

## ÉDITORIAL

### De la science des problèmes à la science des solutions

**Didier Jourdan, titulaire de la chaire UNESCO « ÉducationS & Santé », directeur du centre collaborateur OMS pour la Recherche en Éducation et Santé, professeur en sciences de l'éducation à l'Université Clermont Auvergne**



Crédit photo :  
Didier Jourdan

Les problématiques de l'activité physique et de la sédentarité sont au cœur des enjeux contemporains de santé publique. Bien qu'une large variété de dispositifs émanant de l'État, des collectivités territoriales, des fédérations ou du secteur associatif soient opérationnels, les politiques actuelles ont encore un impact limité notamment sur les inégalités. En effet, c'est une large variété de facteurs environnementaux, sociaux, culturels et individuels qui conditionnent les comportements. De plus, il est clair que les obstacles à des pratiques favorables à la santé se cumulent pour les plus fragiles au plan socioéconomique ou géographique<sup>1</sup>.

Il ne suffit évidemment pas de dire à une personne ce qui est bon pour sa santé pour qu'elle en tienne compte en termes d'habitudes de vie. Par exemple, la recherche montre que le fait de disposer d'espaces dédiés à la marche ou à la pratique du vélo, la qualité de l'environnement, la qualité des infrastructures récréatives, le degré d'urbanisation, la sécurité sur la route, le caractère vallonné du secteur ont un impact sur les pratiques physiques<sup>2</sup>. Ainsi, l'action publique ne peut consister à dicter des comportements sur un mode paternaliste, elle doit créer les conditions réelles d'une réduction de la sédentarité et d'une amélioration de la santé de tous. La perspective d'ensemble est celle de l'accompagnement du changement social *via* l'intervention sur les déterminants environnementaux d'une part et les habitudes de vie d'autre part. C'est l'action sur l'ensemble des leviers disponibles qui est de nature à permettre des gains significatifs en matière de lutte contre la sédentarité au service de tous, notamment des plus vulnérables. De façon opérationnelle, il s'agit ainsi de mobiliser les moyens d'une action sur les différents déterminants de deux manières : *via* une action sur les conditions de vie qui influencent la santé ; *via* une action d'accompagnement des personnes dans leurs choix de santé afin de donner à chacun les moyens de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et responsable par des actions de communication ou d'éducation. Ces deux modalités d'actions sont complémentaires. Une telle démarche appelle un travail permanent de discernement éthique au cœur de l'action pour en vérifier la pertinence. Loin d'une démarche de transmission de règles intangibles définies une fois pour toute, il s'agit de permettre à chacun de trouver un équilibre dans sa vie physique et de construire un rapport autonome et responsable à la santé.

Comment agir concrètement et de façon durable sur le terrain notamment dans les espaces les plus désavantagés reste la question centrale. Tout d'abord, au-delà de l'observation des comportements (la science des problèmes), il nous faut renforcer et structurer les dispositifs de production de connaissance sur les organisations qui permettent de lutter contre la sédentarité là où vivent les gens (la science des solutions). Il existe une grande richesse à la fois de pratiques (dans différents milieux et auprès de publics variés) et de données de recherche, mais la perspective est souvent ce que l'on appelle le "solutionisme" -

<sup>1</sup>Les déterminants de la santé sont liés au statut socioéconomique (pour faire simple, plus l'on est riche, plus l'on est en bonne santé). Pour les plus vulnérables, les désavantages liés à la pauvreté, à l'habitat, au niveau d'éducation et de formation, aux conditions de vie et de travail, à l'accès au service se cumulent et génèrent des conséquences majeures pour la santé.

<sup>2</sup>Van Holle et al. BMC Public Health 2012,12:80

### À vos agendas !

- [Semaine européenne de la mobilité](#), 16-22 septembre 2019, partout en France
- [Semaine européenne du sport](#), 23-29 septembre 2019, partout en France
- [22<sup>ème</sup> Congrès du Club des villes et territoires cyclables](#), 1-3 octobre 2019, Nantes
- [3<sup>èmes</sup> Assises du Sport Santé Sur Ordonnance](#), 14 octobre 2019, Strasbourg
- [Congrès international de l'Association de chercheurs en activités physiques et sportives \(ACAPS\)](#), 29-31 octobre 2019, Paris
- [Congrès CAPAS-Cité](#), 7-9 novembre 2019, Huesca

