

## SPORT PASSION - SPORT SANTÉ

- Rapport d'activités des actions de prévention  
« Sport Passion, Sport Santé »
- Enquête sur les pratiques sportives et l'hygiène de vie  
en milieu scolaire
- Salon « Bougez, c'est la Santé® »
- Missions de l'IRBMS ... complémentarité d'actions
- Le site [www.irbms.com](http://www.irbms.com)

Professeur Philippe-Jean PARQUET, Président de l'IRBMS  
Docteurs P. BACQUAERT, F. MATON, J-M. VANDERPOTTE

**LES ACTIONS DE PREVENTION :**

**PROGRAMME**  
**« SPORT PASSION SPORT SANTE »**

**ANNEE 2003**

# SOMMAIRE

1/	ACTEURS ET MOYENS DU PROGRAMME	<i>Page 3</i>
	<input checked="" type="checkbox"/> Les acteurs	
	<input checked="" type="checkbox"/> Les moyens	
2/	ACTIONS DE PREVENTION	<i>Page 5</i>
	<input checked="" type="checkbox"/> Description des actions menées	
	* objectifs	
	* public ciblé	
	* originalité du programme	
	* aspects quantitatifs	
	<input checked="" type="checkbox"/> Calendrier des actions 2003	
	<input checked="" type="checkbox"/> Répartition géographique	
	<input checked="" type="checkbox"/> Les fiches Sport Passion Sport Santé	
3/	ENQUETE SUR LES PRATIQUES SPORTIVES ET L'HYGIENE DE VIE EN MILIEU SCOLAIRE ( <b>enquête complète 2002/2003</b> )	<i>Page 13</i>
	<input checked="" type="checkbox"/> Historique de l'enquête	
	<input checked="" type="checkbox"/> Questionnaires proposés	
4/	ORGANISATION D'UN SALON « BOUGEZ, C'EST LA SANTE® »	<i>Page 15</i>
	<input checked="" type="checkbox"/> Organisation et objectifs	
	<input checked="" type="checkbox"/> Critères de la population rencontrée	
	<input checked="" type="checkbox"/> Analyse des formulaires	
	<input checked="" type="checkbox"/> Conclusion	
5/	MISSIONS DE L'IRBMS ... COMPLEMENTARITE D'ACTIONS	<i>Page 23</i>
6/	SITE INTERNET DE L'IRBMS	<i>Page 24</i>
7/	CONCLUSION	<i>Page 25</i>

## 1. ACTEURS ET MOYENS DU PROGRAMME

### ☒ LES ACTEURS

Docteur Patrick BACQUAERT, Responsable  
Docteur Jean Marc VANDERPOTTE, chargé de mission  
Docteur Frédéric MATON, Coordonnateur  
Monsieur Didier IDZIAK, Marathonien, Entraîneur, et Sportif de bon niveau

### ☒ LES MOYENS

- Une voiture *Espace* siglée aux couleurs de l'IRBMS et des différents partenaires : Ministère Jeunesse et Sports, Conseil Régional Nord/Pas-de-Calais.
- Un film vidéo, versions longue et courte, pouvant être projeté soit sur le Stand, soit en conférence.
- Un stand équipé d'un espace télévision pour la visualisation de la vidéo
- Des brochures :
  - La région et la médecine du sport
  - La condition physique
  - La diététique
  - Les blessures du sportif
  - Les risques du dopage
  - Sport net
  - Ne fumez plus contre votre gré (fiche FF Cardio)
  - l'Hypertension artérielle (fiche FF Cardio)
  - Les 4 bourreaux du cœur (fiche FF Cardio)
  - Prévenir l'endocardite infectieuse (fiche FF Cardio)
  - Le diabète (fiche FF Cardio)
  - Le cholestérol (fiche FF Cardio)
  - L'infarctus (fiche FF Cardio)
- Un vidéoprojecteur pour la présentation en conférence de différents diaporamas
- Des diaporamas créés par l'IRBMS pour animation, formation et information

Nouveaux diaporamas 2003 :

- L'hydratation du sportif : facteur de performances
- La récupération chez le sportif
- Habitudes nutritionnelles des jeunes sportifs (css 03)
- Prévention des blessures chez le sportif

- L'hydratation du sportif : intérêt et conseils pratiques (version 2)
  - L'équilibre alimentaire
  - La diététique sportive : nutrition et performance
  - Les aliments à consommer le moins possible
  - Exercices d'évaluation de l'équilibre alimentaires
  - Les suppléments en protéine et créatine
  - Les filières énergétiques
  - Les tests d'évaluation – Tests en laboratoire
  - Les tests d'évaluation – Tests sur le terrain
  - Visite médicale de non contre-indication à la pratique sportive
  - Aviron et suivi médico-sportif (version 2)
  - Suivi médical et traumatologie du lutteur
  - La Loi : « La Lutte contre le Dopage et de la Protection de la santé des Sportifs »
  - Le contrôle anti-dopage
  - Les filières énergétiques : l'endurance
  - Les filières énergétiques : version simplifiée
  - Prévention sédentarité ostéoporose
  - Performance isocinétique des muscles de l'épaule
  - Examen médico-sportif de non contre-indication à la pratique d'un sport
  - Technopathies du sport : le pied du sportif
  - Accidents musculaires des sportifs
  - Etirements : rôle et méthode de réalisation
  - Sport et l'enfant
- Un site internet ([www.irbms.com](http://www.irbms.com)) permettant un accès interactif et convivial aux informations de prévention, aux conseils personnalisés

## 2. LES ACTIONS DE PREVENTION : PROGRAMME « SPORT PASSION SPORT SANTE »

### ☒ DESCRIPTION DES ACTIONS MENEES

#### ✕ Objectifs

L'objectif du programme « Sport Passion Sport Santé » est de réaliser dans la région Nord/Pas-de-Calais, des actions de prévention dans le domaine de la santé du sportif, de l'hygiène de vie, et de la promotion des activités physiques.

