

LIVRET
SANITAIRE



MA SANTÉ

BY ASPTT

ACCOMPAGNEMENT
LORS DE LA PRISE
DE LICENCE

MISE EN LIGNE À DES
FINS DE PRÉVENTION

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Ce document regroupe des données issues de différentes approches sur la santé et le sport.

Édition 2024

GRANDE CAUSE NATIONALE

En 2024, la promotion de l'activité physique et sportive est la Grande Cause Nationale.



Parce que nous sommes devant :

- Une bombe à retardement,
- Un véritable tsunami sanitaire,
- La pandémie de la sédentarité,
- Une urgence sanitaire.

À la fois une augmentation de la sédentarité et une baisse de l'activité physique :

- Tertiarisation des métiers,
- Baisse des mobilités actives,
- Numérisation.



95 % de la population adulte **ne respecte pas** les recommandations de l'OMS

30 min d'activité physique modérée par jour, 5 jours par semaine

L'ESPÉRANCE DE VIE EN BONNE SANTÉ

64 ans

Source : ANSES - 15 février 2022

7 ans de moins que les pays scandinaves.

Après 64 ans, une ou plusieurs maladies chroniques.

On vieillit en fauteuil roulant ou avec un déambulateur.

ACADÉMIE NATIONALE DE MÉDECINE (OCTOBRE 2012)

Bull. Acad. Natle Méd., 2012, 196, n°7, 1429-1442, séance du 9 octobre 2012

Transformations physiologiques et avantages cliniques.

L'activité physique améliore :

- L'équilibre
- La densité osseuse
- La densité des vaisseaux capillaires
- Le diamètre des artères coronaires
- Le HDL Cholestérol
- La fonction immunitaire
- La sensibilité à l'insuline
- La masse corporelle maigre
- Le volume mitochondrial
- Le recrutement des unités motrices
- La taille des fibres musculaires
- La coordination neuromusculaire
- Le volume d'éjection systolique
- Les fonctions cognitives
- Les facultés physiques
- Le maintien du poids

L'activité physique lutte contre :

- Le cancer du sein
- Le cancer du colon
- La pathologie coronaire
- La dépression
- Le gain de poids excessif
- Les fractures
- Les blessures après chutes
- L'ostéoporose
- L'accident vasculaire cérébral
- Le diabète de type 2
- La coagulation sanguine
- L'inflammation...



L'activité physique
préserve et améliore
l'état de santé.

LITTÉRATIE PHYSIQUE

Définition et intérêts



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.

International Physical Literacy Association, 2014

Jacques Roussel et Denis Gargaud nous parlent de la littératie physique



1 Délivrance du certificat médical et les 10 règles d'or des cardiologues du sport ——— 6

2 Calendrier vaccinal 2024 et mesures de prévention ——— 10

3 Pratique de l'activité physique ——— 12

4 Pratique sportive et situations particulières ——— 19

5 Généralités sur l'alimentation et l'hydratation ——— 33

6 Généralités sur le sommeil et le bien-être ——— 46

7 Stratégies contre les méfaits de la sédentarité et l'insuffisance d'activité ——— 49

8 Lutte contre les conduites dopantes, les discriminations et les violences ——— 53

9 La prescription de l'activité physique par le médecin ——— 58



1

DÉLIVRANCE DU CERTIFICAT MÉDICAL ET LES 10 RÈGLES D'OR DU CARDIOLOGUE DU SPORT

LE CERTIFICAT MÉDICAL

Pour rappel, la loi sport du 02 mars 2022 délègue aux fédérations sportives le soin de définir les conditions dans lesquelles un certificat médical peut être exigé lors de la délivrance ou le renouvellement d'une licence.

Concernant la licence ASPTT PREMIUM, depuis le 06 novembre 2023 les règles sont les suivantes :

Le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive (CACI) est demandé :

- À chaque personne qui répond "oui" à l'une des questions du questionnaire de santé,
- À chaque personne pratiquant une discipline sportive présentant des contraintes particulières.

Disciplines présentant des contraintes particulières :

Pour certaines disciplines sportives présentant des contraintes particulières, la délivrance ou le renouvellement de la licence ainsi que la participation à des compétitions sont soumis à la production d'un certificat médical datant de moins d'un an établissant l'absence de contre-indication à la pratique de la discipline concernée.

En résumé, pour ces disciplines, la réforme du certificat médical ne s'applique pas.

Les disciplines sportives qui présentent des contraintes particulières sont énumérées à l'article D. 231-1-5 du code du sport :

- Les disciplines sportives qui s'exercent dans un environnement spécifique : la plongée subaquatique y compris souterraine,
- Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, pour lesquelles la mise hors combat est autorisée, notamment ou exclusivement lorsqu'à la suite d'un coup porté, l'un des adversaires se trouve dans un état le rendant incapable de se défendre et pouvant aller jusqu'à l'inconscient,
- Les disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé,
- Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur à l'exception du karting et du modélisme automobile radioguidé,
- Les disciplines motonautiques.

LE CERTIFICAT MÉDICAL

Le cas des mineurs :


Le décret n°2021-564 du 7 mai 2021 pris en application de la loi ASAP remplace le certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive des mineurs par un questionnaire équivalent à une attestation parentale.

L'obtention ou le renouvellement d'une licence est subordonné à l'attestation du renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur, réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale.

Le certificat médical n'est pas nécessaire sauf dans deux cas de figures :

- Le jeune sportif répond « oui » à l'une des questions du questionnaire de santé type prévu à l'article A. 231-3 du code du sport,
- La délivrance de la licence permet la pratique d'une des disciplines présentant des contraintes particulières énumérées à l'article D.231-1-5 du Code du sport rattachées ci-dessus.

Dans ces deux cas, la délivrance ou le renouvellement de la licence sera soumis à la production d'un certificat médical datant de moins d'un an établissant l'absence de contre-indication à la pratique de la discipline concernée.



QUESTIONNAIRE DE SANTÉ MINEURS
Préalable à la demande de licence

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour demander votre licence au sein de la Fédération Sportive des ASPIT.

Répondez aux questions suivantes par **OUI** ou par **NON**

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? Tu n'y es examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge : ...ans	
DEPUIS L'ANNÉE DERNIÈRE	OUI	NON
1) Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) As-tu été opéré(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DEPUIS UN CERTAIN TEMPS (PLUS DE 2 SEMAINES)

LES 10 RÈGLES D'OR DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*
- 2** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 3** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 4** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5** Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6** J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution.
- 7** Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*



2

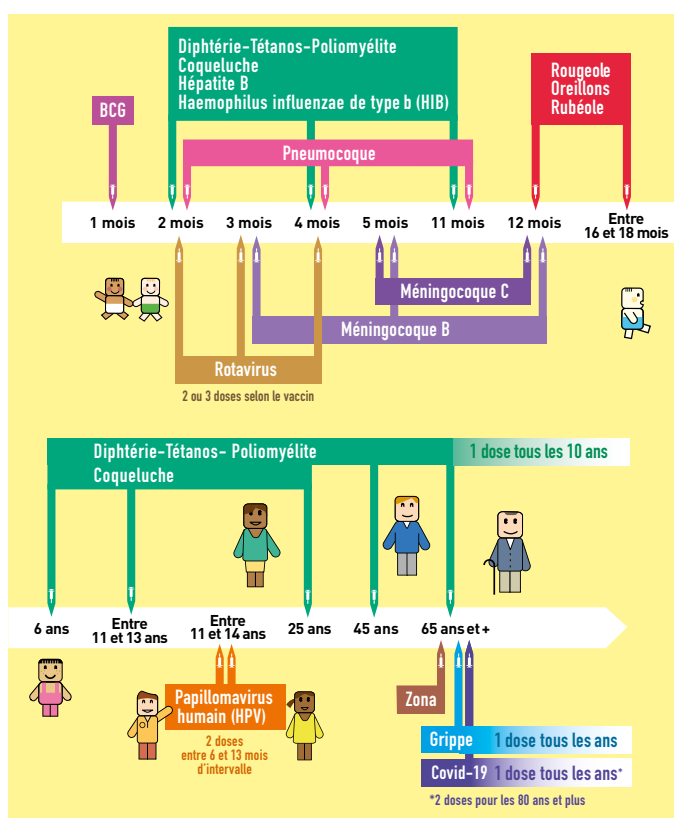
CALENDRIER VACCINAL 2024 ET MESURES DE PRÉVENTION

TABLEAU DE VACCINATION

Le calendrier des vaccins 2024

Le calendrier des vaccinations est susceptible d'être mis à jour en fonction des actualités liées à la vaccination. Les professionnels sont invités à consulter régulièrement le site du ministère chargé de la Santé sur lequel est publiée la version datée.

En cas de besoin, consultez votre médecin.



3

PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- > Assouplissement
- > Echauffement
- > Activité physique et indicateurs
- > Récupération
- > Étirements
- > Reprise d'une activité physique

ASSOUPPLISSEMENT



5 min



Les
assouplissements
ne doivent pas
être douloureux.

Pourquoi s'étirer ?

