

ÉDITORIAL

**Alexandre Feltz, Adjoint au Maire chargé de la Santé
Ville et Eurométropole de Strasbourg**



En 2012, Strasbourg a été la première ville française à lancer un dispositif innovant de prescription de sport sur ordonnance.

L'amendement déposé par l'ancienne Ministre des sports Valérie Fourneyron dans le cadre de la loi Santé et adopté à l'unanimité par l'Assemblée nationale s'inspirait largement de l'exemple strasbourgeois et nous encourageait à poursuivre dans cette voie. Il visait en effet à donner un cadre législatif pérenne

pour le développement de ces bonnes pratiques sur l'ensemble du territoire.

C'est pourquoi la ville de Strasbourg a souhaité proposer aux villes françaises et européennes de se rencontrer, afin de mutualiser les expériences. Elle a donc organisé en octobre 2015 les 1^{ères} Assises du sport santé sur ordonnance.

L'un des temps forts des Assises a été l'annonce de la création du réseau des villes sport santé sur ordonnance (dont Strasbourg est le pilote) dans le cadre des villes santé de l'OMS.

La ville de Strasbourg, continuant sa dynamique, organise aujourd'hui les 2^{èmes} Assises le 12 octobre 2017. Elle souhaite, à l'instar de 2015 :

- Inviter les acteurs français et européens à présenter leurs dispositifs et leurs projets. Ainsi, des initiatives québécoises, belges, suisses et italiennes viendront compléter les présentations des villes et des territoires français.
- Fédérer les acteurs territoriaux dans le cadre du « groupe sport santé sur ordonnance » des villes santé de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) (près de soixante villes françaises se sont déjà inscrites dans cette dynamique positive).
- Interpeller le gouvernement et les parlementaires pour permettre la mise en place partout en France d'un dispositif organisé, financé et accessible à tous. Les malades chroniques doivent en effet pouvoir bénéficier, lorsqu'ils disposent d'une ordonnance de sport santé, d'un accompagnement attentionné et bienveillant sur tout le territoire national.

La publication conjointe de l'Onaps et du Pôle ressources sport santé bien-être, qui sera publiée à cette occasion et dont la ville de Strasbourg est partenaire, donne un éclairage pertinent et argumenté sur différentes dynamiques du sport santé sur ordonnance en France.

Ce travail est une excellente synthèse conceptualisée des éléments législatifs, administratifs, mais aussi politiques et des connaissances actuelles sur cette problématique.

Les exemples et témoignages montrent la force et la capacité d'innovation de nos territoires.

Les Assises de 2017 seront un temps essentiel pour la poursuite de cette dynamique. Les échanges et la confrontation des différences expériences doivent en effet permettre de trouver les moyens pour mettre en œuvre une structuration homogène en France, tout en respectant bien entendu les spécificités territoriales.

L'investissement de tous sur cette problématique ne peut qu'être gagnant pour le patient (mieux-être, amélioration de son état de santé, insertion sociale dans la cité) et gagnant pour la Sécurité sociale (moins de médicaments, moins d'hospitalisations, moins de dépenses en soins...).

J'attends avec impatience de rencontrer tous les acteurs de cette révolution copernicienne que constitue cette nouvelle thérapie non médicamenteuse !

À vos agendas !

- Les manifestations où l'Onaps sera présent sont en pages 5 et 6
- Symposium « L'estime de soi et l'image de soi dans les familles d'enfants obèses », 5 octobre, Lausanne
- Congrès national de l'Andes, « L'évènementiel sportif dans les collectivités locales », 5 et 6 octobre, Nice
- 21^{ème} Congrès bisannuel du Club des villes et territoires cyclables, 10 au 12 octobre, Marseille
- 7^{èmes} Rencontres Santé au travail « Où va la santé au travail ? », 12 et 13 octobre, La Rochelle

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes

LA PAROLE EST DONNÉE À ...

Ce mois-ci, rencontre avec le **Professeur Daniel Rivière**, Service d'exploration de la fonction respiratoire et de médecine du sport, clinique des voies respiratoires au CHU de Toulouse.