La prévention est orientée vers plusieurs axes :

- *Promotion des activités physiques :*

La condition physique, la prévention des maladies cardio-vasculaires et la lutte contre la sédentarité

Identification et correction des facteurs de risques

Intérêt d'un suivi médico-sportif, les épreuves d'évaluations physiologiques, les tests de terrain, les applications à l'entraînement, notion de récupération, dépistage des facteurs de risques

- *La diététique :*

L'équilibre alimentaire, rôle et importance des différents nutriments, promotion de la consommation des fruits et des légumes, implication nutritionnelle dans un objectif de santé

Diététique et performance : l'hydratation à l'entraînement et en compétition, les suppléments, les erreurs à éviter.

- *La lutte contre le dopage :*

Présentation de la législation en vigueur, description d'un contrôle anti-dopage, droits et devoirs du sportif contrôlé, dangers pour la santé, effets nocifs des molécules les plus couramment utilisées

- *La prévention des blessures et des technopathies induites par la pratique physique et sportive :*

Conseils de réalisation d'exercices en pratique quotidienne, conseils d'entraînement, importance du matériel et de l'équipement.

#### ✕ Public ciblé

Les missions de l'IRBMS sont diversifiées et s'orientent autour de deux populations :

- une population non sportive pratiquant une activité physique dans un but de santé
- une population sportive, avec ou sans compétition

Les actions sont menées selon 7 orientations principales :

- Le milieu scolaire

L'information au sein des collèges et des lycées est réalisée par un médecin du sport en collaboration avec les enseignants. Une priorité est

donnée aux classes scolaires sportives, pour ensuite déboucher sur l'ensemble de la population scolaire.

- Lors des assemblées générales de Ligue ou réunions des commissions médicales

La sensibilisation est orientée vers les dirigeants de clubs, les médecins des clubs ou des ligues, ainsi que vers les sportifs et les entraîneurs.

- Les stages d'entraînement

Le regroupement des sportifs Elite ou Espoir lors de stages d'entraînement organisés par les Ligues et les clubs est une occasion privilégiée de rencontrer ces athlètes et de mener une action de prévention tant générale que spécifique à la discipline.

- Pôles Espoir et Pôles France

Intervention auprès des Pôles Espoir ou France

- Formation des éducateurs sportifs

Nos actions de prévention sont également menées auprès des entraîneurs, à l'occasion de stages de formation des cadres techniques. Les thèmes abordés dépassent largement le programme d'enseignement proposé par les fédérations.

- Conférences publiques

Présentation de thèmes bien spécifiques lors de réunions publiques organisées par des organismes divers, des municipalités, s'inscrivant soit à l'occasion d'une compétition sportive, soit dans le cadre d'un programme de développement d'actions de prévention.

- Organisation de salons

L'organisation de salons de prévention permet d'avoir un impact sur une échantillon de population très large et diversifié, dans un cadre de détente, de loisirs, particulièrement convivial, favorisant l'échange de l'information. Le message de prévention est ainsi particulièrement riche et pertinent.

## ✕ Originalité du programme

L'originalité de ce programme consiste à établir une large campagne de prévention à l'échelle régionale, axée sur la pratique des activités physiques et sportives, toutes catégories d'âge confondues, et intéressant tous les niveaux de pratique.

## ✕ Aspects quantitatifs

Comme en 2002, nous avons été confrontés aux mêmes difficultés d'évaluation quantitative du public ciblé.

En effet, en ce qui concerne les conférences publiques, les colloques, les formations spécifiques au sein des clubs (stages d'entraînement, pôles...), les classes scolaires sportives, l'effectif réellement sensibilisé est facile à connaître et correspond à la totalité des personnes présentes lors de ces actions.

L'impact de notre prévention est particulièrement efficace lors des conférences publiques, les congrès et les formations spécifiques dans les clubs, puisqu'elles correspondent à une démarche volontaire de ce public à vouloir se former. Dans

certains cas, le thème de l'intervention est choisi par le public lui-même, suite à une étude prospective de l'organisateur.

L'impact préventif au niveau des salons est très variable et dépend de son organisation générale : en effet, certains salons sont exclusivement orientés vers un thème de prévention autour duquel notre participation est essentielle. Dans ce cas, la fréquentation du public correspond une fois de plus à une initiative personnelle, directement en relation avec le thème du salon.

C'est également le cas au niveau des classes scolaires sportives, pour lesquelles le thème de l'intervention est déterminé en fonction des souhaits des élèves, de leur niveau de connaissances, et du programme pédagogique de l'enseignant.

C'est le cas par exemple de la 2<sup>ème</sup> édition du salon « Bougez, c'est la Santé® » de Villeneuve d'Ascq, pour lequel la totalité des visiteurs est venue spécifiquement à la recherche d'informations sur le thème « activités physiques et santé ».

A l'inverse, d'autres salons tels que celui de Boulogne sur Mer sont orientés vers des thèmes plus diversifiés. L'effectif réellement sensibilisé par nos actions n'est alors qu'une fraction du nombre total d'entrées, malheureusement non identifiable.

	Conférences publiques	Salons	Stages Club	C.S.S.	Actions de formation	Congrès Colloques
Nombre d'interventions	6	3	2	17	7	6
Public présent effectif total	463	700	80	388	135	570
Public réellement sensibilisé	463	?	80	388	135	570
Total Public touché	1636 (+700 salon)					

Il apparaît que le nombre d'interventions de prévention a légèrement augmenté par rapport à l'année précédente (passant de 34 à 41). Un effort a également été fait pour que nos actions s'adressent à des publics et des objectifs mieux ciblés.