- > Mobiliser doucement les différentes articulations du corps restées immobiles,
- > Préparer le corps à l'exercice physique en étirant prudemment les muscles, les tendons et les ligaments tout en respectant l'amplitude des articulations.

En position assise ou debout dos droit



1

J'entrecroise mes doigts et je les tends au-dessus de ma tête.

2

J'amène les bras le plus loin possible en arrière.

3

Je conserve cette position pendant quelques respirations.

4

Je m'incline latéralement pendant quelques respirations jambes fléchies.

5

Je fais la même chose de l'autre côté !



Soyez attentifs à votre corps durant la journée pour conserver toute sa souplesse, face à la répétition des mouvements et aux risques de la sédentarité.

ÉCHAUFFEMENT



Pourquoi s'échauffer ?

- > Je réduis les risques de blessures,
- > Je diminue la pénibilité des gestes,
- > Je suis plus efficace,
- > Je favorise ma récupération.

Quelques conseils

- > J'adapte chaque exercice à ma capacité physique, sans forcer.
- > J'utilise une tenue adaptée.
- > J'active mon système cardio-respiratoire (sautiller sur place, monter les genoux etc.).
- > J'active ma chaîne musculaire (flexions de jambes, pompes).
- > J'adapte mon échauffement à mon activité, à la température ambiante et à l'intensité de l'effort.
- > J'augmente progressivement l'intensité des exercices.
- > J'alterne des exercices dynamiques (montées de genoux, talons-fesses etc.).
- > Je m'étire doucement.



L'activité sous toutes ses formes (quotidienne, de loisirs, de déplacement et professionnelle), nécessite une mise en condition physique et mentale.

Prenez le temps de préparer votre corps en le mobilisant, l'assouplissant et en le renforçant, cela contribue à le préserver.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET INDICATEURS

Pratiquer une activité physique est bénéfique pour la santé, quelque soit l'âge. L'activité physique comprend tous les mouvements de la vie quotidienne.



Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Je pratique :

- 150 minutes d'activité d'intensité modérée* par semaine soit 30 min par jour 5 jours sur 7,
- 2 fois par semaine des séances de renforcement musculaire (j'évite de pratiquer 2 jours de suite),
- Des séances d'assouplissement et d'équilibre.

**Une activité physique d'intensité modérée est une activité pendant laquelle on peut parler.*



**Bénéficiez des bienfaits de l'activité physique, en pratiquant régulièrement.
Choisissez les activités qui vous conviennent pour éprouver du plaisir sur le long terme !**

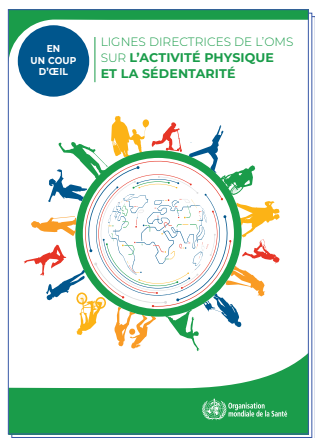
Sportez-vous bien !

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET INDICATEURS

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie.

L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé.



L'OMS recommande

- Pour les enfants de moins de 5 ans
- Les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans
- Les adultes de 18 à 64 ans
- Les adultes de 65 ans et plus
- Les femmes enceintes et en post-partum
- Les personnes souffrant d'affections chroniques
- Les enfants et adolescents souffrant d'un handicap
- Les adultes souffrant d'un handicap

Quelle est la quantité d'activité physique recommandée ?

Les lignes directrices et recommandations de l'OMS donnent des indications (par tranches d'âge et groupes de population précis) sur le volume d'activité physique nécessaire à une bonne santé.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Je mesure mon activité physique quotidienne

L'activité physique régulière est nécessaire pour être en bonne santé (par exemple 30 minutes de marche par jour). Mais comment savoir si mon activité physique est suffisante ?

Quelques appareils permettent de mesurer la quantité d'activité physique et de se fixer ses propres objectifs.



Le podomètre

- > Pratique et peu coûteux, il sert à mesurer le nombre de pas réalisés pendant la journée.
- > Il ne permet pas de mesurer l'intensité de l'activité.
- > Facile à utiliser, il s'accroche à la ceinture.



Le smartphone

- Il existe également différentes applications mobiles pour votre téléphone proposant :**
- > Différents exercices à faire en 7 minutes par jour.
 - > Un coach sportif virtuel qui vous prodigue conseil, objectif et vous guide pour les atteindre.



Le bracelet connecté

- > Je mesure mes calories dépensées.
- > Je mesure mon nombre de pas effectués dans une journée.
- > Je mesure la distance parcourue.
- > Je mesure la durée de mon sommeil.
- > Je mesure mon activité cardiaque.

! Faire 10 000 pas par jour, c'est être suffisamment actif. Au-delà, c'est du plus pour la condition physique. En groupe, avec des bâtons, avec un animal de compagnie, ça marche encore mieux.

Ne soyez pas addict à la chaise. À vos baskets !

RÉCUPÉRATION

C'est un temps important après l'effort

- > La récupération doit être de préférence active
- > Pour permettre un retour à la normale du rythme cardiaque
- > Un retour progressif à la normale de la fréquence respiratoire
- > Un abaissement de la température du corps
- > De réaliser une bonne réhydratation
- > D'une durée de 15 à 20 minutes

! **Exemples de récupération active**

- > Marcher après l'effort
- > Faire des exercices de maîtrise respiratoire
- > Ne prendre sa douche qu'après cette période soit 30 minutes (risque de choc thermique)

Il existe une récupération passive comme le sauna, le jacuzzi, la cryothérapie, la chaise longue, etc.

ÉTIREMENTS

La place des étirements

Que ce soit au travail, à la maison ou au sport, les étirements sont nécessaires en toutes circonstances pour entretenir une qualité de vie.

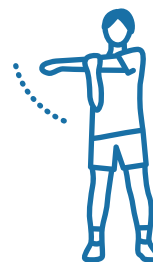


- > **Les étirements des membres inférieurs** vont permettre de relâcher les muscles, afin de conserver de la souplesse, d'éviter les courbatures et des douleurs articulaires.

- > **Les étirements du dos** vont permettre de maintenir sa souplesse et de réduire les tensions.



- > **Les étirements des membres supérieurs** vont permettre de relâcher les muscles sollicités pour porter des objets.



- > **Les étirements de la nuque** vont permettre de diminuer les douleurs cervicales.



- > **Les trapèzes** sont de vastes muscles reliant l'épaule, la nuque et le tronc et ils subissent de nombreuses tensions.

La reprise d'une activité physique

Réponse au Questionnaire de Santé Sport
(cf 1. Le certificat médical)

- > **Elle doit être progressive et adaptée à la condition physique** sur conseil d'un professionnel de santé et sous contrôle d'un professionnel du sport pour la pratique.
- > **La sécurité du pratiquant** (environnement, état de santé) doit être priorisée.

4

PRATIQUE SPORTIVE ET SITUATIONS PARTICULIÈRES

- > Petite enfance
- > Grossesse
- > Avancée en âge
- > Situations climatiques
contraignantes et pollution
- > Esport, du virtuel au réel

NOS OFFRES D'ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ENFANTS



Quel sport choisir pour vos enfants ?

La gamme **KID'S by ASPTT**, segmentée en 4 labels, est particulièrement adaptée au développement de l'enfant. Elle lui permet de pratiquer une diversité d'activités qui évoluent avec l'âge et ses aptitudes. Elle contribue au développement des 3 premiers stades de développement :

- Enfant actif,
- S'amuser grâce au sport,
- Apprendre à s'entraîner.

LES RECOMMANDATIONS EN ACTIVITÉS PHYSIQUES CHEZ LES ENFANTS [↗](#)

GROSSESSE

Carole Maitre – Gynécologue INSEP

Les bénéfices sont nombreux

Chez la femme enceinte, l'activité physique a des effets scientifiquement prouvés, elle permet de :

- Contrôler la prise de poids,
- Diminuer les douleurs lombaires,
- Améliorer la circulation veineuse,
- Protéger le périnée et prévenir les fuites urinaires,
- Prévenir les troubles du transit intestinal,
- Faciliter la mobilité,
- Diminuer l'anxiété et l'état de dépression qui pourraient être ressentis.

Contrairement aux idées reçues, chez une femme physiquement active durant sa grossesse :

- Le risque de prématurité n'est pas augmenté,
- Le risque d'hypotrophie (petit poids de naissance) n'est pas augmenté,
- Le risque de macrosomie (poids de naissance > 4kg) est diminué,
- La taille de naissance est inchangée.

Guide de la pratique sportive pendant la maternité

Également disponible sur :
www.monenfant.fr



Le neuro-développement de l'enfant à naître serait amélioré par l'activité physique de la mère. Ainsi, dès la naissance (à quelques jours de vie), ses capacités à s'orienter, à réguler l'état émotionnel, et à discriminer les sons seraient plus développés. De plus, dès l'âge de 12 mois, les scores psychomoteurs, d'apprentissage et d'acquisition de vocabulaire seraient supérieurs.

