyse comparative, statistiques*

## GROS PLAN : LES FEMMES ET LES FILLES DANS LE SPORT

Article

In : [unwomen.org](http://unwomen.org)

[unwomen.org](http://unwomen.org) > [Nouvelles > Dernières - Gros plan](#)

*Monde, inégalité sociale, sport, genre, femme, stéréotype, norme sociale, ressources*

## PRATIQUES PHYSIQUES OU SPORTIVES DES FEMMES ET DES HOMMES : DES RAPPROCHEMENTS MAIS AUSSI DES DIFFÉRENCES QUI PERSISTENT

François Gleizes & Émilie Pénicaud

In : *Insee Première*, n°1675, novembre 2017, 4 p.

Article

[insee.fr](http://insee.fr) > [rechercher titre](#)

*France, inégalité sociale, sport, activité physique, type de sport, genre, homme, femme, stéréotype, statistiques*

## LE GRAND SUPERMARCHÉ DE LA PRÉVENTION MOBILE

Alexis Normand

In : *Prévenir plutôt que guérir, la révolution de la e-santé*. Objets connectés : Applis - Big Data - Médecine prédictive, Paris, Éditions Eyrolles, 2017, pp. 51-55

Article

[🏠](#) Disponible au centre de documentation

*France, e-santé, santé mobile, applis santé, activité physique, sport connecté, prévention, maladie, aspect économique, statistiques*

## LA MIXITÉ FILLES/GARÇONS DANS LE SPORT, LES LOISIRS ET À L'ÉCOLE. ÉTAT DES LIEUX

Bruxelles, Fédération Wallonie-Bruxelles/Direction de l'égalité des chances, septembre 2016, 40 p.

Rapport

[egalite.cfwb.be](http://egalite.cfwb.be) > [Nos priorités > Jeunesse - sport](#)

*Belgique, activité physique, sport, loisir, genre, mixité, inégalité, compétition, pratique sportive, milieu scolaire, jeune, milieu artistique, culture, éducation physique, socialisation, enseignement, statistiques*

## FREE TO RUN

Pierre Morath

ARTE France ; Yuzu Productions, France, 2016

Documentaire (bande-annonce), 1:48

[arte.tv](http://arte.tv) > [rechercher titre](#)

*sport, course à pied, compétition, impact sur la santé, inégalité, genre, stéréotype, représentation sociale, image du corps, évolution*

## **SPORTS D'HOMMES, SPORTS DE FEMMES**

Caroline Chimot

In : Isabelle Attané, Carole Brugeilles & Wilfried Rault, [dir.], *Atlas mondial des femmes. Les paradoxes de l'émancipation*, Paris, Éditions Autrement, 2015, pp. 56-57

Article

🏠 Disponible au centre de documentation

*France, monde, sport, compétition, activité physique, exclusion sociale, représentation sociale, stéréotype, genre, analyse comparative*

## **ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PUBLICITÉ**

Monique Caron-Bouchard, Lise Renaud & Lyne Mongeau

In : Lise Renaud, [dir.], *Les médias et le façonnement des normes de santé*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2007, pp. 153-165

Article

🏠 Disponible au centre de documentation

*Canada, déterminant de santé, comportement de santé, consommation, alimentation, activité physique, média, publicité, représentation, genre, impact, statistiques*

# DES PROJETS

---

# SOUS LA LOUPE

---

## ADEPS - POINTS VERTS

L'Administration générale du Sport (Adeps) a pour mission de promouvoir, d'organiser, d'encourager et d'encadrer des activités physiques et sportives auprès de la population francophone de Wallonie et de la Région de Bruxelles-Capitale. Elle propose différentes activités autour de la marche et de la course à pied (marches, randonnées sportives d'orientation, week-end grande randonnées, rencontres pour apprendre à courir). Ces activités sont gratuites et ouvertes à toutes, sous réserve d'activer une carte nominative donnant droit à une assurance en cas d'accident sur le parcours.