Certaines actions 2002 n'ont volontairement pas été renouvelées en raison du manque d'impact et d'un public en inadéquation avec nos objectifs.

A l'inverse, l'ensemble des actions au niveau des classes scolaires sportives a intégralement été reconduit.

La principale caractéristique du programme 2003 repose sur le développement des conférences publiques organisées par des associations ou des municipalités, des congrès médico-sportifs, et des formations spécifiques.

Ces interventions semblent donc répondre à la demande d'un public à la recherche de conseils scientifiques en médecine du sport.

L'IRBMS participe à des séances de formation, stages, réflexions, sur des thèmes de prévention, d'hygiène de vie et de santé, en partenariat avec d'autres organismes (ex : actions de prévention sur le tabac avec Eclat, prévention du diabète ...)

Que ce soit sous forme de conférences, congrès ou formations, l'IRBMS est sollicité pour son expérience et ses compétences en matière de prévention chez le sportif. L'IRBMS tient ainsi un rôle d'acteur et de référent à part entière dans le développement d'une politique de prévention de santé.

## ☒ CALENDRIER DES ACTIONS SPORT PASSION SPORT SANTE 2003

### JANVIER :

09/01	Dr BACQUAERT	FACULTE LIBRE DE MEDECINE	30 personnes	Formation spécifique médecine générale du sport
10/01	M. LANTOINE	REUNION ECLAT LILLE	10 personnes des asso. partenaires	Programmation action « activité physique et lutte contre le tabac »
17/01	Dr MATON	LYCEE GUILLEMINOT DUNKERQUE	25 élèves	Diététique Hydratation du sportif Etirements, Lutte contre le dopage
30/01	Dr MATON	Lycée CONDORCET à Lens	30 élèves css football.	Très bon impact. Sensibilisation au préalable des élèves à l'intervention.

### FEVRIER :

06/02	Dr MATON	Collège Liévin	20 élèves	
10/02	Dr MATON	Collège FENELON Cambrai	10 élèves section Rugby	Diététique sportive Hydratation
12/02	M. LANTOINE	Réunion ECLAT Lille	10 personnes des asso. partenaires	Programmation action « activité physique et lutte contre le tabac »
13/02	Dr BACQUAERT	FMC Lesquin	Médecins	Certificat aptitude aux sports

### MARS :

04/03	Dr MATON	Moniteurs sportifs BA103 Epinoy	15 moniteurs	les étirements
06/03	Dr MATON	Lycée Gambetta Tourcoing	14 élèves Section préparation STAPS	Diététique (2ème intervention)
07/03	Dr MATON	Collège J. Verne Bully les Mines	30 élèves	Prévention du dopage
07/03	IRBMS	Réunion au Portel pour Salon Boulogne	20 personnes	
16/03	Dr BACQUAERT	Ligue de Tennis Marcq	80 Sportifs	Diététique sportive
19/03	Dr MATON	Conférence Publique Lambersart	45 Licenciés clubs Dirigeants Cadres	Prévention des blessures Lutte contre le Dopage
24/03	Dr MATON	Conférence publique Cambrai	100 personnes	Pratique sportive et prévention des blessures
27 et 28/03	Dr BACQUAERT Dr MATON	Colloque Dunkerque		Colloque « Education pour la santé et APS »

### AVRIL :

04/04	IRBMS	Exposition Sport Villeneuve d'Ascq	120 personnes	Stand sur site d'inauguration Forum des Sciences
09/04	Dr MATON	Collège Blaringhem Béthune	45 Section Hand, Badminton, Volley	Diététique Hydratation
10/04	Dr MATON	Collège Boileau Dunkerque	30 élèves 6ém 5ém Css Hand	Diététique Condition physique
23/04	Dr BACQUAERT	Loos	10 + articles presse Voix du Nord	Pratique de la Musculation Prévention Santé

### MAI :

05/05	Dr MATON	Collège Descartes Liévin	20 élèves 4ém 3ém Css Basket	Prévention du dopage
-------	----------	--------------------------	------------------------------	----------------------

09/05	Dr MATON	Collège Lavoisier Lambersart	Elèves 6ém 5ém Css Football	
12/05	Dr MATON	Collège P&M. Curie Tourcoing	17 élèves Itinéraire Découverte	Prévention des blessures sportives
16/05	Dr BACQUAERT	Conférence Dunkerque	130 personnes	Prévention du dopage
17/05	Dr MATON	Fédération Française de Cyclisme – Paris	30 personnes	SMLC Suivi médical cycliste élite
19/05	Dr MATON	Collège Voltaire Wattignies	15 élèves Itinéraire Découverte	Tests d'évaluation
22/05	Dr MATON	Collège Boileau Dunkerque	18 parents d'élèves des css	Suivi médical des élèves des css
26/05	Dr MATON	Conférence publique Cambrai	60 personnes	La récupération chez le sportif
31/5	Dr BACQUAERT	Paris	80 personnes	Sport et Enfant

### **JUIN :**

02/06	Dr MATON	Collège Jules Ferry Cambrai	20 élèves. css Athlé, TennisTable, Escrime	Diététique : bases alimentaires
21 et 22/06	IRBMS	Salon Boulogne sur Mer	80 personnes	Stand : Activité Physique et Santé
28/06	Dr BACQUAERT	Mairie de Roubaix	100 personnes	Sport et Enfant

### **SEPTEMBRE :**

30/09	Dr MATON	Collège A. Francke Lambersart	18 élèves	Atelier sport
-------	----------	----------------------------------	-----------	---------------

### **OCTOBRE :**

11/10	Dr BACQUAERT	Lyon	80 personnes	Dopage
16/10	Dr BACQUAERT	Paris	60 personnes	Actualités Dopage
25 et 26/11	IRBMS	Salon Bougez c'est la santé - Villeneuve d'Ascq	500 personnes	Stand : Activité Physique et santé