GROSSESSE

Carole Maitre – Gynécologue INSEP

Le bon usage pour une pratique bénéfique et sans risque

Règles de sécurité

- Evitez de faire de l'activité physique par temps chaud et humide, particulièrement durant le premier trimestre.
- Evitez les exercices isométriques ou les exercices qui demandent un effort exigeant lorsque vous retenez votre respiration.
- Ayez une alimentation et une hydratation adéquates, buvez du liquide avant et après l'entraînement.
- Evitez les exercices en position couchée sur le dos après le 4^{ème} mois de grossesse.



Connaitre les symptômes d'arrêt qui amènent à consulter

- Essoufflement persistant excessif à l'effort, non soulagé par le repos.
- Douleur ou sensation de pression dans la poitrine (urgence médicale).
- Contractions utérines régulières et douloureuses non soulagées par le repos.
- Saignement vaginal.
- Fuite de liquide amniotique indiquant une rupture des membranes.
- Vertiges, malaise ou céphalées.
- Faiblesse musculaire affectant l'équilibre.
- Douleur ou gonflement du mollet.

Pendant la grossesse, l'activité physique n'est pas interdite, elle est même recommandée !

A raison d'au moins 30 minutes d'activité quotidienne modérée, comme pour toute la population adulte. La pratique raisonnable n'est associée à aucun effet négatif sur la santé de la maman ni du bébé, au contraire :

- Elle diminue les risques de survenue de diabète gestationnel et de pré-éclampsie (maladie hypertensive de fin de grossesse),
- Elle atténue les douleurs lombaires,
- Prépare à un accouchement plus facile,
- Diminue les risques de dépression post-partum.



LES RECOMMANDATIONS EN ACTIVITÉS PHYSIQUES CHEZ FEMMES ENCEINTES ET EN POST-PARTUM 

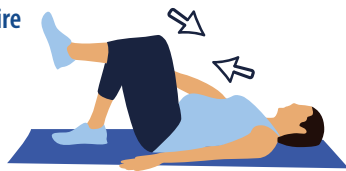
GROSSESSE

Carole Maitre – Gynécologue INSEP

Quelques exemples de mouvements

Abdominaux

- Pousser avec la main sur le genou de la jambe opposée.
- Par pressions de 20 secondes, en veillant à garder la colonne lombaire bien collée au sol.



Abdominal transverse

- Debout, dos au mur, jambes légèrement fléchies, plaquer la région lombaire contre le mur en contractant le bas de l'abdomen et en soufflant.
- Maintenir la position 20 secondes et relâcher.
- Recommencer 10 fois.



Pectoraux

- Pousser avec les deux mains sur un ballon placé au niveau de la poitrine, coudes abaissés ou à l'horizontale et maintenir la pression 20 secondes.
- Relâcher.
- Recommencer 10 fois.



Dos et fessiers

- En équilibre sur un genou et la main opposée, décoller les bras et jambes de la diagonale opposée, en veillant à ne pas creuser le dos.
- Maintenir la position ou faire des petits battements.



Épaules

- Assise, dos bien droit, un petit haltère dans chaque main (à défaut, une petite bouteille en plastique pleine d'eau ou de sable).
- Amener les mains au niveau des épaules, en maintenant celles-ci les plus basses possible et redescendre les bras en freinant le mouvement.
- Recommencer par série de 10 mouvements.



AVANCÉE EN ÂGE

Doublement des 75 ans ou plus d'ici 2070

Entre 2021 et 2070, la population n'augmente qu'après 75 ans (figure 1) : elle double à ces âges, l'espérance de vie progressant et les générations nées avant 1946 étant remplacées par celles un peu plus nombreuses nées de la fin du baby-boom au milieu des années 1990.

Entre 60 et 75 ans, les effectifs restent à peu près les mêmes. En revanche, en dessous de 60 ans, ils diminuent de 10 %.

Pyramide des âges de la France en 2021 et 2070 selon le scénario central de l'Insee

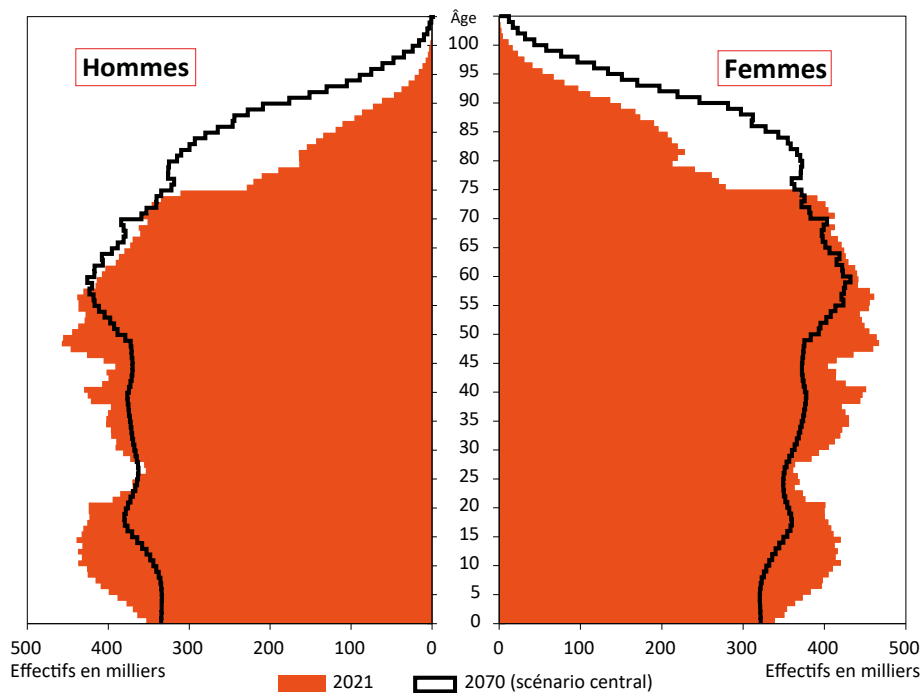


Fig. 1 : L. Toulemon et al., *Population & Sociétés*, n°597, INED, février 2022

AVANCÉE EN ÂGE

Le processus de vieillissement s'accompagne d'une baisse progressive des capacités d'adaptation et d'une diminution de l'efficacité des mécanismes de régulation.

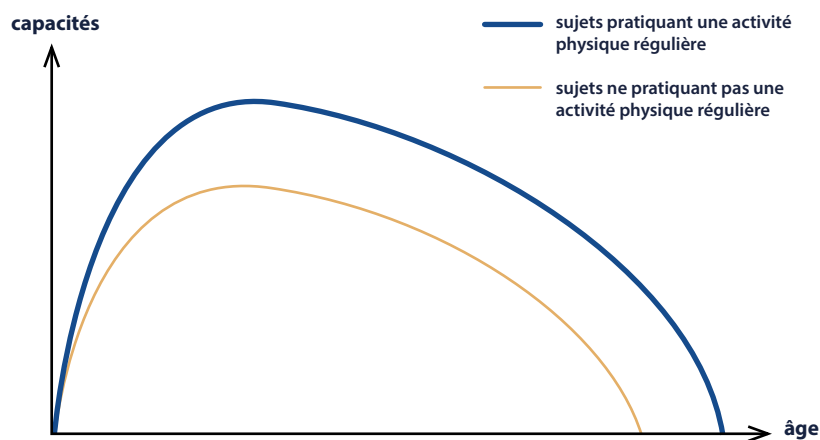
Ces modifications des fonctions biologiques et physiologiques, lorsqu'elles sont trop importantes, peuvent avoir des **conséquences majeures sur l'autonomie et sont responsables de limitations fonctionnelles**.

Le **maintien de ses capacités** apparaît alors **essentiel** pour conserver son indépendance et préserver sa qualité de vie lorsqu'on avance dans l'âge.

Grâce à la pratique d'une activité physique régulière, on retarde ou

ralentit certains processus liés au vieillissement. En effet, elle contribue à lutter contre la réduction de la masse musculaire et favorise le maintien de la mobilité chez les personnes âgées. Elle a un rôle positif dans la prévention des chutes, ralentit la diminution de la densité minérale osseuse associée à l'âge (contribuant à réduire les fractures dues à l'ostéoporose) et produit **des effets bénéfiques sur la santé mentale, le bien-être et la qualité de vie**.

Corrélation entre âge biologique et capacités physiques



Évolution du capital santé selon l'âge. La pratique d'une activité physique régulière permet à chacun d'augmenter ses capacités, mais aussi ses qualités et durée de vie (d'après G. Berthelot, S. Len, P. Hellard, M. Tafflet, M. Guillaume, J.-C. Vollmer et al., « Exponential growth combined with exponential decline explains lifetime performance evolution in individual and human species », in Age, 2012, 34(4), p. 1001-1009).

