

LE SITE DE LA MÉDECINE DU SPORT DE  
LA RÉGION NORD/PAS-DE-CALAIS

TOUT SAVOIR SUR :

- > LE SPORT SANTÉ
- > LA GESTION DE L'ENTRAÎNEMENT
- > LA MÉDECINE DU SPORT
- > LE DOPAGE
- > LES CONFÉRENCES EXPOS
- > LES FORMATIONS SPÉCIFIQUES
- > NOS PARTENAIRES
- > NOTRE CENTRE MULTIMÉDIA

CONSULTEZ NOUS OU ABONNEZ VOUS À NOTRE  
« LETTRE-INFO » MENSUELLE

LE CENTRE RESSOURCES EN MÉDECINE DU SPORT  
SPORT SANTÉ ET LUTTE CONTRE LE DOPAGE

CONSULTEZ SUR PLACE

- > LES BROCHURES
- > LES DOCUMENTATIONS
- > LES REVUES
- > LES LIVRES
- > LES DIAPORAMAS
- > DES THÈSES
- ETC...

À LA MAISON RÉGIONALE DU SPORT,  
367 RUE JULES GUESDE - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ

sur internet :  
[www.irbms.com](http://www.irbms.com)  
[www.medicinedusport.fr](http://www.medicinedusport.fr)  
Conditions : être membre (voir conditions d'adhésion sur le site)

NOS MISSIONS

- > **BOUGEZ, C'EST LA SANTÉ®**  
PRÉVENTION ET LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ
- > **A VOS MARQUES .. PRÊT ? BOUGEZ !**  
RÔLE DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE COMPLÉTÉE  
PAR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ADAPTÉE
- > **SPORT PASSION SPORT SANTÉ®**  
POUR UNE BONNE PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET  
SPORTIVES DANS UN BUT DE SANTÉ
- > **LUTTE CONTRE LE DOPAGE**  
INFORMATION ET FORMATION TOUT PUBLIC
- > **PÔLE RESSOURCES**  
CENTRE MULTIMÉDIA OUVERT À TOUT ADHÉRENT
- > **INFORMATION**  
SITE INTERNET – BROCHURES ÉDUCATIVES.  
CONFÉRENCES TOUT PUBLIC
- > **FORMATION SPÉCIFIQUE**  
ANIMATION DE CONGRÈS, FORMATIONS MÉDICALES ET  
PARA-MÉDICALES
- > **ETUDES ÉPIDÉMIOLOGIQUES**  
RECHERCHES STATISTIQUES DES FACTEURS DE RISQUES ET DES  
BONNES PRATIQUES SPORTIVES

**IRBMS**  
MAISON DU SPORT - 367, RUE JULES GUESDE  
59650 VILLENEUVE D'ASCQ  
TÉL : 03.20.05.68.32 - FAX : 03.20.40.21.43  
[WWW.IRBMS.COM](http://WWW.IRBMS.COM)  
[WWW.MEDICINEDUSPORT.FR](http://WWW.MEDICINEDUSPORT.FR)  
[WWW.NUTRITIONDUSPORT.FR](http://WWW.NUTRITIONDUSPORT.FR)  
CONTACT : CONTACT@MEDICINEDUSPORT.FR

MIEUX NOUS CONNAITRE

L'INSTITUT RÉGIONAL DE BIOLOGIE ET DE MÉDECINE DU  
SPORT (IRBMS NORD/PAS-DE-CALAIS) A ÉTÉ CRÉÉ ET  
DÉCLARÉ AU JOURNAL OFFICIEL N° 14704 DE JUILLET 1979.

PRÉSIDIÉ PAR LE PROFESSEUR PHILIPPE-JEAN PARQUET, IL EST  
DIRIGÉ PAR LE DOCTEUR PATRICK BACQUAERT, MÉDECIN-  
CHEF, ASSISTÉ DE NOMBREUX MEMBRES DES PROFESSIONS  
DE SANTÉ, DONT LE DOCTEUR FRÉDÉRIC MATON, ADJOINT  
AU MÉDECIN-CHEF, ET LE DOCTEUR JEAN-MARC VANDER-  
POTTE, SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE L'INSTITUT.