[sport-adepts.be](https://sport-adepts.be) > [Points verts](#)

*activité physique, sport, projet*

## CARREFOUR DU MOUVEMENT À CAROUGE

Ville de Carouge, Suisse 2021

 Vidéo, 0:44

Le projet « Carrefour du Mouvement » a permis la création d'espaces favorisant l'activité physique, accessible à toutes les populations et dans un cadre convivial. Il s'inscrit « à la croisée de plusieurs champs : promotion de la santé physique et psychosociale par les activités physiques et sportives, urbanisme actif, cohésion sociale, art et culture urbaine et, enfin, environnement et durabilité ». Les activités proposées sont partagées, intergénérationnelles et inclusives, à l'image d'une société plus urbaine, connectée et diversifiée.

[carouge.ch](https://carouge.ch) > [rechercher « carrefour du mouvement](#)

*santé publique, activité physique, mouvement, action*

## ÉNÉOSPORT

Reconnue par l'Adeps depuis 1979, ÉnéoSport est une association sportive de loisirs dédiée aux aîné·es visant la promotion et l'organisation de la pratique sportive des aîné·es sous toutes ses formes. Elle propose de nombreuses activités pour les aîné·es, ainsi que des conférences thématiques. L'asbl organise également des formations à destination des animateur·rices sportif·ves afin de soutenir la convivialité des activités et leur adaptation au public, dans le respect des conditions physiques spécifiques de chacun·e.

[eneosport.be](https://eneosport.be)

*sport, activité physique, impact sur la santé, formation, personnes âgées*

## FOREST QUARTIER SANTÉ ASBL

Forest Quartiers Santé est une association de promotion de la santé active sur Bruxelles qui vise à améliorer la santé et la qualité de vie des citoyens et de contribuer à la réduction des inégalités sociales de santé. Elle mène une démarche communautaire afin de co-construire des projets adaptés aux réels besoins de la population. L'asbl propose notamment des rencontres et animations santé, des activités sportives et culturelles.

[f-q-s.be](https://f-q-s.be)

*promotion de la santé, santé communautaire, déterminant de santé, activité physique, inégalités sociales de santé, qualité de vie*

## GYMSANA

GymSana est une association visant à améliorer l'autonomie et la qualité de vie de personnes âgées et fragilisées grâce à la pratique régulière d'une activité physique adaptée (APA), personnalisée, ludique et interactive. Ces activités se déroulent en individuel, en collectif ou encore en établissement, parmi lesquelles des activités spécifiques pour les personnes souffrant d'une maladie chronique. L'asbl participe également à des études et projets en lien avec l'activité physique des seniors ; différentes ressources sont accessibles sur le site.

[gymsana.be](https://gymsana.be)

*sport, activité physique, impact sur la santé, autonomie, action*

## GAME TRUCK - UN BUS POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ EN S'AMUSANT

Observatoire de la Santé du Hainaut, Havré, 2021

📺 Vidéo, 2:52

Le Game truck, ce sont des jeux interactifs pour découvrir l'importance de différentes intensités d'activité physique, la régularité de l'activité physique, l'intérêt de rompre les périodes de sédentarité ou encore les avantages de se déplacer en marchant. Des jeux à découvrir seul, en famille mais aussi en groupe dans le cadre d'animations organisées.

[observatoiresante.hainaut.be](https://observatoiresante.hainaut.be) > rechercher « game truck »

*activité physique, mobilité, lutte contre la sédentarité, loisir, projet*

## INSPoweredBY - MOVEMENT & SPORT ACTIVISM

« Inspirer et responsabiliser les jeunes talents pour lutter pour un monde meilleur grâce au sport », telle est l'ambition de InsPoweredBy. Cette structure propose en Suisse ses services aux collectivités et organisations qui souhaitent repenser leur territoire afin de faire bouger leur population et de rendre les modes de vie plus sains, actifs. Au programme de leur méthodologie d'accompagnement : des entretiens, un diagnostic territorial et la co-construction de mesures d'intervention cohérentes et ciblées.

[inspoweredby.ch](https://inspoweredby.ch)

*inégalité sociale, sport, prévention, maladie, genre, jeune, action*

## JE COURS POUR MA FORME

Par l'intermédiaire de l'asbl Sport et Santé, « *Je cours pour ma forme* » est un programme de mise en condition physique par la course à pied pour débutants, dans un objectif de santé et de convivialité.