AVANCÉE EN ÂGE



Bénéfices de l'activité physique pour prévenir la dépendance du sujet âgé

Les personnes âgées actives présentent :

- Un moindre risque de dépendance,
Pahor et al., JAMA, 2014
- Un risque de chute (grave) réduit,
Pour revue : de Soutaa Barreto et al., JAMA Internal Medicine, 2018 ; Tricco et al., JAMA, 2017 ; Guirguis-Blake et al., JAMA, 2018
- De meilleures fonctions cognitive,
Pour revue : Young et al., Cochrane databases Syst Rev, 2015 ; Panza et al., JAGS, 2018
- Moins de pathologies chroniques : hypertension artérielle, AVC, diabète, cancers,
- De meilleurs indicateurs de santé :
 - Une plus grande capacité cardiorespiratoire et musculaire,
 - Un indice de masse corporelle optimisé,
 - Une meilleure densité osseuse,
 - Un métabolisme du glucose et des lipides plus favorable.

*Gillespie et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. The Cochrane Database of Systematic Reviews 2012
Tinetti et al. A multifactorial intervention to reduce the risk of falling among elderly people living in the community. N Engl J Med 1994
Buckinx et al. Prediction of the Incidence of Falls and Deaths Among Elderly Nursing Home Residents : The SENIOR Study. J Am Med Dir Assoc. 2017*

**LES RECOMMANDATIONS EN ACTIVITÉS
PHYSIQUES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES** 

SITUATIONS CLIMATIQUES CONTRAIGNANTES

Vagues de chaleur

Le terme « **vague de chaleur** » est un terme générique qui désigne une période au cours de laquelle les températures peuvent entraîner un risque sanitaire pour la population.

La chaleur a un effet immédiat sur l'organisme, dès les premières augmentations de température : les impacts de la chaleur sur la santé ne se limitent pas aux phénomènes extrêmes.

Les risques sur votre santé peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Canicule, fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes !

En cas de malaise, appelez le 15

Consultez les recommandations pour les populations en cas de chaleur



SITUATIONS CLIMATIQUES CONTRAIGNANTES

Risques sanitaires liés au froid

Chaque année des centaines de personnes sont victimes de pathologies provoquées par le froid.

Plusieurs causes, directes ou indirectes, sont possibles :

- **Les maladies** liées directement au froid telles que les gelures ou l'hypothermie, responsables de lésions graves, voire mortelles.
- **L'aggravation de maladies** préexistantes (notamment cardiaques et respiratoires). Comme la chaleur, le froid peut également avoir des effets à plus long terme (accidents vasculaires cérébraux, infections respiratoires, etc.)

Des effets indirects comme le risque accru d'intoxication au monoxyde de carbone due au dysfonctionnement d'appareils de chauffage (au gaz, au fioul ou au charbon) ou à une utilisation inappropriée d'un moyen de chauffage (chauffage d'appoint utilisé en continu par exemple) ou encore lorsque les aérations du logement ont été obstruées. La neige et le verglas peuvent également être responsable de traumatismes liés aux chutes.

REPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé
Ministère de l'Énergie

Santé publique France

En période de grand froid

GRAND FROID - COMPRENDRE & AGIR

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur doit plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.

Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35°C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.

Si je reste dans le froid trop longtemps, les artères de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et puis devenir plus grises et froissées (gelures). Je risque l'amputation.

Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardiaques vasculaires.

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

Je suis prudent et je reste aux études.

Ne surchauffer pas

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le 115

Plus d'informations : <http://meteo.meteo.fr> ou 33 20 228 1 1, [appel à 115](http://115.apel.fr), www.bien-etre.gouv.fr
<http://santepubliquefrance.fr> • <http://santepubliquefrance.fr>

SITUATIONS CLIMATIQUES CONTRAIGNANTES

Pollution atmosphérique : quels sont les risques ?

40 000

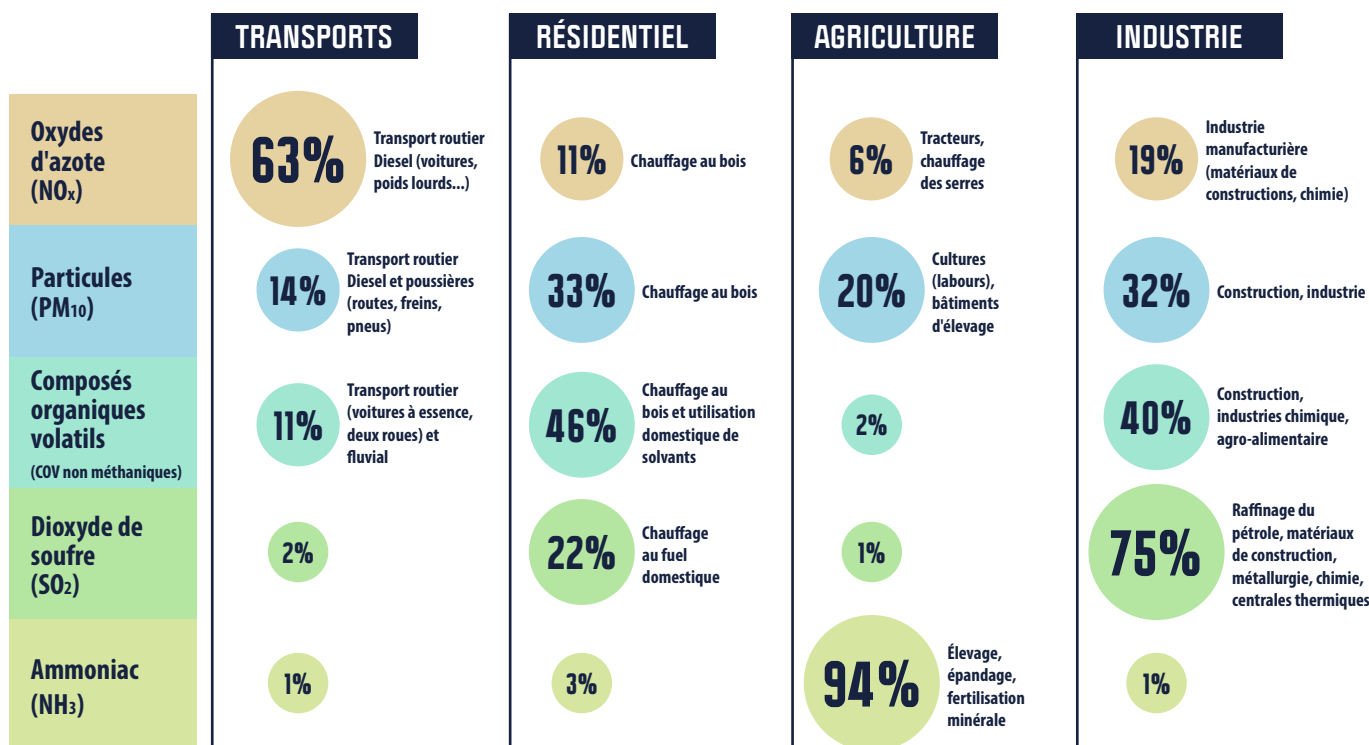
personnes décèdent chaque année de la pollution de l'air en France.

Sources de pollution

La pollution de l'air est un mélange complexe, en évolution constante, de polluants qui peuvent être :

- > **Chimiques** (ozone, dioxyde et oxydes d'azote, composés organiques volatils, hydrocarbures, etc.),
- > **Physiques** (particules fines, poussières, etc.),
- > **Biologiques** (pollens, moisissures, etc.).

Ces polluants de l'air proviennent en minorité de phénomènes d'origine naturelle (vents de sable du Sahara, érosion des sols, éruptions volcaniques...) et en majorité des activités humaines.



Source : CITEPA 2019 (chiffres présentant des moyennes nationales ne tenant pas compte des disparités locales)

ESPORT : DU VIRTUEL AU RÉEL

L'Esport désigne l'ensemble des pratiques permettant à des joueurs de confronter leur niveau par l'intermédiaire d'un support électronique, et essentiellement le jeu vidéo, et ce quel que soit le type de jeu ou la plateforme (ordinateur, console ou tablette).

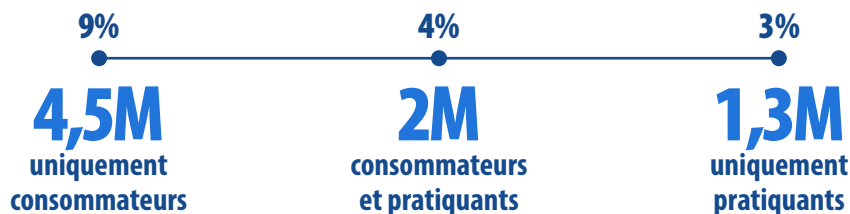
Popularisé en Corée et apparu il y a quinze ans en France, l'Esport a véritablement pris son essor depuis trois ans en France : **850 000 personnes** pratiqueraient des jeux vidéo compétitifs.