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes

il y a un problème, il y a une bonne solution, nous devons juste l'implanter. Il nous semble important de souligner qu'au-delà des caractéristiques de interventions, il est décisif d'identifier les mécanismes de transformation au sein des différents milieux concernés (villes, écoles, clubs sportifs, lieux de travail...). À titre d'exemple, il a été démontré qu'en milieu scolaire, les chances de succès d'une innovation dépendent de deux facteurs principaux : sa compatibilité avec les pratiques existantes et l'efficacité de l'intervention, c'est-à-dire le rapport entre son coût pour les professionnels (réorganisation cognitive, surmenage, investissement émotionnel) et ses bénéfices (satisfaction due aux progrès des élèves ou à l'augmentation du sentiment de compétence des professionnels). Le fait de disposer d'un guide d'intervention et d'être convaincu de la pertinence d'une innovation au service de la promotion de l'activité physique n'est ainsi pas suffisant.

Aujourd'hui, la priorité est d'améliorer la qualité de l'environnement et des services rendus plutôt que de tenter d'implanter une intervention universellement efficace. Autrement dit, de développer au-delà de la science de l'implantation, une véritable science de l'amélioration en contexte<sup>3</sup>. L'Onaps est un partenaire clé de la chaire UNESCO et de son centre collaborateur OMS « ÉducationS & Santé ». Il partage l'ambition de passer des paroles aux actes, de produire avec les personnes concernées des données opérationnelles, de partager les connaissances, d'accompagner les familles, les élus, les bénévoles, les professionnels de santé, du sport, de l'éducation<sup>4</sup>. Ce renouvellement des pratiques de santé publique passe par la création de nouveaux écosystèmes de production et de partage des connaissances au service de l'action. C'est ce à quoi il convient de s'attacher aujourd'hui dès lors que l'ambition et d'améliorer la santé de tous et de réduire les inégalités.

<sup>3</sup>Voir par exemple le dispositif de communautés d'amélioration en réseau A. Bryk, Accélérer la manière dont nous apprenons à améliorer, Éducation et didactique, 2017.

<sup>4</sup>Voir par exemple le travail remarquable conduit par le réseau des villes santé OMS <http://www.villes-sante.com/>

## LA PAROLE EST DONNÉE À ...



*Ce mois-ci, rencontre avec Michel Tregaro, médecin généraliste, médecin du sport, ex médecin conseiller à la DRDJSCS Bretagne, médecin fédéral national à la Fédération Française de la Retraite Sportive.*

*Pouvez-vous nous présenter en quelques mots les missions de la Fédération Française de la Retraite Sportive, et votre rôle en tant que médecin fédéral ?*

La Fédération Française de la Retraite Sportive, c'est d'abord 35 ans au service des seniors de plus de 50 ans. Elle est dirigée et encadrée par des seniors, avec pour ADN un bénévolat à tous les étages pour lutter contre l'isolement et l'exclusion. Sa mission est d'accueillir le plus grand nombre de seniors pour leur permettre de rester en forme, pour un prix modique.

La Fédération est reconnue d'utilité publique par le ministère des Sports. Elle est membre associée du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) et labellisée sport santé.

Elle comprend 93 000 licenciés, 5 500 bénévoles, 7 comités régionaux, 55 comités départementaux, plus de 450 clubs et dispense environ 60 activités reconnues. Elle est en majorité féminine puisqu'environ 60% des licenciés sont des femmes, et la moyenne d'âge des adhérents est de 67 ans. Le budget formation est conséquent : plus de 400 000 euros par an. La Fédération mène également des activités de recherche sur les questions de santé chez les seniors.

J'achève ma seconde année en tant que médecin fédéral national de la Fédération, ayant succédé à François Renaudie. Mon rôle est de participer au comité directeur de la Fédération, d'animer une commission médicale fédérale incluant 6 médecins et la direction technique nationale (DTN), de coordonner un groupe de 24 médecins fédéraux répartis sur le territoire pour notamment uniformiser les formations dispensées auprès des adhérents, d'élaborer le règlement médical de la Fédération conformément au Code du Sport, de fixer l'ensemble des obligations et prérogatives de la Fédération à l'égard de nos licenciés, toujours dans un souci de veiller à leur santé. Ce rôle est également de suivre les orientations fixées par le ministère de tutelle, de promouvoir toute action relative aux licenciés dans les domaines de la formation, de la prévention, de la recherche, d'entretenir une étroite collaboration avec la DTN et les conseillers techniques, et d'être garant de la pratique sportive régulière, adaptée et sécurisée des adhérents. Avec la commission médicale, nous nous considérons comme des messagers de la prévention, avec un souci constant, celui de la santé de nos adhérents et de nos bénévoles.