[jecourspourmaforme.com](http://jecourspourmaforme.com)

*activité physique, impact sur la santé, projet*

## MOUVEMENT SUR RÉFÉRENCE

L'objectif de ce projet est de faire bouger les Bruxellois-es sédentaires. En accord avec un-e coach, le ou la patient-e reçoit un programme sur mesure comprenant des activités telles qu'un parcours à vélo quotidien vers le travail ou encore une petite heure de danse ou de natation par semaine dans le quartier.

[huisvoorgezondheid.be](http://huisvoorgezondheid.be) > rechercher « Mouvement sur référence »

*sport, activité physique, sédentarité, impact sur la santé, accompagnement, projet*

## PROMO SANTÉ & MÉDECINE GÉNÉRALE (PSMG)

Promosanté & MG soutient et accompagne la démarche de promotion de la santé et de prévention dans la pratique des médecins généralistes. L'asbl vise le renforcement des connaissances et compétences des professionnel·les et la promotion des approches favorables à l'empowerment des patient·es. L'activité physique fait partie des thématiques de la « boîte à outils » et des modules de formation.

[promosante.be](http://promosante.be)

*promotion de la santé, prévention, médecin généraliste, patient, accompagnement, comportement de santé, empowerment, bien-être*

## RÉSEAU SANTÉ DIABÈTE - ACTIVITÉS PHYSIQUES

Le Réseau Santé Diabète anime des groupes de travail, de réflexion et d'échanges de pratiques ouverts aux membres du réseau. Le groupe « Activités physique » a pour objectif de développer la coopération entre médecins, kinésithérapeutes et animateur·rices sportif·ves afin que les habitant·es soient informé·es et orienté·es vers des activités de « mise en mouvement », en adéquation avec leurs besoins et leur état de santé (activité vélo, marche nordique, cours de natation, accompagnement individuel).

[reseauantediabete.be](http://reseauantediabete.be) > Groupes de réflexions

*citoyenneté, promotion de la santé, déterminant de santé, activité physique, projet*

## SPORT DANS LA VILLE

Dans l'objectif de favoriser l'égalité des chances, cette association d'insertion par le sport accompagne les jeunes issus de quartiers prioritaires par le biais du sport. Sport dans la ville implante ses animations au cœur de leur quartier, dans une démarche « d'aller vers » indispensable pour créer le contact et une relation de confiance.

[sportdanslaville.com](http://sportdanslaville.com)

*ville, sport, égalité des chances, genre, développement personnel, emploi*

## **SPORT ET ALPHA**

Bruxelles, Collectif Alpha, 2013, 37 p.

Dossier

Ce dossier présente une expérience concrète d'un « atelier sport », mené avec des apprenant·es en alphabétisation au sein du Collectif Alpha de Forest, autour de l'événement phare que sont les 20 km de Bruxelles.

[cdoc-alpha.be](https://cdoc-alpha.be) > rechercher « sport et alpha »

*exclusion sociale, sport, activité physique, impact sur la santé, bien-être, alphabétisation, projet*

## **SPORT SUR ORDONNANCE – BOUGER POUR SOIGNER**

Ce dispositif innovant auquel peuvent adhérer les communes, permet aux professionnel·les de santé de prescrire de l'activité physique aux personnes ayant une affection longue durée, en complément de leur traitement. Le projet entend coordonner les médecins et coachs sportif·ves spécialisé·es autour de patient·es atteint·es d'une pathologie chronique.