7 800 000

Consommateurs ou pratiquants

soit **16%** des internautes 15+



Selon le baromètre France Esport en 2020

Les différentes pratiques du Esport

- > **L'Esportif amateur ou professionnel (pratiquants)** : c'est l'ensemble des pratiquants s'étant confrontés à d'autres personnes dans le cadre de parties leur permettant de se positionner parmi les autres joueurs du monde (ranked, classement) ou lors de compétitions en ligne ou en LAN (Local Area Network : Réseau local fermé).
- > **L'Esportif loisir (consommateurs et pratiquants)** : il représente ceux qui se confrontent à d'autres joueurs par l'intermédiaire d'un jeu vidéo, mais en dehors de tout classement et enjeu. L'enjeu est l'amusement, la sociabilité, la progression.
- > **Joueur Grand Public (consommateurs)** : personnes qui regardent des compétitions ou qui assistent à des événements et qui peuvent faire partie des groupes précédents.

LE MUR INTERACTIF À L'ASPTT BREST

Le mur interactif transforme n'importe quel local en un environnement d'activité et d'enseignement actif et immersif où vous serez stimulés sur les plans physiques, intellectuels et socio-émotionnels.



Où pratiquer à l'ASPTT ?

saison 2024-2025

Clément DOGUET (RR)
cdoguet@asptt.com
07.89.48.20.88

Alain MOREAU (Réfèrent/ PCR)
amoreau@asptt.com
06.46.02.72.01

Aurélien GIRAUD (RR)
agiraud@asptt.com
06.40.79.50.35

Dominique OZIL (PCR)
dozil@asptt.com
07.84.44.60.08

Guillaume RICHOU (Réfèrent)
grichou@asptt.com
07.83.32.22.28

Julien BONNETON (RR)
jbonneton@asptt.com
07.89.48.36.38

Vincent TORQUEBIAU (Réfèrent)
vtorquebiau@asptt.com
06.12.54.21.13

Charles AUMONT (RR)
caumont@asptt.com
06.25.96.38.64

Pauline ANTOINE (RR)
pantoine@asptt.com
06.56.80.16.16

Laurent DENIS (Réfèrent)
ldenis@asptt-strasbourg.eu
06.47.78.77.28

Cassandra GADRET (RR)
cgradet@asptt.com
07.64.06.38.27

Olivier GRIZARD (RR)
ogrizard@asptt.com
07.57.00.23.29

Michel BREY (PCR)
mbrey@asptt.com
06.30.50.02.19

DU VIRTUEL AU RÉEL À LA FSASPTT



C'est une offre sportive digitalisée réservée aux adhérents ASPTT PREMIUM et complémentaire à la pratique en club.

Elle permet aux adhérents de pratiquer gratuitement à la maison des activités sur une plateforme dédiée.



Au programme

6 activités proposées :
Pilates, Tai-Chi, cross-training,
renforcement musculaire,
étirements et gym douce



5

GÉNÉRALITÉS SUR L'ALIMENTATION ET L'HYDRATATION

- > Alimentation
- > Hydratation
- > Nutrition by ASPTT

LES RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ



AUGMENTER



Les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres.



Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve

Au moins 5 fois par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits.



Les fruits à coques

Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3.



L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.



Le fait maison



ALLER VERS



Le pain, la semoule, les pâtes et le riz complets

Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre.



Les aliments de saison produits localement



Une consommation de poisson gras et de poisson maigre en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon).



L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive.



Les produits laitiers

2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour.

BIO

Le bio



RÉDUIRE



La charcuterie

Limiter la charcuterie à 150 g par semaine.

Les produits avec un nutri-score D et E



Les produits sucrés, gras, salés

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés.



Les produits salés

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel.



Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 h.



L'alcool

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours.

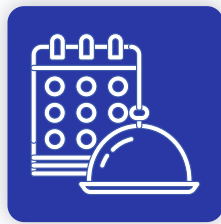


La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)

Privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500 g par semaine.

ALIMENTATION

COMPORTEMENT ALIMENTAIRE



Je maîtrise mon alimentation

- > Je varie et j'équilibre mes repas.
- > Je programme mes menus et ceux de mes proches.
- > Je prépare mes repas de la semaine.

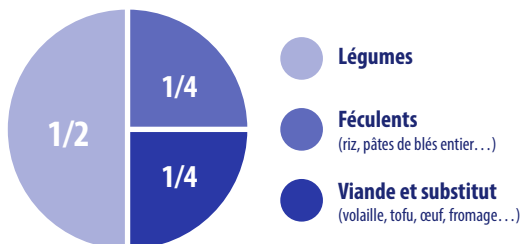
Bénéfice supplémentaire : je fais des économies et j'évite le gaspillage en achetant uniquement ce dont j'ai besoin.

Manger : c'est aussi se faire plaisir !

- > Je cuisine des produits frais.
- > Je prépare ma « lunch box », avec ce que j'ai, si je mange hors de la maison.
- > Je prends mon temps pour manger, j'évite de manger sur mon poste de travail ou devant un écran.
- > Je mastique les aliments, pour aider la digestion et éviter les lourdeurs après le repas.

Je mange des portions adaptées

- > Je mange le plus souvent possible à heures fixes et j'évite le grignotage.
- > Je me sers une portion adaptée, je ne me ressers pas.



Beaucoup, voire trop de théories sur l'alimentation ! Reprendre en main la préparation des repas règle la quantité et la qualité des repas. Chercher à ressentir la satiété en mastiquant rend les aliments plus digestes.

Savourez votre cuisine !

ALIMENTATION

COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

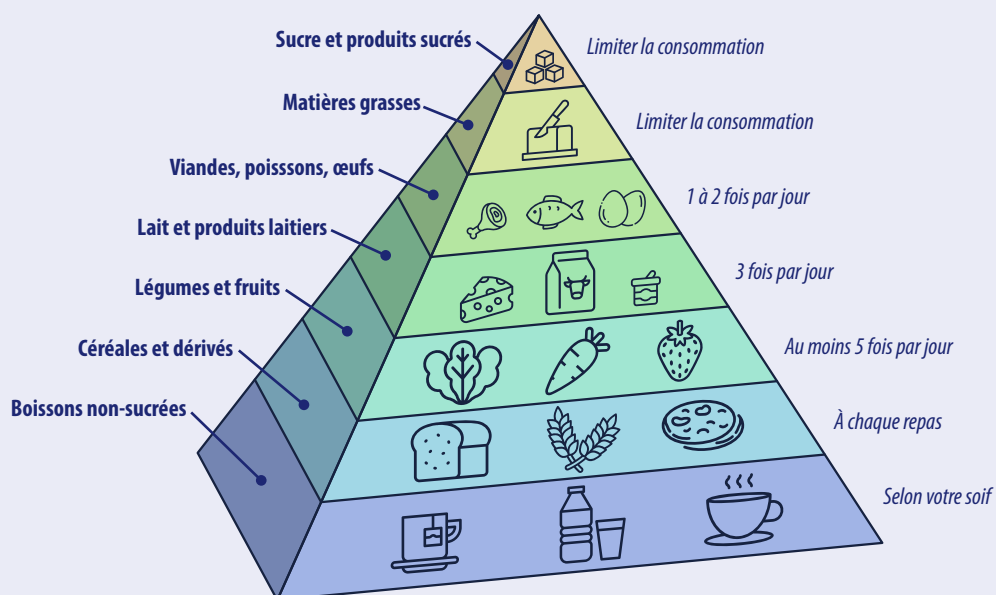


Je mange varié

- > Je privilégie les fruits et les légumes de saison.
- > Je limite le plus possible les produits transformés, industriels, saturés de sucres, de graisses et d'additifs alimentaires.

J'adopte les bons comportements alimentaires

- > Je prends le temps de manger.
- > J'évite de grignoter.
- > Je limite les produits qui influent sur le stress (café, cigarettes, alcool).



ALIMENTATION LA SATIÉTÉ

Maîtrisez, mastiquez, dégustez, appréciez, modérez, véritable art de vivre... Ne soyez pas gloutons !

J'ai faim et je me rassasie

Manger est une réponse à un plaisir et à un besoin énergétique. Maîtriser son alimentation nécessite d'apprendre à repérer les signes de faim et de satiété.

Comment savoir si j'ai correctement mangé ?



Je ressens la satiété

- > Je suis à l'écoute de ma sensation de faim.
- > Je suis rassasié en un temps minimum de 20 minutes.
- > Je développe le plaisir du goût en mastiquant.
- > J'espace mes bouchées.

Je prends le temps de mastiquer



- > Je mastique jusqu'à 30 fois chaque bouchée avant de l'avaler (pour broyer les aliments et pour produire de la salive).
- > Je remplis progressivement mon estomac.
- > Je pose ma fourchette entre chaque bouchée.

J'évite de grignoter au cours de la journée



- > Je prends un petit déjeuner équilibré (glucides, fruits, laitage, protéines).
- > Je choisis des boissons sans sucre.
- > Je détourne ma sensation de faim en respirant profondément plusieurs fois.
- > Je prends un encas si nécessaire (fruits frais).



Je commence par boire un grand verre d'eau avant de manger pour préparer mon estomac !

ALIMENTATION

LES REPAS DU QUOTIDIEN

Je m'alimente au cours de la journée

Je mange copieusement le matin

- > Je prends un petit déjeuner équilibré et peu sucré (boissons chaudes, œufs, laitages, fruits, fruits à coque, protéines animales ou végétales).
- > J'adapte mon petit-déjeuner en fonction de ma dépense énergétique de la journée.