Nous avons mis en place des sections multi activités seniors (SMS), agréées sport santé. Depuis 2016, des clubs de la Fédération accueillent des seniors porteurs de pathologies chroniques ou en phase de reconditionnement, en lien très étroit avec les prescripteurs.

Étant donné que 85% des adultes se disent préoccupés par l'avenir de leur mémoire, depuis un an environ, nous essayons d'innover sur des ateliers Activ'mémoire, basés sur les activités physiques et sportives au service de la mémoire. Associer l'activité physique et les tâches cognitives permet de créer de nouvelles connexions. Pour bien vieillir, les messages sont « bouger », mais aussi « penser ».

Par ailleurs, le cahier des charges de la Fédération comprend une obligation de recyclage de la formation aux premiers secours tous les quatre ans pour l'ensemble des éducateurs sportifs, animateurs, accompagnants sportifs et bénévoles. À partir de cette rentrée, les clubs affiliés à la Fédération ont la possibilité, en parallèle des organismes agréés, de faire appel à l'équipe de médecins fédéraux formés, pour un recyclage adapté à l'âge des adhérents et aux problématiques rencontrées.

Enfin, la Fédération organise le 13 novembre 2019 à La Chapelle-sur-Erdre, près de Nantes, son colloque « Sport senior santé : demain tous connectés » .

### *Que pouvez-vous nous dire de vos travaux passés et de leurs impacts en ce qui concerne les résidents en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) ?*

Dès 2003, ayant une formation de médecin généraliste, de médecin du sport et une compétence en gériatrie pour avoir travaillé longtemps en Ehpad, j'étais très sensible aux bienfaits de l'activité physique chez la personne âgée. Avec l'association Profession Sport 56, nous avons décidé après une phase expérimentale de terrain de former des éducateurs sportifs par la création et la mise en place du certificat de spécialisation « animation et maintien de l'autonomie de la personne », référencée par le ministère des Sports. Au total, plus d'une centaine d'éducateurs sportifs ont été formés, ce qui nous a permis de créer plus d'une centaine d'emplois à temps partiel en Bretagne et de faire de cette région une région pilote pour les activités physiques en Ehpad. Nous avons essayé par la même occasion de sensibiliser le personnel des établissements.

Nous avons été confortés par les résultats en termes de santé publique. En plus de l'engouement de la personne âgée suscité par les activités physiques, une nette diminution des chutes et des fractures a été observée, notamment du col du fémur. Nous avons enregistré dans quelques établissements l'absence de fractures du col du fémur pendant deux années alors que cela n'était jamais arrivé dans l'histoire des maisons de retraite. Il existe un mieux-être des résidents, ne serait-ce que par la mise en position debout. Une diminution des actes paramédicaux a également été observée. Pour les éducateurs sportifs, c'était la découverte d'un nouveau métier.

J'ai proposé à l'époque au directeur de l'ARS de Bretagne un financement original, à savoir à budget constant, d'allouer 2 à 3% du budget soin des Ehpad à la prévention, ce qui permettait notamment sans dépense supplémentaire de salarier un éducateur sportif à mi-temps par établissement. Par exemple, pour un Ehpad de 70 lits, le Pathos Moyen Pondéré (PMP), qui représente l'ensemble des pathologies de l'ensemble des résidents, correspond à environ 1,4 millions d'euros de budget annuel : 2 à 3% de ce budget, c'est-à-dire de 28 000 à 42 000 euros par an, permet de financer largement un mi-temps d'éducateur sportif. Le bénéfice réalisé (moins d'hospitalisations, d'actes paramédicaux, d'ambulances, etc.) était ainsi réinvesti dans la prévention. Ce fonctionnement a duré 3 ans, avant d'être rappelé à l'ordre par le ministère de la Santé qui préparait une refonte du calcul du PMP en incluant la prévention ; que nous attendons toujours. Aujourd'hui, l'éducateur sportif intervenant en Ehpad est pris en charge sur le budget hébergement, donc à la charge des résidents, ou sur le budget animation.