[sport-sur-ordonnance.be](https://sport-sur-ordonnance.be)

*sport, activité physique, impact sur la santé, prévention, maladie chronique, ordonnance*

# OUTILS

## PLANETE : PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Comité Régional d'Éducation pour la Santé, France, 2020

Kit pédagogique

🏠 Disponible au centre de documentation

🔗 [cultures-sante.be](https://cultures-sante.be) > Centre doc > Pédagothèque > rechercher « Planète »

*activité physique, éducation thérapeutique, patient, compétences, accompagnement*

## ENJEUX SANTÉ : LES DÉTERMINANTS DE SANTÉ SOUS LA LOUPE

Cultures&Santé, Belgique, 2019

Kit pédagogique

🏠 Disponible au centre de documentation

[cultures-sante.be](https://cultures-sante.be) > Nos outils > Promotion de la santé

*politique de santé, promotion de la santé, déterminant de santé, logement, environnement, activité physique, emploi, littératie en santé, compétences psychosociales, empowerment, action santé, approche globale*

## ONAPS - LES OUTILS D'ÉVALUATIONS

In : [onaps.fr](https://onaps.fr)

🔗 [onaps.fr](https://onaps.fr) > Boîte à outils > Outils d'évaluation et de mesure

*activité physique, comportement de santé, sédentarité, questionnaire, évaluation, ressources*

## GARDER LES JEUNES IMPLIQUÉS

Kenniscentrum sport & bewegen, Pays-Bas, 2019

Kit pédagogique

🔗 [kenniscentrumsportenbewegen.nl](https://kenniscentrumsportenbewegen.nl) > rechercher « Keep youngsters involved »

*sport, autonomie, méthodologie, action, jeune*

## LE PETIT CABAS 2.0

IREPS Nouvelle-Aquitaine, France, 2018

Kit pédagogique

🔗 [irepsna.org](https://irepsna.org) > rechercher « cabas »

*promotion de la santé, éducation pour la santé, déterminants de santé, comportement de santé, alimentation, nutrition, activité physique*

## COMETE : COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN ÉDUCATION DU PATIENT

Comité Régional d'Éducation pour la santé, France, 2015

Kit pédagogique

🏠 Disponible au centre de documentation

🔗 [cultures-sante.be](https://cultures-sante.be) > Centre doc > Pédagothèque > Rechercher > Comete

*promotion de la santé, éducation du patient, maladie chronique, compétences psychosociales, relation soignant-soigné, émotion, estime de soi, activité physique*

## ÉVALUATION DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE POUR LES JEUNES - PLAY DE BASE

Dean Kriellaars, [et al.]

Victoria, Institut canadien du sport, 2013, 24 p.

Guide

[litteratiephysique.ca](http://litteratiephysique.ca) > Services > Éducation et entraînement > Les outils PLAY  
*Canada, littérature physique, activité physique, sport, technique, évaluation, outil*

## PHOTOLANGAGE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Réseau Santé Diabète, Belgique, 2012

Photolangage

[reseauantediabete.be](http://reseauantediabete.be) > Outils > liés à l'activité physique > Photolangage  
*activité physique, représentation, expression, échange, participation*

## LE P'TIT TOQUÉ

To Be One, France, 2012

Jeu de table

[🏠](#) Disponible au centre de documentation

[cultures-sante.be](http://cultures-sante.be) > Centre doc > Pédagothèque > Rechercher « Toqué »  
*déterminant de santé, alimentation, activité physique, impact sur la santé, bien-être*

## MOBIL'ANIM - UNE ANIMATION SUR LES MOBILITÉS

Cultures&Santé, Belgique, 2011

Carnet

[🏠](#) Disponible au centre de documentation

[cultures-sante.be](http://cultures-sante.be) > Nos outils > Mots clés « Mobil'anim »  
*mobilité, déterminant de santé, représentation sociale, expression*

## LE CORPS C'EST AUSSI...

Cultures&Santé, Belgique, 2011

Kit pédagogique

[🏠](#) Disponible au centre de documentation

[cultures-sante.be](http://cultures-sante.be) > Nos outils > Mots clés « Corps »  
*promotion de la santé, corps, représentation sociale, approche globale*

# SITOGRAPHIE

## CHRONIQUES DE LA MARCHÉ ET DE L'ESPACE PUBLIC

Qui dit marche, dit espace public, mobilité, modes de vie, économie, convivialité, genre, climat... Depuis décembre 2021, l'Institut Paris Région se penche de près sur ce mode de déplacement actif et les thématiques qu'il recouvre. Les *Chroniques de la marche et de l'espace public* synthétisent les études menées.