Je mange équilibré le midi

- > Je mange un plat unique composé de protéines animales ou végétales avec des féculents, des légumes et des légumineux.
- > Je me limite en pain.
- > J'opte pour un dessert léger (fromage blanc, fruits frais ou cuits, etc.)

Je mange léger le soir

- > Je prépare des légumes avec du poisson ou une « soupe maison ».
- > J'opte pour une boisson relaxante et apaisante le soir (tisane, infusion, décoction, etc.)



Je prends une collation si besoin à 16 heures (laitages, fruits frais, produits céréaliers, eau).

J'ÉVITE LE SUCRE.



Votre corps nécessite des nutriments et des vitamines en quantité suffisante d'où la nécessité d'une alimentation variée et équilibrée.

Carburez de façon raisonnée !

ALIMENTATION

LE CHOIX DES ALIMENTS

Je choisis les bons aliments

Je privilégie le goût

- Je cuisine des produits naturels et de saison.
- J'enrichis mes recettes avec des herbes fraîches, des épices, des agrumes.



J'opte pour des produits frais

- J'incorpore 2 fruits et 3 légumes par jour à mes préparations culinaires.
- Je choisis des fruits et des légumes de saison aux couleurs vives (aliments riches en antioxydants et vitamines).
- Je privilégie les produits locaux.



J'évite les aliments transformés

- Je privilégie les aliments complets ou semi-complets riches en fibres, en vitamines et en minéraux.
- J'évite les aliments raffinés (farines blanches, sucres blancs), les produits « ultratransformés » (produits industriels).
- Je limite les plats préparés contenant des additifs, sels, exhausteurs de goût ou colorants.



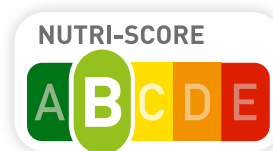
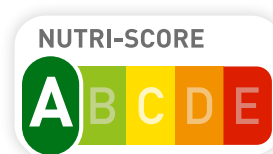
Retrouvez le plaisir de la cuisine à l'ancienne
avec des légumes de saison, des légumes « oubliés ».

Que c'est doux une cocotte qui siffle dans une cuisine qui chante !

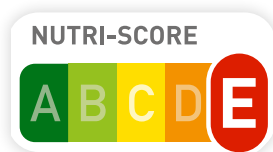
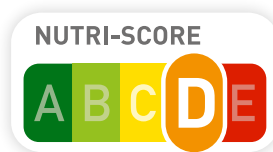
NUTRI-SCORE

Nutri-Score, c'est quoi ?

- > **Un logo apposé en face avant des emballages** qui informe sur la qualité nutritionnelle des produits sous une forme simplifiée et complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire (fixée par la réglementation européenne).
- > **Basé sur une échelle de 5 couleurs** : du vert foncé au orange foncé.
- > **Associé à des lettres allant de A à E** pour optimiser son accessibilité et sa compréhension par le consommateur.



J'ÉVITE LE D ET LE E !



**Mastiquez lentement pour être rassasié et bien digérer !
Exercez-vous au b.a.-ba du nutri-score !**

ALIMENTATION

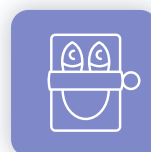
BESOINS ESSENTIELS

Je réponds aux besoins essentiels

L'alimentation apporte vitamines, oligoéléments, minéraux, acides gras essentiels, eau, pour le bon fonctionnement de l'organisme.

J'opte pour des aliments riche en fer

- > Je mange de la viande rouge et des abats (pas plus de deux fois par semaine).
- > Je mange des sardines à l'huile, du hareng mariné, des fruits de mer et des œufs.
- > Je mange des fruits secs, des légumes à feuilles verts foncés, des légumineux et de temps en temps des fruits oléagineux.



Je mange des glucides complexes

- > Je mange du pain et des céréales complets pour leur digestion lente et leur effet nutritif pour le cerveau et les muscles.
- > Je mange des pâtes et du riz complet.

Je reste constamment hydraté

- > Je consomme environ de 1 à 1,5 litre de boisson (eau, infusion, thé...) au cours de la journée et en fonction de mon activité physique.
- > Je bois par petites gorgées et je consomme des aliments riches en eau (légumes, fruits).



J'ÉVITE L'ALCOOL.



Le glucose est l'élément énergétique essentiel du corps et en particulier du cerveau. L'excès de sucres est générateur de malaises.

Adoptez le bon régime !

ALIMENTATION

LES ENCAS

Je prends un encas

Un encas peut être nécessaire en cours de journée.
Il est recommandé de privilégier les glucides lents.



Je choisis des glucides lents

- > Je les choisis pour réguler ma glycémie.
- > J'évite les bonbons, gâteaux, sodas qui font grimper ma glycémie et qui au long terme et en grandes quantités provoquent des troubles de santé (diabète, surpoids et maladie du soda).



Je mange des fruits

- > Je mange des pommes faciles à transporter et à conserver. Certaines sont rassasiantes et remplies d'antioxydants.
- > Je mange des bananes mûres très riches en oligoéléments (magnésium et potassium), en bons sucres qui ont l'avantage de couper la faim.



Je mange des œufs durs

- > Je consomme des œufs durs, excellents encas remplis de bonnes graisses et de protéines.. (à limiter à 3 par semaine).



Je mange des fruits à coque

- > Je prends des fruits oléagineux en quantité adaptée. Ce sont des encas très pratiques à transporter et à conserver. Ils sont porteurs de bonnes graisses rassasiantes (3 poignées par semaine).



L'encas peut faire partie de votre « kit de survie».
L'encas, ce n'est pas du grignotage !

Constituez votre coffre à glucides et n'oubliez pas de changer le code !

ALIMENTATION

SURVEILLANCE DU POIDS

Je veille sur mon poids

Dans notre pays, le surpoids représente un véritable enjeu de santé publique.

Comment connaître votre corpulence ?

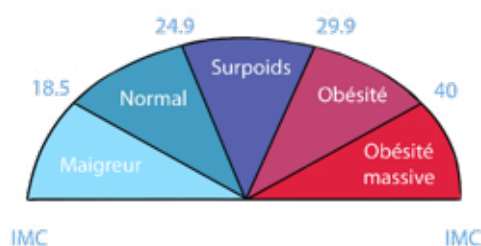
Il existe une formule qui prend en compte la taille et le poids, c'est l'Indice de Masse Corporelle.

L'indice de masse corporelle (IMC)

Il permet de savoir si mon poids se situe dans une tranche normale, en situation de maigreur ou de surpoids. Cela permet d'évaluer les risques pour la santé.

Je calcule mon IMC et je me situe sur le graphique.

$$\frac{\text{Mon poids actuel en kilogrammes}}{(\text{Ma taille en mètre})^2}$$



Je me pèse

- Une fois par semaine, le même jour et au même moment,
- Sur le même pèse-personne,
- Le matin à jeun dans l'idéal,
- Dans la même tenue.



Je peux suivre l'évolution hebdomadaire de mon poids avec une application gratuite sur smartphone qui calculera automatiquement mon IMC en mettant à jour mes données.

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant pour toute question relative à votre poids et avant de débiter un régime.



**On peut accepter des variations de poids.
Les grands écarts nécessitent de recourir à un conseil médical.
Rester suffisamment actif contribue à garder un poids stable.**

HYDRATATION

Je m'hydrate

- L'eau est la boisson la plus consommée au monde.
- Elle est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme.
- Elle permet notamment d'évacuer les toxines, d'hydrater les muscles et de favoriser la circulation sanguine.

Même pour les activités sédentaires, je bois au moins 1,5 L d'eau par jour et plus en période de chaleur et en fonction de l'activité.

Je bois de l'eau tout au long de la journée



- Je garde l'eau dans la bouche quelques secondes avant de l'avaler pour réduire la sensation de soif.
- Je prends des petites gorgées pour la digestion et l'assimilation des aliments.
- Je bois un grand verre d'eau 15 min avant le petit déjeuner pour bien hydrater mon corps.
- Je bois également un verre d'eau avant d'aller me coucher pour éviter la déshydratation.

**LE CAFÉ ET LE THÉ NE REMPLACENT PAS L'EAU.
Ils sont plus diurétiques et font perdre de l'eau.**



**J'ÉVITE L'EAU TROP FROIDE OU GLACÉE,
ELLE PERTURBE LA DIGESTION.**



**L'eau est le meilleur carburant du corps
qu'il soit en mouvement ou au repos.
Ayez votre réserve d'eau à portée de main et n'attendez pas la soif !**

NUTRITION BY ASPTT

Nutrition
by ASPTT 

Qu'est-ce que Nutrition by ASPTT ?

Accessible directement sur MY ASPTT, cette nouvelle offre digitale vous propose des fiches Nutrition et des vidéos recettes adaptées à vos envies.

La gestion des blessures, la performance en compétition, le sommeil ou encore l'équilibre hormonal... Les thèmes sont variés et vous permettront de découvrir le rôle principal de l'alimentation dans la pratique sportive.