LE SECRÉTARIAT EST ASSURÉ PAR MADAME SYLVINE RADOLA,  
QUI COORDONNE L'ENSEMBLE DE LA MISE EN PLACE DU SITE, ET  
LA MISE EN PAGE DE LA LETTRE-INFO MENSUELLE.

SITUÉ À LA MAISON RÉGIONALE DU SPORT DE VILLENEUVE  
D'ASCQ, L'IRBMS COORDONNE ET ANIME LES PROBLÉMA-  
TIQUES DU SPORT-SANTÉ, DE LA MÉDECINE DU SPORT ET DE LA  
LUTTE CONTRE LE DOPAGE.

SES PARTENAIRES SONT LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA  
JEUNESSE ET DES SPORTS (D.R.D.J.S.) ET LE CONSEIL  
RÉGIONAL NORD/PAS-DE-CALAIS. LE COMITÉ RÉGIONAL  
OLYMPIQUE ET SPORTIF NORD/PAS-DE-CALAIS (CROS)  
SOUTIEN L'ENSEMBLE DES ACTIONS DE L'IRBMS EN RÉA-  
LISANT DES ACTIONS COMMUNES DE MÉDECINE DU SPORT  
AUPRÈS DES LIGUES SPORTIVES.

LE CENTRE-RESSOURCES EN MÉDECINE DU SPORT SANTÉ ET  
LUTTE CONTRE LE DOPAGE EST LA FIERTÉ DE L'IRBMS. IL PEUT  
ÊTRE FRÉQUENTÉ GRATUITEMENT ET SANS LIMITATION PAR  
L'ENSEMBLE DES MEMBRES À JOUR DE LEUR COTISATION.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'IRBMS, CONSULTEZ LE SITE  
[WWW.IRBMS.COM](http://WWW.IRBMS.COM) OU [WWW.MEDICINEDUSPORT.FR](http://WWW.MEDICINEDUSPORT.FR), PREMIER  
SITE EUROPÉEN DE MÉDECINE DU SPORT, SPORT SANTÉ, LUTTE  
CONTRE LA SÉDENTARITÉ, ET LUTTE CONTRE LE DOPAGE.

L'IRBMS ÉDITE DES BROCHURES REMISES GRATUITEMENT À SES  
MEMBRES SUR LES PROBLÉMATIQUES LES PLUS VARIÉES QUI SONT  
LA CONDITION PHYSIQUE, LES BLESSURES, LA DIÉTÉTIQUE, LES  
ÉTIREMENTS, LE GAINAGE MUSCULAIRE, LE DOPAGE, ETC ...

INSTITUT  
REGIONAL DE  
BIOLOGIE ET DE  
MEDECINE DU  
SPORT

A VOS MARQUES...  
PRET ?  
BOUGEZ !



## A VOS MARQUES... PRET ? MANGEZ !

LE DUO GAGNANT :  
**BOUGEZ ET MANGEZ !**

### LES CLES D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

- > **FRUITS ET LÉGUMES**  
5 OU PLUS PAR JOUR OU À VOLONTÉ
- > **PROTÉINES PRODUITS ANIMAUX**  
(VIANDES ROUGES, VOLAILLES, POISSONS GRAS, ŒUFS)  
EN ÉLIMINANT LES GRAISSES, AU GRILL PAR EXEMPLE
- > **PAIN ET FÉCULENTS (GLUCIDES)**  
Y PENSER TOUJOURS
- > **PRODUITS LAITIERS** (LAIT, FROMAGE, YAOURT)  
À CHAQUE REPAS
- > **MATIÈRES GRASSES INSATURÉES**  
ON PROFITE DES AVANTAGES DES HUILES  
D'OLIVE, DE NOIX, DE TOURNESOL OU DE COLZA

### JOKER

- > **BOIRE DE L'EAU À VOLONTÉ**  
TOUTES LES EAUX SONT BONNES. AU MOINS 1,5L /JOUR  
TOUTE LA JOURNÉE, MAIS AUSSI LORS DE VOS ACTIVITÉS.
- > **RÉDUIRE L'ALCOOL**  
(BIÈRE, VIN, APÉRITIF, CHAMPAGNE)  
MAX : 2-3 VERRES / JOUR
- > **ARRÊTER DE FUMER**  
FUMER TUE
- > **LIMITER LE SEL ET DIMINUER LES SUCRES**

## A VOS MARQUES... PRET ? BOUGEZ !

POURQUOI LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ ET LA PROMOTION D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ASSOCIÉE À UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ...