Par la suite, nous avons décidé avec l'association Profession Sport 56 d'organiser des Olympiades inter-maisons de retraite, dont la dixième édition a eu lieu cette année, avec la participation de 45 Ehpad.

Par ailleurs, j'ai imaginé et créé les Parcours d'Activité Santé Senior (PASS), permettant à la personne âgée, au moyen d'agès, de travailler l'équilibre, le renforcement musculaire, l'adresse, la proprioception, l'orientation. Il existe environ 60 parcours implantés en Bretagne et dans d'autres régions, avec un accompagnement financier par les ARS et certains Conseils départementaux. L'originalité est que nous avons privilégié la création de ces parcours de santé en faisant travailler les lycées professionnels et les Établissements et Services d'Aide par le Travail (ESAT) pour favoriser le rapport intergénérationnel.

Enfin, j'ai mis en place un concours de vidéo-clips sur le bien vivre ensemble en Ehpad. Nous avons demandé aux maisons de retraite de proposer un scénario original de 3 minutes, joué par les résidents et le personnel des établissements exclusivement. Plus d'une cinquantaine ont été reçus.

#### Le saviez vous ?

Le prochain colloque "Bouger pour bien grandir" de l'Onaps et du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être sera organisé les 4 et 5 février 2020 à Niort sur la thématique de l'activité physique et de la sédentarité chez les enfants de 3 à 10 ans.

Programme et inscriptions à partir de mi-octobre!

*La diminution de l'activité physique professionnelle lors du passage à la retraite semble être plutôt compensée par des activités de loisirs sédentaires que par de l'activité physique de loisir. Quels sont selon vous les meilleurs moyens d'éviter cette situation ?*

**Retrouvez la réponse complète à la question ainsi que l'interview dans son intégralité :** <http://www.onaps.fr/Etudes-de-l-onaps/les-periodiques-de-l-onaps/la-parole-est-donnee/>

## ON RESTE À LA PAGE ...

Retrouvez ici quelques publications et ouvrages qui nous semblent pertinents et informatifs en rapport avec le domaine de compétences de la personnalité interviewée dans " **La parole est donnée à** ". Bonne lecture !



### Faire de la France une vraie nation sportive. Développer la pratique d'activités physiques et sportives tout au long de la vie

Mme Françoise Gatel, sénatrice, et M. François Cormier-Bouligeon, député, ont été chargés par le Premier Ministre, d'une mission sur le développement de la pratique sportive tout au long de la vie. Cette mission s'inscrivait dans le cadre de l'objectif fixé par le Président de la République d'augmenter de trois millions le nombre de pratiquants sportifs.

Retrouvez [ici](#) le rapport et les leviers identifiés pour atteindre l'objectif fixé.



### Évaluation du Parcours d'Activité Santé Seniors (PASS) en Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes - Synthèse des résultats

Le Parcours d'Activité Santé Seniors s'inscrit dans un projet global de maintien de l'autonomie des personnes âgées. Le projet a été développé par le Dr Trégaro à partir de 2011, avec pour vocation d'une part de favoriser le maintien de l'autonomie et le bien-être des personnes âgées, et d'autre part de généraliser et professionnaliser les activités physiques et sportives en Ehpad. Le parcours est composé d'une suite d'exercices sollicitant et stimulant les capacités physiques et cognitives de la personne âgée.

Une évaluation du PASS a été réalisée en 2016 par l'Observatoire Régional de la Santé (ORS) de Bretagne à la demande de l'Agence Régionale de Santé de Bretagne. Elle concerne son impact sur l'autonomie et le bien-être des personnes âgées, les conditions de son utilisation et son intégration au sein d'un établissement, son impact sur le fonctionnement de l'établissement et sur les dépenses de santé. Retrouvez le document [ici](#).