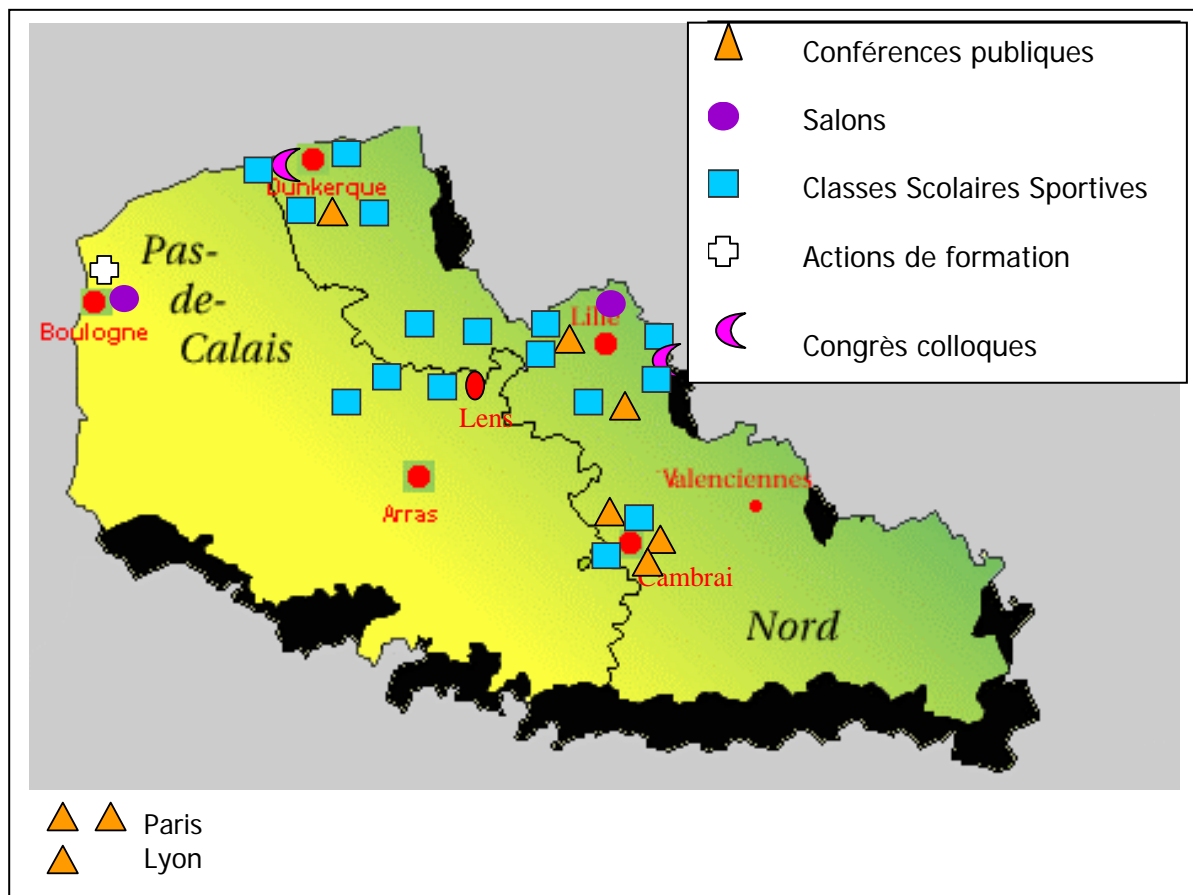
### **NOVEMBRE :**

15/11	Dr BACQUAERT	Hem	150 personnes	Sport pour tous
22/11	IRBMS	Congres Médecine Sport Lille	200 personnes	Stand : Activité Physique et santé

### **DECEMBRE :**

01/12	Dr MATON	Conférence Publique Cambrai	58 personnes	L'hydratation, facteur de performance
02/12	Dr MATON	Collège A. Francke Lambersart	18 élèves	Atelier sport
16/12	Dr MATON	Collège Boileau Dunkerque	23 élèves 4ém	Diététique Self Service Choix alimentaires
16/12	Dr MATON	Collège Boileau Dunkerque	Parents d'élèves des css	Diététiques : bases alimentaires