[institutparisregion.fr](https://institutparisregion.fr) > Publications > Les chroniques et dossiers

*France, société, espace public, mobilité, activité physique, marche, environnement, aspect économique, genre*

## EUFIC

Le Conseil de l'Information sur l'Alimentation en Europe (EUFIC) vise à améliorer l'accessibilité et la compréhension des connaissances scientifiques concernant l'alimentation et la santé. Le site consacre une page sur les activités physiques.

[eufic.org](https://eufic.org) > Une vie saine > Gérer son poids > Activité physique

*santé publique, déterminant de santé, alimentation, activité physique, maladie, prévention, impact sur la santé, bien-être*

## LITTÉRATIE PHYSIQUE

Ce site dédié à la littérature physique entend présenter les programmes et recherches en cours, les « bonnes pratiques » et projets liés au mouvement pour la littérature physique. L'infolettre *Le sport c'est pour la vie* a pour objectif de partager des informations pertinentes sur les initiatives et les programmes de sport et de littérature physique de qualité.

[litteratiephysique.ca](https://litteratiephysique.ca)

*littérature physique, sport, activité physique, inactivité physique, impact sur la santé, maladie chronique, éducation, programme, projet, action*

## MANGER BOUGER (BELGIQUE)

Cette plateforme d'informations sur l'alimentation et l'activité physique vise à soutenir les personnes dans leur démarche ou projet de santé. Portée par Question Santé asbl, elle met à disposition du grand public et des professionnel·les des informations fiables et accessibles, tenant compte des contextes de vie et des déterminants de santé en matière d'alimentation et d'activité physique. De nombreuses ressources « *pour s'informer, réfléchir, faire des choix et agir sont proposés sur ce site* » (ouvrages, articles, outils, structures, initiatives...). La newsletter Le Mag de Manger Bouger propose des témoignages, conseils et pistes d'actions, ainsi qu'un focus sur un outil ou un agenda d'activités.

[mangerbouger.be](https://mangerbouger.be)

*promotion de la santé, alimentation, activité physique, information, prévention*

## **MANGER BOUGER > BOUGER PLUS (FRANCE)**

Cette plateforme française est un des outils de communication du Programme national nutrition santé (PNNS). Que veut dire bouger et bien manger ? Comment manger mieux et bouger plus ? Des informations pratiques, des guides et des outils sur l'activité physique, classés par publics et thématiques, sont compilés sur ce site. De nombreux [guide et documents](#) destinés au grand public et aux professionnel·les y sont également disponibles.

[🔗 mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

*promotion de la santé, alimentation, activité physique, information, ressources*

## **OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ DU HAINAUT (OSH)**

Manger, bouger, respirer et mieux vivre sont les quatre thématiques-clés de l'OSH, service de promotion de la santé de la Province. La rubrique *Bouger* du site est consacrée à la promotion d'une activité physique modérée et régulière. Elle réunit des publications à l'attention du grand public (brochures d'information, recommandations) et des professionnel·les, à travers la newsletter *Bouger en Hainaut*.

[🔗 observatoiresante.hainaut.be > Bouger](http://observatoiresante.hainaut.be)

*promotion de la santé, déterminant de santé, comportement de santé, activité physique*

## **OBSERVATOIRE NATIONAL DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SÉDENTARITÉ (ONAPS)**

L'Onaps réunit sur son site des 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.

[🔗 onaps.fr](http://onaps.fr)

*promotion de la santé, déterminant de santé, facteur associé, activité physique, sédentarité, impact sur la santé, mode de vie, action*

## **PROSCeSS**

Lancé en 2018 par Santé publique France, les universités Côte d'Azur et Lorraine, le projet PROSCeSS (Promotion de la santé dans les clubs sportifs), a pour objectifs de promouvoir la santé dans les clubs de sport et de les accompagner à devenir des milieux de vie promoteurs de santé. Il entend apporter des informations pour clarifier le concept de « club sportif promoteur de santé » et soutenir le développement d'interventions permettant aux clubs d'agir dans une démarche de promotion de la santé.