### Besoin d'une séance de rattrapage ?

L'interview de **Vincent Kaufmann**, Professeur de sociologie urbaine et d'analyse des mobilités à l'École Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL), est disponible dans son intégralité ici : <http://www.onaps.fr/Etudes-de-l-onaps/les-periodiques-de-l-onaps/la-parole-est-donnee/>

Les actualités publiées sur le site de l'Onaps qu'il ne fallait pas rater :

- [Appel à projet relatif aux Maisons Sport-Santé](#)
- [Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024](#)
- [Atlas national des fédérations sportives 2019](#)
- [Grande enquête nationale sur le vélo](#)



## ACTUALITÉS DE L'ONAPS

### Au cœur de l'actualité : les travaux de l'Onaps

#### • « **Position Stand** » sur l'activité physique et la sédentarité en milieu professionnel

Suite au dernier colloque de l'Onaps et du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être portant sur l'activité physique et la sédentarité en milieu professionnel (« Des actifs... Actifs ! Bouger et limiter la sédentarité au travail »), l'article « [Promoting Physical Activity and Reducing Sedentary Time Among Tertiary Workers: Position Stand From the French National ONAPS](#) » a été publié dans le Journal of Physical Activity and Health par les membres du Comité scientifique de l'Onaps et les orateurs de la session scientifique du colloque.

#### • **Activité physique sur prescription**

L'Onaps et le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être ont initié fin 2018 un travail visant à établir un état des lieux des initiatives locales et institutionnelles en matière de prescription d'activité physique en France, qui rentre dans le cadre d'une des actions de la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024. Le rapport relatif à ce travail a pour objectif de dessiner les profils, les acteurs impliqués, les partenaires et les modèles économiques de près de 100 dispositifs ayant répondu à l'enquête menée. Il sera présenté par l'Onaps à l'occasion des 3<sup>èmes</sup> Assises du sport santé sur ordonnance le 14 octobre à Strasbourg.

#### • **Brèves de l'Onaps**

L'Onaps réalise désormais des brèves, parfois accompagnées d'infographies, portant sur des messages clés relatifs à des articles scientifiques d'intérêt récents sur l'activité physique et/ou la sédentarité, pour répondre notamment à des problématiques d'actualité. Vous pouvez retrouver [ici](#) les deux premières brèves « Pic de chaleur : j'adapte mon activité physique ! » et « Vive les vacances actives ! ».

#### • **Boîte à outils et ressources du site internet**

Le site internet de l'Onaps s'est enrichi en 2019 d'une rubrique « [Boîte à outils et ressources](#) ».

L'objectif est de partager l'état des connaissances actuelles et de faciliter tout projet en lien avec les thématiques de l'activité physique et de la sédentarité. Vous y retrouverez des supports de communication (posters, infographies, quizz numérique ou papier pour adultes et enfants) et des éléments d'informations (définitions, vidéos pédagogiques, outils d'évaluation de l'activité physique et de la sédentarité, ressources documentaires...) développés par l'Onaps ou ses partenaires. Cette rubrique sera enrichie régulièrement, de nouvelles infographies étant notamment en cours de réalisation.



#### • **Parcours**

Les rapports finaux du projet Parcours, dont l'objectif était de contribuer à augmenter la part des déplacements actifs dans les deux collectivités ayant participé à l'étude (Valence et Clermont Auvergne Métropole), grâce à l'identification des freins et des leviers des habitants à la pratique de la marche et du vélo, seront disponibles dans les jours qui viennent sur le [site internet de l'Onaps](#). L'évaluation à court terme du projet a montré de nombreux bénéfices au niveau du processus, mettant en évidence les avantages du déploiement de cette méthodologie sur d'autres territoires.

#### • **Deuxième Report Card sur l'activité physique et la sédentarité des enfants et adolescents**

Suite à la parution d'un [article](#) fin 2018, le rapport de la deuxième édition de Report Card sur l'activité physique et la sédentarité des enfants et des adolescents devrait être mis en ligne très prochainement sur le [site internet de l'Onaps](#). Ce travail auquel a contribué l'Onaps repose sur un comité national d'experts piloté par le Dr David Thivel (laboratoire AM2P, Université Clermont Auvergne). Il permet d'établir une évaluation de la place de l'activité physique chez les enfants et adolescents dans notre pays et des mesures mises en place pour la promouvoir et réduire la sédentarité, à travers des indicateurs évolutifs (rapport biennal depuis 2016) et comparatifs (une cinquantaine de pays ont intégré cette démarche).

### Au cœur de l'actualité : la vie de l'Onaps

#### • **Page Facebook Onaps**

Depuis cet été, l'Onaps a désormais une page Facebook, sur laquelle de nombreuses actualités et événements concernant l'activité physique et la sédentarité sont publiés. Nous remercions nos 146 premiers abonnés à cette page !