6

GÉNÉRALITÉS SUR LE SOMMEIL ET LE BIEN-ÊTRE

SOMMEIL ET BIEN ÊTRE

Nous passons un tiers de notre vie à dormir et comme le souligne un proverbe breton, « Le sommeil est la moitié de la santé ».

En effet, une qualité et un temps de sommeil respectant les besoins individuels sont associés à de multiples bénéfices pour la santé :

Amélioration :

- de l'attention,
- du comportement,
- de la capacité d'apprentissage,
- de la mémoire,
- du langage,
- du contrôle et de l'équilibre émotionnels,
- des performances physiques et cognitives,
- de la qualité de vie en général.



EN SAVOIR PLUS SUR LE SOMMEIL

[Entraînement le soir](#)
(IRBMS, 2023)

[Alimentation et sommeil](#)
(IRBMS, 2018)

[Les besoins en sommeil chez les athlètes de haut-niveau](#)
(Sciences du Sport, 2022)

[Bien dormir pour mieux faire face, 21e journée du sommeil](#)
(INSV, 2021)

Recommandations sur les durées de sommeil.

Les recommandations de durée de sommeil de la National Sleep Foundation américaine et de l'Académie Américaine de la Médecine du Sommeil (population pédiatrique) sont les suivantes :

- **Nouveau-nés (jusqu'à 3 mois)** : de 14 et 17 heures de sommeil,
- **Nourrissons (4 à 11 mois)** : de 12 à 15 heures,
- **Les tout-petits (1 à 2 ans)** : de 11 à 14 heures,
- **De 3 à 5 ans** : de 10 à 13 heures de sommeil,
- **De 6 à 13 ans** : 9 à 11 heures,
- **Pour les adolescents (13 à 18 ans)** : de 8 à 10 heures de sommeil,
- **Pour les jeunes adultes (18 à 25 ans) et les adultes (26 à 64 ans)** : de 7 à 9 heures de sommeil,
- **Pour les personnes âgées de 65 ans et plus** : de 7 à 8 heures de sommeil.

SE DÉCONNECTER

Je me déconnecte



Je réduis les sollicitations et les nuisances sonores (pour moi et pour les autres)

- > Les « bips et dings » en tout genre ramènent mon attention vers mon téléphone sans arrêt.
- > Dans les paramètres de mon téléphone, je limite les notifications au strict nécessaire, voire je les désactive toutes.



Je mets en œuvre un couvre-feu numérique

- > J'évite d'utiliser mon smartphone après 21h, cela nuit à la qualité de mon sommeil. La lumière bleue, intense sur les smartphones, perturbe l'endormissement.
- > J'éloigne le téléphone du lit pour me garantir un meilleur sommeil.
- > Je n'utilise pas le portable le matin immédiatement au réveil, source d'anxiété.

J'établis des créneaux horaires sans portable

- > Je suis à table, pas de portable (éteint de préférence).
- > Je discute avec quelqu'un, pas de portable (notifications désactivées).
- > J'attends le bus ou un rendez-vous ? Je sors plutôt un livre.

Une appli pour déconnecter ?

Essayez par exemple Offtime qui permet de désactiver appels, messages et applications sur une durée déterminée.



Pour bénéficier d'un sommeil réparateur, il faut supprimer les stimuli négatifs tels que écrans lumineux, alertes et sonneries stridentes.

Donnez de bons conseils aux plus jeunes pour préserver leurs capacités cognitives face aux enjeux de la vie moderne !

7

STRATÉGIES CONTRE LES MÉFAITS DE LA SÉDENTARITÉ ET L'INSUFFISANCE D'ACTIVITÉ

> Définitions, bienfaits
et stratégies

LA SÉDENTARITÉ QU'EST CE QUE C'EST ?

La sédentarité est définie comme une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ».

Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ; que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou lors des loisirs, notamment devant les écrans. Tout comme pour l'activité physique, il existe des recommandations en termes de sédentarité.

DE LA SÉDENTARITÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	
<p> limiter son temps passé assis est aussi important que faire de l'activité physique Être trop sédentaire n'est pas bon pour la santé, même si on est physiquement actif</p>	
SÉDENTARITÉ	ACTIVITÉ PHYSIQUE
<p>C'est le temps passé assis ou allongé dans la journée (hors sommeil).</p>	<p>C'est l'ensemble des mouvements réalisés au quotidien.</p>
<p>Les déplacements motorisés (la voiture, le bus, la trottinette électrique...)</p> 	<p>Les déplacements actifs (le vélo, la marche, la trottinette...)</p> 
<p>Le temps de travail sédentaire (devant un ordinateur, en réunion...)</p> 	<p>Le temps de travail actif (pauses actives, utilisation des escaliers, métiers manuels...)</p> 
<p>Les temps de loisirs ou domestiques sédentaires (regarder la TV, les jeux vidéos, lire un livre...)</p> 	<p>Les temps de loisirs ou domestiques actifs (le sport, le bricolage, le jardinage, le ménage...)</p> 
<p>   Soutenu par  </p> <p><small>Document réalisé par l'Onaps à la demande de Paris 2024</small></p>	

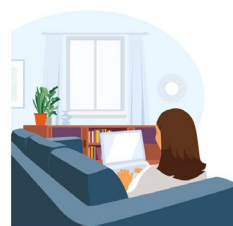
En savoir plus sur onaps.fr

LES POSTURES SÉDENTAIRES AU TRAVAIL

Une posture sédentaire se caractérise par une posture assise ou allongée maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique, en situation d'éveil.

Les périodes de sommeil, qui constituent des phases de repos fondamentales pour l'organisme, ne contribuent pas au temps passé en postures sédentaires.

➤ **Présence** de postures sédentaires



➤ **Absence** de postures sédentaires

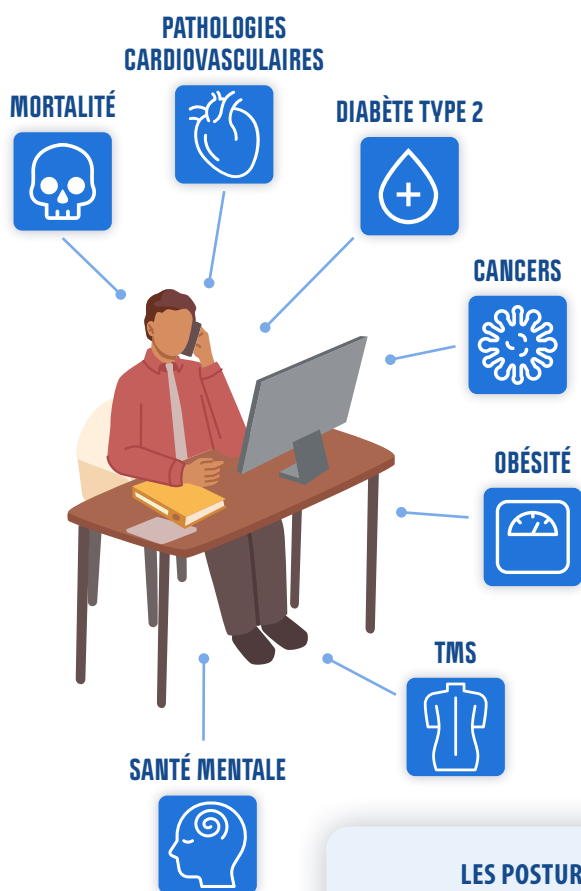


LES POSTURES SÉDENTAIRES AU TRAVAIL
Définition, effets sur la santé et mesures de prévention
INRS 2022

SÉDENTARITÉ : EFFETS SUR LA SANTÉ

Des études épidémiologiques mettent en évidence des liens entre l'exposition aux postures sédentaires et la survenue de certaines formes de cancer.

Par ailleurs, il a été décrit un risque accru de développer de l'obésité, un diabète de type 2 ou des pathologies cardiovasculaires avec l'augmentation du temps d'exposition aux postures sédentaires.

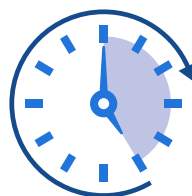


Objectifs des actions de prévention des risques liés aux postures sédentaires au travail :

PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES

Réduire la durée cumulée

Idéalement à 5h. / jour



Réduire la durée de chaque période

Idéalement toutes les 30 min.



LES POSTURES SÉDENTAIRES AU TRAVAIL
Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

INRS 2022



8

**LUTTE CONTRE
LES CONDUITES
DOPANTES, LES
DISCRIMINATIONS
ET LES VIOLENCES**

ATTEINTES À L'ÉTHIQUE SPORTIVE

La lutte contre les atteintes à l'éthique sportive et à l'intégrité physique et psychologique de pratiquant(e)s, notamment mineur(e)s, est l'une des priorités d'action de notre Fédération.

Plusieurs guides, dont celui concernant la prévention et la lutte contre les incivilités, les violences et les discriminations dans le sport ainsi que le [Vade-mecum Prévention des violences à caractère sexuel](#) sont disponibles sur [le site Internet de la FSASPTT](#).

sur asptt.com

Un flyer de prévention conçu par la Fédération est notamment disponible.