### LES BÉNÉFICES

- > AMÉLIORATION DE LA SANTÉ CARDIO-RESPIRATOIRE
- > ALLONGEMENT DE LA DURÉE ET DE LA QUALITÉ DE VIE
- > STABILISATION DE LA TENSION ARTÉRIELLE
- > RÉGULATION DU CHOLESTÉROL SANGUIN
- > LUTTE CONTRE LE DIABÈTE
- > PRÉVENTION DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ
- > PRÉVENTION DE L'OSTÉOPOROSE
- > PRÉVENTION DE CERTAINS CANCERS
- > PRÉVENTION DES TROUBLES PSYCHIQUES, ANXIÉTÉ, DÉPRESSION
- > AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE RÉCUPÉRATION ET DU SOMMEIL

### COMMENT ?

LES BÉNÉFICES SONT ACQUIS DÈS LA RÉALISATION D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE DE 30 MINUTES PAR JOUR.



FINANCÉ PAR LE PRSP ALIMENTATION ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

## A VOS MARQUES... PRET ? VOUS BOUGEZ !

BOUGEZ, C'EST LA SANTÉ®  
SPORT PASSION SPORT SANTÉ®

### COMMENT EVALUER VOTRE PRATIQUE PHYSIQUE ?

C'EST L'ADDITION DE TOUS VOS TEMPS D'ACTIVITÉS :

- PROFESSIONNELLE
- +
- DOMESTIQUE
- +
- SPORT ET LOISIRS
- +
- TRANSPORT ET TRAJET

SELON DIFFÉRENTS NIVEAUX DE PRATIQUE, DE LÉGERS À TRÈS INTENSES !!!

### QUELLES PRATIQUES ?

- > CIRCULER À VÉLO OU À PIED
- > FAIRE SES COURSES
- > JARDINER, BRICOLER
- > PRENDRE LES ESCALIERS,
- > FAIRE DE LA GYMNASTIQUE
- > MARCHER, COURIR, NAGER, ETC ...

**ET SURTOUT LIMITER SA SÉDENTARITÉ** (TV, ORDINATEUR...)

EN PRATIQUE, DIVERSIFIEZ VOS ACTIVITÉS,  
« BOUGEZ-VOUS » EN FAMILLE OU ENTRE AMIS.

## A VOS MARQUES... PRET ? VOUS BOUGEZ !

BOUGEZ, C'EST LA SANTÉ®  
SPORT PASSION SPORT SANTÉ®

### SPORT OU ACTIVITÉS PHYSIQUES SANS RISQUE

- > DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN
- > INSCRIVEZ VOUS DANS UN CLUB AGRÉÉ
- > RESPECTEZ VOS LIMITES
- > PRIVILÉGIEZ L'ENDURANCE : NATATION, CYCLISME (HORS COURSE), MARCHÉ RAPIDE, COURSE À PIED MODÉRÉE, GOLF, RANDONNÉE AVEC OU SANS SAC À DOS ...
- > SURVEILLEZ SI POSSIBLE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE
- > ÉCHAUFFEZ-VOUS
- > PORTEZ DES VÊTEMENTS ADAPTÉS
- > HYDRATEZ-VOUS : AU MOINS 500 ML
- > SI DOULEUR OU FATIGUE ... **ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT L'EFFORT !**

### QUANTITÉ

- > 6 À 7 JOURS/SEMAINE
- > INTENSITÉ MODÉRÉE
- > 30 MINUTES / JOUR
- TOUTE ACTIVITÉ POURRA ÊTRE RÉALISÉE AVEC UNE INTENSITÉ ÉGALE À UNE MARCHÉ RAPIDE (6 À 7 KM/H)

**EN CAS D'URGENCES** : ARRÊTEZ VOS ACTIVITÉS,  
AIDEZ LES BLESSÉS ET APPELÉZ LES SECOURS : 15 OU 112