

# 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'Irmas 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