La remontée des signalements peut s'effectuer sur plusieurs canaux :

- **Le Comité d'Éthique de la Fédération** tel que cela a déjà été précisé, à travers l'adresse mail : comitedethique@asptt.com peut être saisi par tout adhérent de la FSASPTT.
- **Toute situation laissant penser que des violences sexuelles ont été commises** doit impérativement être portée à la connaissance de la cellule dédiée à signalement@asptt.com et à celle de la direction des sports qui a mis en place une adresse mail signal-sports@sports.gouv.fr ou des services déconcentrés. Cette procédure permet de diligenter des enquêtes administratives. Elle peut conduire à prendre des mesures immédiates de suspension d'exercice professionnel, à titre conservatoire ou de manière pérenne si le délit est établi. Elle peut également permettre de déclencher des procédures disciplinaires internes à la Fédération.
- En parallèle, **un signalement au procureur de la République** pourra être effectué par nos soins, en application de l'article 40 alinéa 2 du code de procédure pénale.
L'appropriation de ces informations, associée à la capacité d'écoute pour contribuer à la libération de la parole, ainsi qu'une vigilance particulière, nous aideront à mieux protéger nos pratiquants, et particulièrement les plus jeunes.

DISCRIMINATIONS

Prévenir les discriminations dans le sport

Oui, les discriminations sur la base de l'origine, de la religion, du sexe ou encore de l'orientation sexuelle ne doivent plus être un tabou dans le champ du sport, ces pratiques sont punies par la loi.

Oui, le champ du sport n'est pas une zone de non-droit dans la quelle tout serait permis... comme la promotion de l'exclusion et son encouragement.

sur asptt.com

LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Le violentomètre

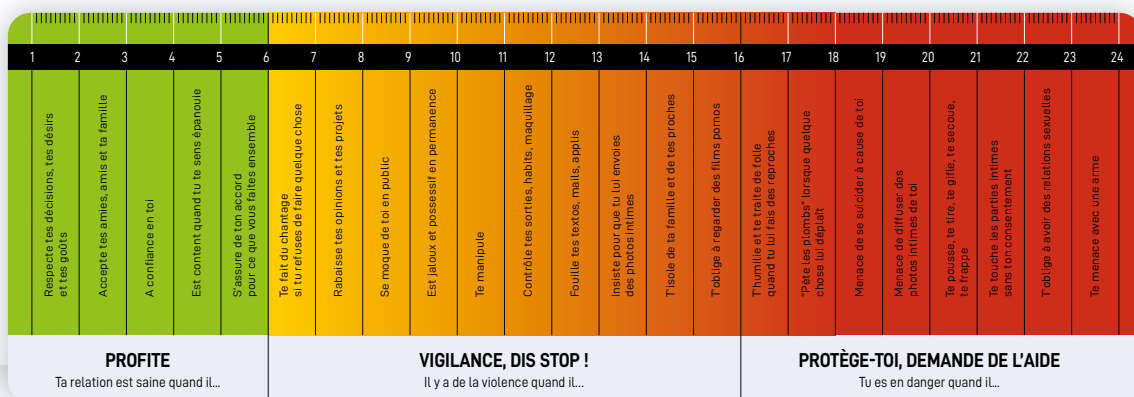
Le consentement, c'est quoi ? C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier ou subir des pressions.

BESOIN D'AIDE ?

VIOLENCES FEMMES INFO

APPELEZ LE
3919

APPEL ANONYME ET GRATUIT



RÈGLO'SPORT

Outil développé par le ministère des Sports et le Comité Paralympique et Sportif Français, le Réglo'Sport a pour finalité de participer à la lutte contre les violences, verbales, physique et sexuelles dans le milieu du sport.

Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...	Je me sens encouragé-e dans mes efforts	1
	Les règles sportives, les personnes et l'environnement sont respectés	2
	Je me sens libre de demander des explications sur une parole, un geste, une consigne	3
	Je me sens libre de demander les adaptations dont j'ai besoin pour ma pratique	4
	Mon corps m'appartient, mon accord est demandé lors d'un geste technique ou un contact répété sur mon corps.	5
	Je me sens à l'aise quand je me change, ou qu'on m'aide. Mon intimité est respectée.	6
	Je peux vivre sans crainte mon identité ou mon orientation sexuelle	7
Je ressens gêne et malaise quand...	Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisantes ou trop flatteuses, sur mon corps, ou mes vêtements	8
	Je dois me mettre en sous-vêtements à la vue des autres (vestiaire, massage, pesée, transport, douche en plein air...)	9
	L'encadrement entre dans les vestiaires sans attendre mon autorisation	10
	On m'aide dans des gestes de la vie quotidienne (habillement, toilettes ...) sans que j'en aie exprimé le besoin ou l'envie	11
	Je ressens une pression de plus en plus lourde par les réseaux sociaux (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...)	12
	On me demande de rester à la fin de l'entraînement alors qu'il n'y a plus personne. Cette situation m'angoisse	13
Je me sens très mal et j'ai peur quand...	Je me sens seul-e, isolé-e et harcelé-e ; j'ai peur, alors que j'aime mon sport	14
	Je subis des violences sur les réseaux sociaux (messages haineux ou sexuels...)	15
	On diffuse des photos de parties de mon corps, en sous-vêtements ou nues	16
	On me prive d'un matériel adapté, d'un traitement médical autorisé, ou de boire ou de manger	17
	Mes parties intimes sont touchées, caressées, embrassées (bouche, cuisse, fesses, poitrine, sexe)	18
	On me demande de toucher, caresser ou embrasser les parties intimes d'une autre personne ; je subis un rapport sexuel	19
On me fait du chantage pour que je garde le secret	20	



Amuse-toi !



Non tu n'es pas seul-e, tu peux en parler



Non, tu n'es pas responsable mais tu es en danger, des professionnel-le-s peuvent t'aider



LUTTE CONTRE LES CONDUITES DOPANTES






Définition d'une conduite dopante :

On parle de « conduite dopante » lorsque, à des fins de performances ou simplement pour surmonter un obstacle réel ou supposé, une personne a recours à un produit tel qu'un médicament, un complément alimentaire ou encore une substance stupéfiante illégale. L'obstacle peut être un examen, un entretien d'embauche, un travail difficile et/ou pénible, une épreuve sportive, etc.

Cette notion est différente de celle de « dopage » à la fois par la nature des produits consommés, qui ne sont pas uniquement des substances interdites, et le public visé, qui n'est pas seulement celui des sportifs.

Pour plus d'informations et de ressources :

- > [Agence Française de Lutte contre le Dopage \(AFLD\)](#) 
- > [Antennes Médicales de Prévention du Dopage \(AMPD\)](#) 
- > [Liste des interdictions de l'Agence Mondiale Antidopage \(AMA\)](#) 



9

LA PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR LE MÉDECIN

MODERNISATION DE NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ

La loi du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé.

Prescription d'activité physique par le médecin

« Art. L.144. dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient »

On définit 3 fonctions au tableau des phénotypes fonctionnels :

- > Locomotrices,
- > Cérébrales,
- > Sensorielles + douleurs.

Les 4 niveaux de prescription de l'activité physique à des fins de santé

On distingue quatre niveaux d'intervention de l'activité physique à des fins de santé.

HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Le niveau recherché pour la santé et le bien être des pratiquants est le niveau 4. Il est important d'être mobile, se mouvoir et de s'autonomiser.

- > Le pratiquant est évalué comme réceptif, motivé et capable de suivre les recommandations d'activité physique seul ou avec l'aide d'un appui social (famille, amis...),
- > Le pratiquant est considéré comme étant capable (ayant les ressources psychiques suffisantes) d'augmenter effectivement et sans risque son niveau d'activité physique par ses propres moyens,
- > L'état de santé et les besoins (sociaux, émotifs, médicaux) du pratiquant n'exigent pas un programme d'activité physique adapté, ni un programme de rééducation/réadaptation.

ANNEXE 1 : Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants

Tampon du Médecin			
DATE :			
Nom du patient :			
Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée			
Pendant à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.			
Préconisation d'activité et recommandations			
.....			
.....			
.....			
Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire:			
.....			
Document remis au patient <input type="checkbox"/>			
La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.			
Lieu	date	signature	cachet professionnel

Decret n° 2016-1996 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD
Concernant les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme (diplôme, titre ou autre) intermédiaire qui se peuvent intervenir dans la dispensation d'activité physique adaptée à des patients atteints de lésions fonctionnelles mentionnées dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. article 4 de l'arrêté sus-cité) et d'articles D.1172-2 et D.1172-3 du Code de la santé publique et peuvent agir, sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée

Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecin traitants.

MA SANTÉ

BY ASPTT

MOUVEMENT

MOBILITÉ

AUTONOMIE

ASPTT

FÉDÉRATION
OMNISPORTS

cultivons vos envies

ASPTT FÉDÉRATION OMNISPORTS
5 RUE MAURICE GRANDCOING
94200 – IVRY-SUR-SEINE

contact@fsasptt.com