Professeur Rivière, vous êtes un spécialiste de l'activité physique chez le sujet âgé. En quoi faire du sport préserve-t-il le cerveau et les muscles du corps humain ? Quel est le fonctionnement du mécanisme ?

Plutôt que le terme « sujet âgé », je préfère employer le terme plus générique de personnes avançant en âge, car la définition « officielle » d'un « sujet âgé », c'est d'avoir 65 ans. Mais actuellement, à 65 ans, nous sommes beaucoup plus jeunes qu'auparavant.

Chez les personnes avançant en âge avec un vieillissement normal, nous constatons une perte de masse musculaire, la sarcopénie. Nous savons aujourd'hui que l'activité physique, et en particulier les exercices de renforcement musculaire, est particulièrement bénéfique contre la perte de muscles. L'activité physique permet de maintenir le capital musculaire, la force musculaire et donc éviter la dépendance, par exemple lorsqu'une personne



Pr. Daniel Rivière
Crédit photo : DR

ne peut plus marcher ou ouvrir seule un bocal de cornichons. Il existe une bibliographie scientifique abondante au sujet de l'activité physique, des muscles striés squelettiques¹ de l'appareil locomoteur, je ne reviens pas dessus.

En ce qui concerne le cerveau, il faut se référer à des travaux notamment réalisés en établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) sur des personnes dépendantes. Il est montré que l'activité physique a des effets bénéfiques grâce à l'ensemble des modifications cardio-vasculaires et métaboliques qu'elle entraîne puisqu'elle va jouer sur tous les systèmes et va forcer le cerveau à les gérer. Elle peut avoir un effet spécifique sur le cerveau mais nous ne savons pas encore précisément par quels types de substances : certains parlent de l'endorphine, d'autres de la sérotonine... Il semblerait évident que l'activité physique régulière ralentit le déclin cognitif et permet également pour certains une amélioration de leur état. Des travaux menés à Toulouse, en particulier par Bruno Vellas et Yves Rolland², ont montré un rôle très positif de l'activité physique dans les démences de type Alzheimer. C'est un cercle vertueux : plus l'activité physique fait du bien au cerveau, plus la personne a envie d'être mobile, donc plus elle va faire de l'activité physique et plus cela sollicitera et permettra de

maintenir le capital musculaire.

Actuellement il ne semble pas qu'il y ait un seul organe ou un seul système du corps humain qui ne bénéficie pas de la pratique d'une activité physique régulière, sous réserve que ce soit quand même une activité raisonnée, régulière, raisonnable. L'activité physique est bénéfique pour absolument tous les systèmes et en particulier pour le cerveau et les muscles striés squelettiques qui nous permettent de nous mouvoir.

Quels sont les niveaux d'activités physiques et sportives (APS) recommandés pour la santé pour des personnes âgées ?

Ils ont été réévalués très récemment. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a fait une révision des repères d'activité physique pour la santé dans le cadre du nouveau Programme National Nutrition Santé (PNNS). Pour les personnes avançant en âge, les recommandations sont de faire quatre types d'exercice.

Le premier, à la base de l'activité physique, consiste à pratiquer des activités physiques sollicitant l'aptitude cardio-respiratoire. Il s'agit d'en faire 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine à intensité modérée ou 15 minutes par jour, 5 jours par semaine à intensité élevée. Il est également possible de faire des combinaisons : 2 minutes à intensité modérée équivalent à 1 minute d'intensité élevée.

Le deuxième type d'exercice recommandé est le renforcement musculaire. Les recommandations de l'Anses sont, selon moi, un peu trop précises car elles sont difficiles à mettre en œuvre chez les personnes avançant en âge. Il s'agit de faire 8 à 10 exercices répétés 8 à 12 fois chacun. Par exemple, si vous pliez l'avant-bras sur le bras en prenant une bouteille d'eau d'1,5 litre (cela correspond à un haltère d'1,5 kg), vous devez le faire 10 fois pour faire travailler le groupe musculaire. Il est conseillé de faire du renforcement musculaire 2 fois par semaine mais de préférence non consécutifs.