## ☒ REPARTITION GEOGRAPHIQUE

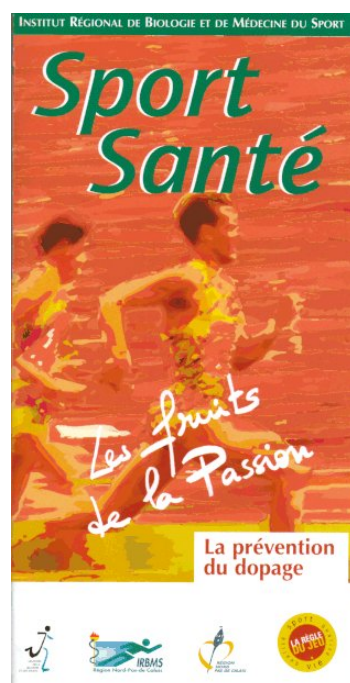
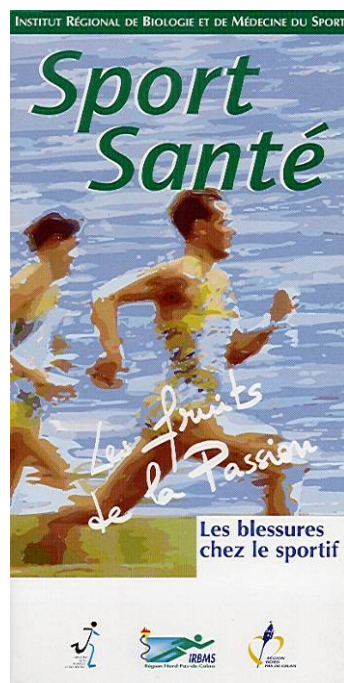
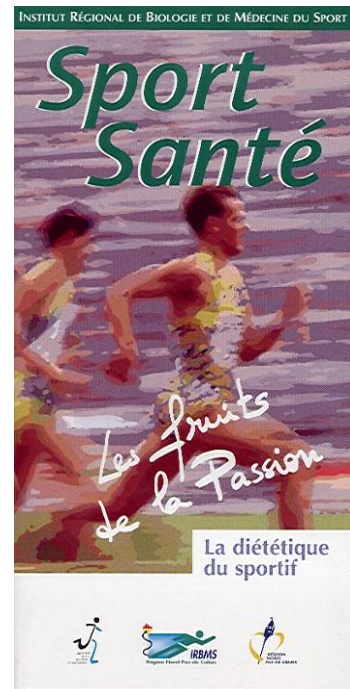
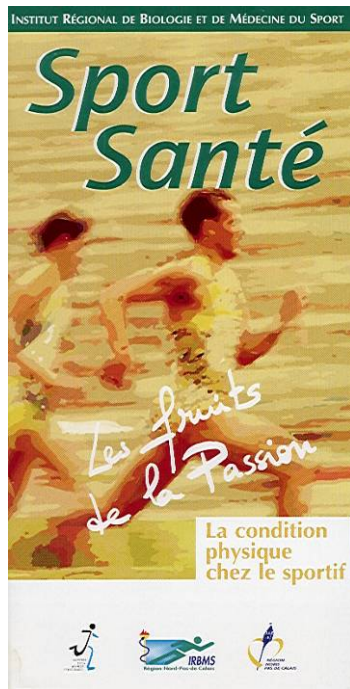


Les actions de prévention couvrent l'ensemble de la Région Nord/Pas-de-Calais, avec toutefois un impact renforcé sur :

- La métropole Lille Roubaix Tourcoing
- Le Dunkerquois
- Le Cambrésis
- Le Bassin Minier

La représentation géographique des actions menées est illustrée sur la carte ci-dessus (aspects quantitatifs non pris en compte).

☒ LES FICHES SPORT PASSION SPORT SANTÉ DE L'IRBMS



(\*)

(\*) réalisée avec le concours de la  
Fondation de la Française des Jeux  
»La règle du Jeu »

### 3. ENQUETE SUR LES PRATIQUES SPORTIVES ET L'HYGIENE DE VIE EN MILIEU SCOLAIRE (Enquête complète 2002 - 2003)

#### ☒ HISTORIQUE DE L'ENQUETE

Une première étude a été dirigée auprès des classes scolaires sportives pendant l'année 2001 (cf bilan sport passion sport santé 2001).

Cette enquête 2001 a particulièrement été riche d'informations en ce qui concerne les habitudes sportives et nutritionnelles des élèves. Elle a su mettre l'accent sur des attitudes déviantes ou dangereuses pouvant favoriser l'apparition de blessures.

Malheureusement, ces travaux présentaient certains biais rendant l'interprétation de certains paramètres délicate, sans possibilité d'exploitation.

Il était donc nécessaire de poursuivre cette étude en se servant de cette première année d'expérience pour établir un nouveau protocole plus élaboré. L'étude étant alors plus précise, certains facteurs de risques seront mieux identifiés et par voie de conséquence les actions de prévention secondaire mieux adaptées.

Pendant l'année scolaire 2002/2003, nous avons donc approfondi nos premiers travaux épidémiologiques par une nouvelle enquête sous forme de questionnaire, mais de façon beaucoup plus précise et ciblée, et évité ainsi certains biais d'interprétation.

5 objectifs principaux ont été maintenus :

- connaître les caractéristiques précises de la population étudiée
- déterminer le niveau de connaissance des élèves
- évaluer les habitudes dans ce domaine et les comparer aux apports nutritionnels conseillés (ANC)
- évaluer l'efficacité de nos interventions
- promouvoir les bonnes habitudes alimentaires

Les modifications apportées au questionnaire ont pris en compte les difficultés soulevées lors de l'interprétation des travaux 2001, et d'autre part l'avis de certains référents spécialisés dans ce domaine.

Afin de recueillir un échantillon suffisamment important pour rendre l'étude significative, l'expérimentation s'est terminée en juin 2003. En effet, l'analyse des seuls résultats 2002 ne sera pas suffisamment significative en raison d'une population trop réduite.

Nous sommes toutefois en mesure de présenter les caractéristiques et les orientations de cette nouvelle enquête.

## PRESENTATION DE L'ETUDE

Ces résultats ont donné lieu à une publication pour la validation d'un Diplôme Universitaire de Nutrition du Sportif, Faculté de Paris IV, Pitié Salpêtrière, année 2003.

Cette publication est jointe en annexe

## 4. ORGANISATION DU SALON « BOUGEZ, C'EST LA SANTE® »

Ce salon est né en 2002 d'une collaboration entre l'IRBMS et la CRAM, dans un souhait d'organiser une rencontre, un dialogue, entre le grand public et les professionnels de santé.

La 1<sup>ère</sup> édition de septembre 2002, qui s'est tenue au Forum des Sciences de Villeneuve d'Ascq, a été un succès, avec près de 180 personnes.

Les préoccupations des visiteurs vis à vis de leur état de santé, des bienfaits de l'activité physique, et leurs souhaits d'une meilleure hygiène de vie, nous ont incité à renouveler l'opération en 2003, tout en gardant la même formule, orientée vers le dialogue entre le public et les professionnels de santé.

### ☒ ORGANISATION ET OBJECTIFS

Ce salon, qui s'est tenu au Palacium de Villeneuve d'Ascq les 25 et 26 octobre 2003, a réuni près de 600 personnes autour d'un thème exclusivement consacré à la « prévention santé ».

