

Activités physiques ou sportives & santé

Lutter contre la sédentarité et promouvoir une alimentation équilibrée sont 2 axes majeurs des politiques de santé publique. La pratique modérée et régulière d'une activité physique réduit la morbidité, améliore la qualité de vie et la longévité. Ces bénéfices concernent toutes les populations, des enfants aux seniors, quel que soit leur état de santé.

dossier coordonné par
Jean-François Toussaint

Président de la Commission prévention, éducation et promotion de la santé, Haut Conseil de la santé publique, professeur de physiologie, directeur de l'Irms université Paris Descartes, Hôtel-Dieu

18 Activités physiques ou sportives : quels bénéfices ? Quels risques ?

18 Régression de la condition physique et progression de l'obésité

Hala Nassif, Nour El Helou, Jean-François Toussaint

20 Activités physiques ou sportives : quels bénéfices pour la santé ?

Jean-Michel Oppert

24 Les accidents liés à la pratique sportive

Bertrand Thélot, Annabel Rigou, Cécile Ricard

28 Activités physiques ou sportives pour tous

28 Plaidoyer pour le développement de l'activité physique ou sportive en milieu professionnel

Thierry Lardinois, Magali Tézenas du Montcel

31 Les activités physiques ou sportives en lien avec la santé (APS-S) à l'université

Paul Alart

32 Pratique d'une activité physique ou sportive chez les seniors

Fabien Pillard, Daniel Rivière

35 L'activité physique et sportive : thérapie pour les maladies chroniques, les maladies rares et les situations de handicap

Jean-Luc Grillon

37 Les conditions d'une activité physique ou sportive facteur de santé

37 Aménager un cadre de vie favorisant l'activité physique

Michèle Alart, Marcos Weil

40 La formation des cadres médico-sportifs

Jean Bertsch

42 Le certificat médical d'aptitude à la pratique sportive

43 tribunes

43 Le corps et la performance

Isabelle Queval

45 Sport et intégration sociale

Brigitte Deydier

47 Les conduites dopantes

Patrick Laure

49 Mort subite et exercice physique

Yves Lecarpentier, Jean-Louis Hébert

52 Avis d'un profane et regard de l'épidémiologiste sur le dopage

Roger Salamon

54 bibliographie