¹ Le muscle strié squelettique, par l'intermédiaire du tendon, se fixe au squelette et permet le mouvement de celui-ci dans une direction bien définie grâce à sa fonction de contraction, volontaire, soumise au contrôle cérébral.

² Healthy Brain Aging: Role of Exercise and Physical Activity, Yves Rolland, MD, PhD, Gabor Abellan van Kan, MD, Bruno Vellas, MD, PhD

Comme il s'agit de personnes avançant en âge, il est également recommandé des exercices de souplesse comme des étirements, des assouplissements ainsi que des exercices d'équilibre.

Voilà les recommandations en termes d'exercices. Mais le point fondamental à ne pas oublier, c'est qu'il faut les faire en plus des activités réalisées dans la vie quotidienne.

La base est de lutter contre la sédentarité. Il ne faut surtout pas croire que parce que vous avez fait 30 minutes d'exercice cardio-vasculaire, vous pouvez passer 8 heures assis dans le canapé à regarder la télévision, cela ne se compense pas. Le principe est de trouver tous les moyens de bouger : par exemple, actuellement pour cette interview par téléphone, je vous téléphone en marchant dans le bureau. De plus en plus d'entreprises mettent en place des possibilités de travailler debout. Autre exemple : préférer systématiquement l'escalier à l'ascenseur. Lorsque je fais des présentations, je montre une pyramide dont la base est la lutte contre la sédentarité, puis au-dessus les exercices cardio-vasculaires, le renforcement musculaire et au sommet les autres exercices, de souplesse et d'équilibre.



Crédit : Professeur Rivière

Justement, que faire à domicile pour lutter contre la sédentarité, notamment une fois à la retraite ?

Réaliser les exercices de souplesse à domicile ne pose pas de problème. Pour les exercices d'équilibre, vous pouvez être debout les yeux ouverts puis fermés, marcher le long d'une ligne au sol éventuellement en faisant une double tâche, par exemple marcher et compter en même temps. Le renforcement musculaire à domicile est d'une facilité déconcertante. Quand vous vous asseyez sur une chaise et que vous vous levez 10-12 fois, ou quand vous vous appuyez contre un mur et que vous pliez et repliez les bras, vous faites du renforcement musculaire. Le plus difficile à réaliser au domicile, ce sont les 30 minutes d'activité physique cardio-vasculaire à intensité modérée ou les 15 minutes à forte intensité, car cela correspond plutôt à de la marche, du vélo, de la natation. La personne peut toujours acheter un vélo ou un rameur d'appartement mais l'expérience m'a montré qu'il y a beaucoup de vélos d'appartement dans les caves et les greniers.

Concernant plus spécifiquement la lutte contre la sédentarité, un retraité peut se lever toutes les heures, monter et redescendre l'escalier s'il y a un étage chez lui, aller marcher... tout dépend du niveau de santé de la personne.

Il ne faut pas oublier que les activités physiques et sportives sont aussi un très grand facteur de socialisation, en particulier chez les personnes âgées. L'intérêt c'est que les retraités fassent quelques exercices chez eux (renforcement musculaire, travail de l'équilibre et de la souplesse) et qu'ils sortent pour aller faire de l'activité physique seul ou en groupe. Souvenez-vous de la définition de la santé par l'OMS : « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». C'est pour cela que les activités physiques et sportives sont intéressantes : si vous appartenez à un club ou à une fédération sportive, il y a également la dimension de santé sociale.

À quoi doit s'attendre une personne ayant régulièrement pratiqué une activité physique et sportive, avec l'avancée en âge ? Sera-t-elle vraiment « entretenue » et « préservée » ?

Retrouvez la réponse à la question ainsi que l'interview dans son intégralité : www.onaps.fr/publications/la-parole-est-donnee/

Besoin d'une séance de rattrapage ?

L'interview de **Christelle Repond**, infirmière libérale et infirmière déléguée à la santé publique (IDSP) au sein de l'association ASALEE est à retrouver sur : www.onaps.fr/publications/la-parole-est-donnee/

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

- [Sédentarité : les retraités plus actifs que les travailleurs](#)
- [2^{èmes} Assises du sport-santé sur ordonnance](#)
- [À Lyon, on remue ses méninges en baskets](#)

ON RESTE À LA PAGE ...