Chaque visiteur avait un libre accès à différents ateliers sous forme d'un parcours original. Ces ateliers étaient tous tenus par des professionnels de santé, avec la présence des Professeurs Thévenon, Herbaux et Houvenaghel, avec la Collaboration de l'Institut Pasteur, de la Maison du Diabète, et s'orientaient autour de :

- alimentation et activité physique
- enfant et activité physique
- diabète et activité physique
- cœur et poumons
- vieillissement et ostéoporose
- pratiques physiques et bon équipement
- pass pour la forme

Ce dernier atelier intitulé « Pass pour la forme » terminait le parcours et permettait à chaque visiteur de rencontrer un médecin, sur le principe d'une consultation médicale gratuite, pour faire la synthèse des ateliers précédents et ré-orienter le visiteur vers d'éventuelles nouvelles habitudes de vie.

Nous avons également souhaité connaître l'indice de satisfaction du public pour identifier les points forts et les faiblesses de notre dispositif. Cette enquête s'est orientée vers les caractéristiques de la population ciblée, la qualité des échanges avec les animateurs, les éventuels ateliers supplémentaires à apporter, l'amélioration des connaissances des visiteurs.

## ☒ PARTICULARITES DU DISPOSITIF 2003

Aidé de l'enquête de satisfaction du 1<sup>er</sup> salon de 2002, nous avons essayé d'améliorer l'organisation de cette nouvelle opération.

En effet, pour répondre aux souhaits des visiteurs, nous avons renforcé les ateliers de dépistage, en proposant le dosage de la glycémie, des tests de dépistage d'anomalies visuelles, des tests d'évaluation d'une carence calcique ...

Nous avons également renouvelé le principe d'une enquête proposé en fin de parcours pour d'une part connaître le degré de satisfaction du public, d'autre part évaluer l'état de santé général et le niveau de pratique physique de la population.

Nous avons maintenu l'originalité de ce salon, qui repose sur la rencontre avec des professionnels de santé par l'intermédiaire d'un dialogue médical partant d'une base de prévention générale pour déboucher secondairement sur des conseils personnalisés.

L'édition 2003 s'est déroulée dans la salle de sports « Le Palacium » de Villeneuve d'Ascq, restructurée pour accueillir notre parcours santé. Cette salle présente l'avantage d'offrir un espace important, qui permet d'agrémenter notre dispositif par différentes animations : un espace Accueil, un Bar à Eaux, un marché de Fruits et Légumes frais, un espace d'éveil pour les enfants, un espace Calendrier ...

A l'inverse, une telle salle nécessite des efforts de décoration spécifique pour la rendre plus conviviale et atténuer la connotation sportive au profit d'une image de santé et d'activités physiques.