## Partenaires

- Chaire UNESCO  
« ÉducationS & Santé »



- Fédération Française de la Retraite Sportive



## Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Université de médecine et des Professions paramédicales  
Laboratoire de physiologie et de biologie du sport  
28 place Henri Dunant BP38  
63 001 Clermont-Ferrand  
Cedex 1  
Tél : 04 73 17 82 19

Directrice de la publication :  
Corinne Praznoczy  
Rédacteur : Benjamin Larras  
ISSN : 2494-565X

## Abonnement / Désabonnement

L'adresse de courriel que vous nous avez communiquée reste strictement confidentielle.

La loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, garantit aux abonnés à la lettre d'information électronique un droit d'accès et de rectification pour les informations les concernant.

Ce droit s'exerce auprès de l'Onaps : [contact@onaps.fr](mailto:contact@onaps.fr)

## Au cœur de l'actualité : les interventions de l'Onaps

### • Forum Sport Santé dans l'AME « Vivre mieux... en bougeant plus »

Ce Forum, organisé le 7 septembre à Montargis, comportait une formation professionnelle sur « l'activité physique sur ordonnance, de la théorie à la pratique » le matin. L'après-midi, l'Onaps faisait partie des intervenants pour présenter les travaux en cours sur le sujet de l'activité physique sur prescription.

### • À pied, à vélo, bien dans ma ville

Cette rencontre, organisée les 17 et 18 septembre par Ensemble à Vélo dans l'Agglomération Dijonnaise (EVAD), la Maison de Sciences de l'Homme (MSH), et l'association Rue de l'Avenir, avec le soutien de Dijon métropole et du CEREMA, a pour objectif de dresser un état des lieux concernant les modes de déplacements et le bien-être en ville. À cette occasion, l'Onaps participe à une table-ronde intitulée « Regards croisés, urbanisme, modes actifs et santé » et anime un atelier autour de l'accompagnement des pratiques des mobilités actives.

### • 23èmes Rencontres Vélo & Territoires

Le département du Maine-et-Loire accueille ces [rencontres](#) les 26 et 27 septembre. Acteurs publics, privés, élus, techniciens, usagers, acteurs de l'aménagement, de la mobilité et du tourisme y sont conviés autour de débats, d'ateliers, de retours d'expériences et de visites techniques. L'Onaps participera à un atelier autour du vélo chez les seniors, avec à l'appui le retour d'expérience de l'action « Roulez seniors ! » organisée dans le Cantal et le Puy-de-Dôme.

### • 3èmes Assises du sport santé sur ordonnance

Les [3èmes Assises du sport santé sur ordonnance](#) intitulées « La Stratégie nationale sport santé : une chance pour la dynamique des territoires » auront lieu le lundi 14 octobre à Strasbourg. Lors de cette journée, l'Onaps effectuera une présentation de son rapport relatif à l'état des lieux des dispositifs d'activité physique sur prescription en France, qui sera diffusé aux participants à l'occasion de cet événement.

### • Fédération française de la retraite sportive, « sport senior santé : demain tous connectés ? »

La Fédération française de la retraite sportive organise ce [colloque](#) le 13 novembre à La Chapelle-sur-Erdre, sous le haut patronage du ministère des Sports et du ministère des Solidarités et de la santé. Cette manifestation s'adresse à des personnes investies dans le domaine du sport santé, mais aussi aux personnes intéressées par les moyens de réduire l'impact du vieillissement sur la santé par une pratique adaptée des activités physiques et sportives. Des interventions des Prs Martine Duclos, Grégory Ninot et Jean-François Toussaint, tous membres du Conseil scientifique de l'Onaps, sont notamment prévues.

## Au cœur de l'actualité : veille intellectuelle

### • Article d'Ekelund et al. 2019

[Cet article](#) publié fin août montre que toute activité physique, même de faible intensité (activités ménagères, marche lente...), est associée à une réduction du risque de décès, alors qu'au contraire, ce risque augmente au-delà de 9h30 par jour passées en position assise ou allongée hors temps de sommeil.

Prochaine parution de la newsletter en **novembre 2019**, avec l'interview de **Christèle Gautier**, cheffe de projet Stratégie Nationale Sport Santé à la Direction des Sports du Ministère des Sports.