Retrouvez ici une liste non exhaustive de publications récentes qui nous semblent pertinentes et informatives sur les sujets en lien avec la santé, l'activité physique, la sédentarité et les inégalités sociales et territoriales. Bonne lecture !

Perceived Physical Activity and Mortality : Evidence From Three Nationally Representative U.S. Samples ; Zahrt OH, Crum AJ.

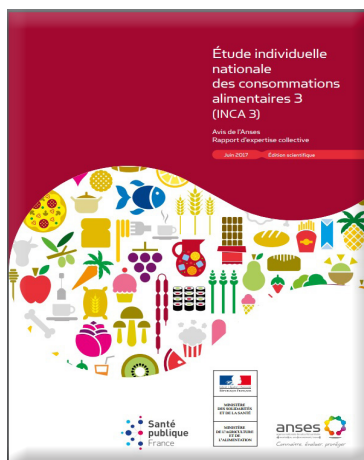
Cette publication étudie la relation entre les perceptions des individus au sujet de leur niveau d'activité physique et la mortalité au niveau de la population : la perception des individus à propos de leur niveau d'activité physique prédit fortement la mortalité, même en tenant compte des effets de l'activité physique réelle et d'autres déterminants connus de la mortalité. Cela suggère que les perceptions concernant les comportements liés à la santé peuvent jouer un rôle important sur la santé elle-même.

<http://dx.doi.org/10.1037/hea0000531>

INCA 3 : Evolution des habitudes et des modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition

L'Anses a publié les résultats de sa troisième étude sur les consommations et les habitudes alimentaires de la population française, INCA 3. Une partie du rapport est consacrée aux habitudes des Français en matières d'activité physique et de sédentarité.

Ces habitudes peuvent être améliorées : deux adolescents sur trois et plus d'un adulte sur trois n'atteignent pas les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique (60 minutes par jour d'activité physique pour les adolescents et 150 minutes par semaine pour les adultes).



Les Français sont également trop sédentaires : six adolescents sur dix passent plus de trois heures par jour devant un écran, et quatre adultes sur dix passent plus de sept heures par jour assis.

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0234Ra.pdf>

The Lancet Oncology : prévention du cancer

The Lancet Oncology a publié une série d'articles sur la prévention du cancer et les liens avec le mode de vie. Cinq éléments dont l'activité physique, le régime alimentaire et le rôle des données et de la médecine prédictive sont passés à la loupe. Les articles sont les suivants :

- *Physical activity, sedentary behaviour, diet, and cancer : an update and emerging new evidence*, Jacqueline Kerr, Cheryl Anderson, Scott M Lippman

- *Preventive therapy for cancer*, Jack Cuzick

- *Cardiotoxic effects of anthracycline-based therapy : what is the evidence and what are the potential harms ?* Bennett E Levis, Phillip F Binkley, Charles L Shapiro

- *The role of government and regulation in cancer prevention*, Otis W Brawley

- *Genomic approaches to accelerate cancer interception*, Jennifer Beane, Joshua D Campbell, Julian Lel, Jessica Vick, Avrum Spira

<http://www.thelancet.com/series/cancer-prevention>

Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016)

Santé Publique France publie le second chapitre de l'étude Esteban consacré à l'activité physique et la sédentarité.

Les résultats indiquent qu'en 2015, 53% des femmes et 70% des hommes atteignaient les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique. Il n'y avait pas de différence selon le niveau de diplôme.

Près de 90% des adultes déclaraient trois heures ou plus d'activités sédentaires par jour et 41% plus de sept heures.

Alors qu'en 2006, 53% des adultes déclaraient passer trois heures ou plus devant un écran chaque jour en dehors de toute activité professionnelle, ils étaient 80% en 2015. Cette augmentation touchait toutes les classes d'âge et tous les niveaux de diplôme, mais était plus prononcée chez les femmes. Concernant les enfants de 6-17 ans, seuls 28% des garçons et 18% des filles atteignaient les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique en 2015. Près de la moitié des enfants de 6-10 ans déclaraient passer trois heures ou plus devant un écran chaque jour, cette proportion atteignait 70% des 11-14 ans, 71% des filles et 87% des garçons de 15-17 ans.