## ☒ ATELIERS ET ASSOCIATIONS PRESENT(E)S

### **Cœur et sédentarité**

*Avec l'association de cardiologie du Nord-Pas-de-Calais*

### **Enfant et activité physique**

*Service du Pr. Herbaux, hôpital mère enfant, CHU de Lille*

### **Arthrose, lombalgie et activités physiques**

*Service du Pr Thévenon, CHU de Lille*

### **Adaptation à l'effort**

*IRBMS Nord-Pas-de-Calais*

### **Prévention du diabète**

*Maison du diabète de Marcq en Baroeul*

### **Ostéoporose**

*avec des médecins spécialisés*

## **Retraite sportive**

*Avec le comité départemental de la retraite sportive du Nord*

## **Maintien des capacités physiques chez les personnes âgées**

*Avec l'association Siel Bleu (sport, initiative et loisir bleu)*

## **Nutrition et équilibre alimentaire**

*Avec la participation de diététiciennes et de l'association Diet Club*

## **Dépistage des troubles de la vue**

*APESAL (Association de prévention et d'éducation sanitaire d'action locale)*

## **Lutte contre le tabagisme**

*Association Eclat (Espace de concertation et de liaison addictions tabagisme)*

## **Podologie**

*Avec l'école de podologie du Nord de la France*

## **Aide à la préparation musculaire**

*Groupement des kinésithérapeutes du Nord*

## **Démonstration de massages assis**

*avec une association spécialisée*

## **Prévention obésité**

*Calcul de l'IMC (Indice de masse corporelle) par des médecins spécialisés*

## **Mieux apprendre la randonnée**

*Avec le comité départemental de tourisme du Nord*

## **Vitalité et activités physiques**

*Avec le comité départemental de gymnastique volontaire du Nord*

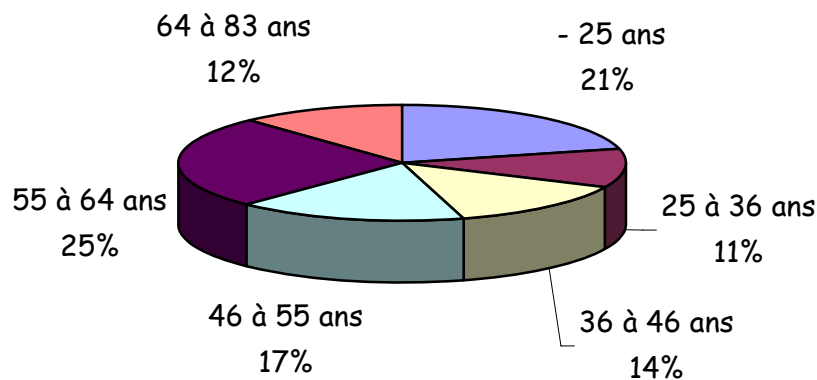
## **Le Pass'Forme Santé**

*Avec des médecins du sport de l'ARFORMES et de l'IRBMS*

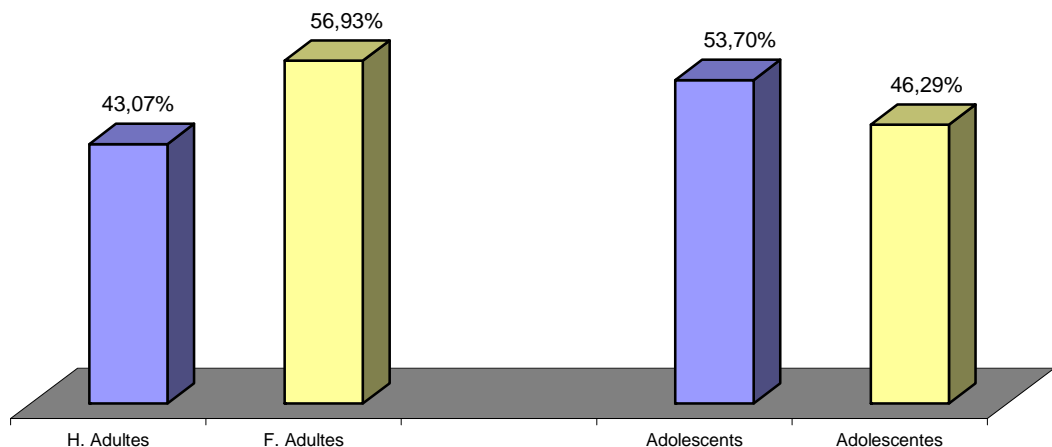
## ☒ ETUDE DE LA POPULATION RENCONTREE

Il nous est apparu intéressant dans notre enquête de scinder la population en deux groupes.

Tout d'abord le premier groupe, constitué des moins de 16 ans. D'autre part, le deuxième groupe, constitué des adultes, reste particulièrement homogène, même si les tranches d'âge 36-46 ans et 64-83 ans sont d'un effectif plus important.



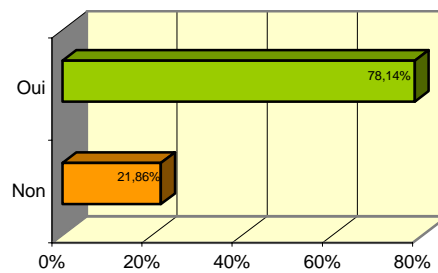
La répartition par sexe est différente dans les deux groupes, avec une légère prédominance masculine chez les moins de 25 ans, alors que dans le groupe adulte, les femmes sont légèrement plus nombreuses (56,93%).



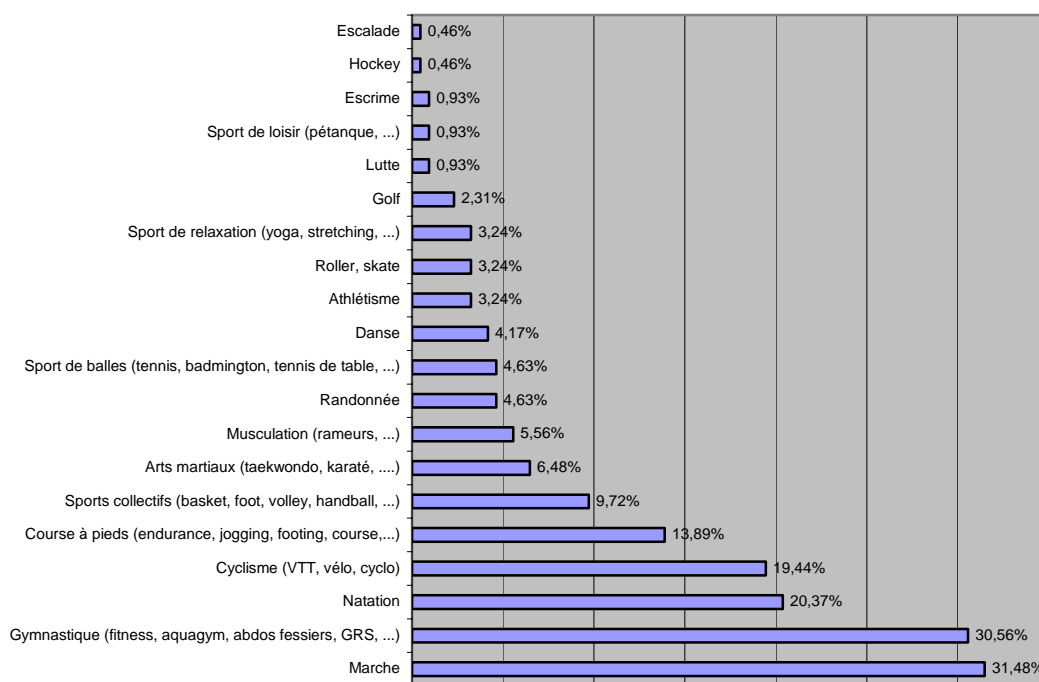
L'enquête a permis également de préciser que la majorité des visiteurs étaient venus en famille. Par ailleurs, ces visiteurs sont en majorité issus de la Commune de Villeneuve d'Ascq.

## ☒ ANALYSE DES FORMULAIRES

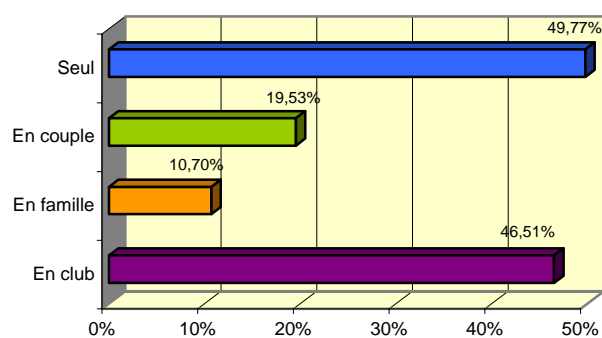
### × Pratiquez-vous une activité sportive ?