[🔗 proccess.org](http://proccess.org)

*France, promotion de la santé, sport, club sportif, information, démarche, action*

## **PROMO SANTÉ & MÉDECINE GÉNÉRALE ASBL (PSMG)**

L'asbl PSMG soutient et accompagne la démarche de promotion de la santé et de prévention dans la pratique des médecins généralistes. Elle propose de nombreuses ressources aux médecins afin de renforcer leurs connaissances et compétences et de promouvoir les approches favorables à l'empowerment des patient·es. L'activité physique est une thématique présente dans la « boîte à outils » et les modules de formation.

[🔗 promosante.be](http://promosante.be)

*promotion de la santé, prévention, médecin généraliste, patient, accompagnement, comportement de santé, empowerment, bien-être*

## SAVOIRS D'INTERVENTION

Ce site porté par l'Ireps Auvergne-Rhône-Alpes propose de s'appuyer sur des « *stratégies et leviers d'efficacité issus de la recherche et des savoir-faire professionnels* » visant à soutenir la mise en place de projets en promotion de la santé, notamment sur le thème de la nutrition. Plusieurs stratégies y sont mises en lumière : l'implication des parents, la mise en œuvre activités interactives, les actions sur les environnements, les interventions précoces et en milieu scolaire ou encore l'articulation entre alimentation et activité physique... Il met en avant l'outil interactif Evalin pour construire l'évaluation des projets en nutrition.

[savoirdintervention.org](http://savoirdintervention.org) > Menu - Nutrition

*promotion de la santé, déterminant de santé, alimentation, activité physique, aspect socio-économique, aspect culturel, projet*

## SERVICE D'INFORMATION PROMOTION ÉDUCATION SANTÉ (SIPES)

### SERVICE SUPPORT AGRÉÉ PAR LA COCOF EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le Sipes, à l'École de santé publique de l'ULB, contribue à la définition des politiques et programmes de promotion de la santé en Belgique francophone. Le Sipes mobilise son expertise pour apporter un soutien à la concertation, un appui méthodologique et des données probantes utiles. Il coordonne l'enquête « *Comportements, bien-être et santé des élèves* » (HBSC), réalise des enquêtes thématiques sur la santé et le bien-être des étudiant·es (alimentation et activité physique, santé mentale) et contribue au traitement des données collectées lors des bilans de santé scolaire (PSE). En région de Bruxelles-Capitale, le Sipes est le service support en matière d'alimentation et d'activité physique.

[sipes.esp.ulb.be](http://sipes.esp.ulb.be)

*promotion de la santé, comportement de santé, déterminant de santé, activité physique, alimentation, soutien*

# DOSSIERS THÉMATIQUES DÉJÀ PARUS

- n°17 Promouvoir l'activité physique : un enjeu pour la santé de tous et toutes
- n°spécial Vaccination, COVID-19 et promotion de la santé
- n°16 Littératie numérique en santé
- n°15 Genre et inégalités sociales de santé
- n°14 Marche exploratoire et autres démarches de diagnostic partagé du territoire
- n°13 Migrations, vulnérabilités et santé mentale
- n°12 Accès aux soins et précarité
- n°11 Le corps et ses multiples facettes
- n°10 Parentalité et immigration
- n°9 Relation soignant-soigné en contexte multiculturel
- n°8 Littératie en santé
- n°7 Alimentation et inégalités sociales de santé
- n°6 L'évaluation dans le champ « santé-social »
- n°5 Territoires et santé
- n°4 L'empowerment
- n°3 Vieillesse des migrants
- n°2 Les inégalités sociales de santé
- n°1 Action communautaire en santé et participation

Nos dossiers thématiques sont régulièrement mis à jour.  
Nous sommes ouverts à toute proposition  
qui permettrait de les enrichir.

**Cultures&Santé**  
Centre de documentation  
148, rue d'Anderlecht  
B-1000 Bruxelles

+32 (0)2 558 88 11

[cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be)

[www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)

[www.cdoc-cultures-sante.be](http://www.cdoc-cultures-sante.be)



Ouvert le lundi, le mardi,  
le mercredi & le vendredi  
de 9h30 à 16h30



## Avec le soutien