<http://invs.santepubliquefrance.fr>



ACTUALITÉS DE L'ONAPS

Au cœur de l'actualité : les partenariats de l'Onaps**• Le c.o.d.e sport santé**

Le c.o.d.e. développe un dispositif de communication autour de guides pédagogiques. L'Onaps a participé, en collaboration avec le Ministère des Sports, le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être, plusieurs Fédérations sportives, la Mutualité Française et l'Union nationale du sport scolaire (UNSS), à l'élaboration d'un c.o.d.e. sport-santé.

Ce document, destiné au grand public, a pour objectif d'illustrer le sport santé à travers la prévention, les recommandations, les pratiques, le lien social avec les participations des différents acteurs concernés. Une première diffusion a eu lieu dans certains magasins Décathlon dans le cadre des week-ends VITALSPORT mi-septembre. Il sera disponible auprès d'institutions (DRDJSCS, Creps, Fédérations sportives ayant participé à son élaboration,...), de collectivités (Villes santé OMS) et de mutuelles via la Mutualité Française. Ce document sera également diffusé via des officines et des médecins libéraux. Enfin, il sera distribué lors de congrès (salon SOI+ à Paris, Assises sport santé sur odonnanse à Strasbourg,...).



Le c.o.d.e. est également disponible sur les sites internet de l'[Onaps](#) et du [PRN2SBE](#).

• Etiréo

La Fabrique des Territoires Innovants relaie dans sa lettre électronique de juillet la diffusion du rapport de l'Onaps « **La promotion et la mise en oeuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel - Bénéfices, typologies des pratiques et modalités d'évaluation** » réalisé en partenariat avec le projet Etiréo. Pour rappel, il s'agit d'un programme d'activité physique adaptée en milieu professionnel (échauffement avant prise de poste), combiné aux nouvelles technologies de l'information et de la communication (application et borne avec capteur Microsoft kinect).

La Fabrique des Territoires Innovants, l'entreprise adaptée SoliVers et le groupement associatif Siel Bleu, la Mgen et BPI Programme Investissement d'Avenir sont ainsi partenaires de l'étude. Les salarié(es) Mgen des Deux-Sèvres se prêtent au

jeu de l'activité physique adaptée et réalisent tous les jeudis et vendredis 15 minutes d'échauffements collectifs avec l'aide d'un animateur spécialisé. Les outils numériques seront installés dans les prochaines semaines.

• Report Card 2016 intègre la Global Matrix 3.0

Le rapport de 2016 fait un état des lieux des niveaux d'activité physique et de sédentarité des enfants et adolescents français, de l'implication des institutions et du rôle de l'environnement pour favoriser l'activité physique et lutter contre la sédentarité.

Ce rapport multi-partenarial a été dirigé par le groupe « la santé en mouvement », avec l'Onaps, l'Université Clermont Auvergne, Caloris et Nutrifizz.

Suite à sa première édition, ce Report Card Français vient de rejoindre le regroupement international l'[Active Healthy Kids Global Alliance](#), regroupant près de 50 pays engagés dans cette démarche. Dirigé par le Pr. Mark Tremblay, ce regroupement offre une rédaction et une publication communes aux Report Cards ainsi qu'une reconnaissance sur la scène internationale du travail fourni pour l'élaboration du document.

En 2018, à l'occasion de la parution des prochains Report Cards, l'[Active Healthy Kids Global Alliance](#) organise un événement mondial nommé Global Matrix 3.0 qui se tiendra en Australie au mois de juin prochain.

Le groupe de travail français est donc déjà au travail, entouré par ses partenaires, pour l'élaboration du second Report Card français, attendu à cette occasion au mois de juin 2018.

[Télécharger ici le Report card](#). Contact : thivel.david@uca.fr

Contribuez au prochain Report Card en répondant aux questionnaires [ici](#) (adultes) et [ici](#) (adolescents).

Au cœur de l'actualité : Les prochaines interventions de l'Onaps**• Congrès Adelf - SFSP**

Ce Congrès aura lieu du 4 au 6 octobre à Amiens. L'Onaps exposera deux posters. L'un sur « **Promotion et mise en oeuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel** » et l'autre sur « **Mise en place de nudges à destination des étudiants** ». Toutes les informations sur le congrès [ici](#).

• Journées techniques de restitution du programme AACT-AIR

Organisées par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME), celles-ci auront lieu les 5 et 6 octobre à La Rochelle. A cette occasion, l'Observatoire Régional de la Santé (ORS) Auvergne-Rhône-Alpes, l'Onaps, et Clermont-Auvergne Métropole y présenteront l'avancée de l'étude « **Parcours Urbains Actifs** » (PARCOURA). Pour rappel, cette étude a pour finalité d'élaborer des recommandations pour augmenter la part des déplacements effectués à pied et à vélo,

Partenaires

• La fabrique des territoires innovants



• Pratiques en santé



• Villes de Strasbourg

Strasbourg.eu
eurométropole

Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Faculté de médecine
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 Praznocy
Rédactrice : Charlotte Pascal
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

grâce à l'amélioration des parcours piétonniers et cyclables au sein des deux collectivités de l'étude (Clermont Auvergne métropole et Valence).

• Salon SOI+ sport santé

L'Onaps présentera son étude **État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France-Édition 2017**, lors du salon Soi+ sport santé les **6 et 7 octobre 2017** à Paris.

Seront présents également au salon, **Martine Duclos**, Présidente du comité scientifique de l'Onaps et **Jacques Bigot**, Responsable du Pôle National Ressources Sport Santé Bien-Être (PRN2SBE).

Pour participer à la journée, suivez le lien [ici](#).

• 2^{èmes} Assises du sport santé sur ordonnance

À l'occasion de cette journée du **12 octobre**, le PRN2SBE et l'Onaps ont rédigé conjointement un rapport « **Sport santé sur ordonnance - Contexte et exemples de mise en oeuvre** », Celui-ci sera distribué aux participants.

Vous pourrez également le retrouver sur les sites de l'[Onaps](#) et du [PRN2SBE](#).

Pour participer à la journée, suivez le lien [ici](#).

Par ailleurs, l'Onaps interviendra dans l'atelier de la session 1 intitulé « Le sport santé sur ordonnance : au delà des ALD ».



• Rencontres départementales « Sport Santé Nutrition »

Le Comité Départemental des Offices Municipaux du Sport du Puy-de-Dôme, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et la Délégation Territoriale de l'Agence Régionale de Santé organisent les Rencontres Départementales « **Sport Santé Nutrition** » le 9 novembre à Clermont-Ferrand.

Cette journée s'adresse aux acteurs du secteur sportif, aux professionnels de santé et aux partenaires financiers ou techniques sensibilisés à promouvoir l'activité physique et la nutrition.

Les objectifs sont de présenter les orientations nationales et départementales, de favoriser l'identification et les échanges entre les différents acteurs locaux et de partager des expériences de terrain.

Ce sera l'occasion pour l'Onaps de présenter ses missions et ses travaux.

À noter également les interventions du professeur **Martine Duclos**, chef du service de Médecine du Sport et des Explorations Fonctionnelles au CHU de Clermont-Ferrand et du professeur **Yves Boirie**, chef du service de Nutrition Clinique au



CHU de Clermont-Ferrand, tous deux membres du Comité scientifique de l'Onaps.

Pour participer à la journée, cliquez [ici](#).

• Congrès FEHAP

Le 42^{ème} Congrès de la Fédération des Établissements Hospitaliers et d'Aide à la Personne (FEHAP) se tiendra à Clermont-Ferrand les **22 et 23 novembre** et sera consacré à la thématique « **Sport, inclusion, santé et bien-être** ».

Plusieurs conférences et ateliers traiteront de thèmes variés : inclusion, bienfaits individuels et collectifs, santé et sport, nutrition, ressources humaines, management innovation et éthique.

Martine Duclos interviendra lors du congrès.