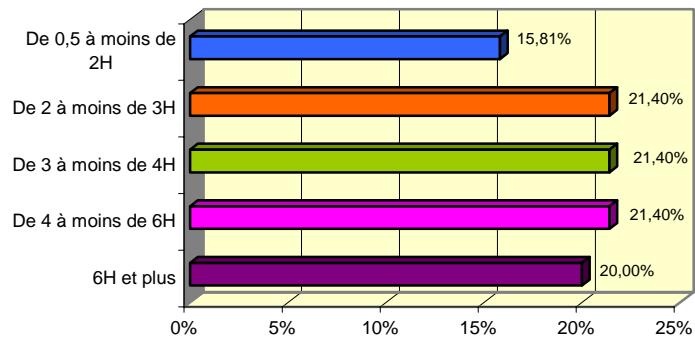
### × Si oui, laquelle ?



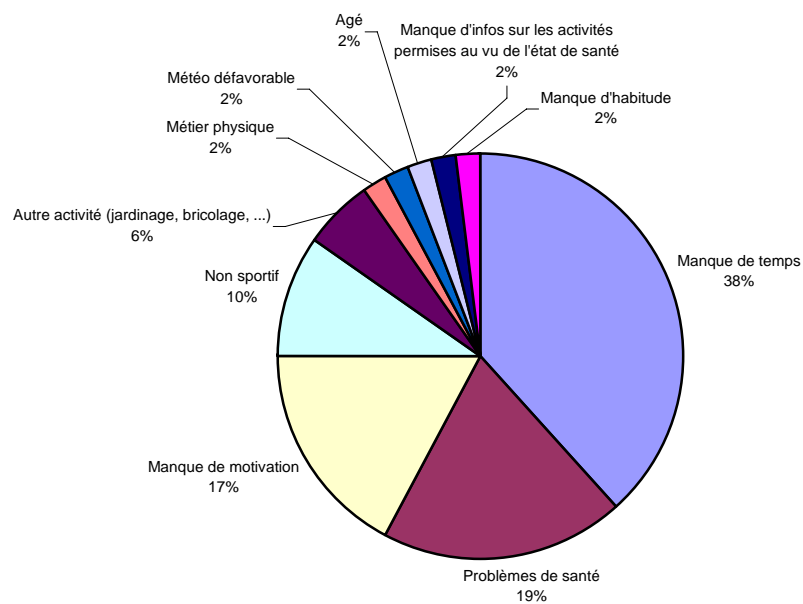
### × Comment pratiquez-vous votre discipline ?



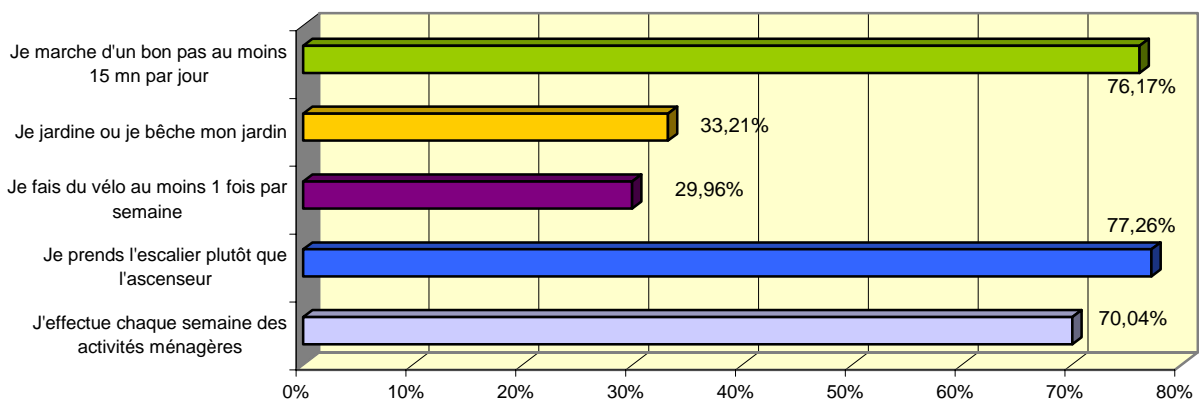
✘ Combien de temps par semaine vous y consacrez-vous ?



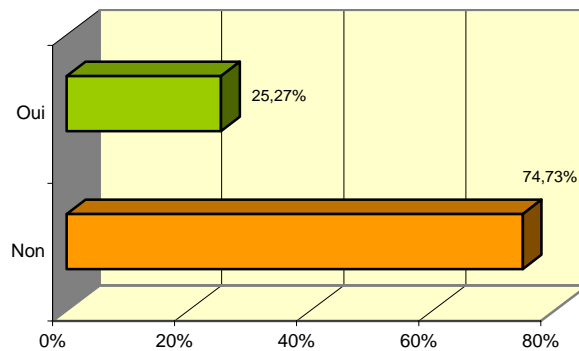
✘ Si vous ne pratiquez pas, pouvez vous nous en donner les raisons ?



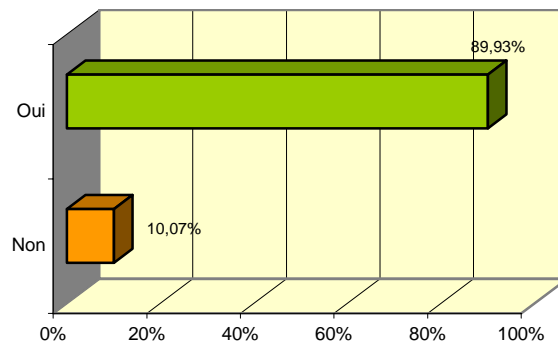
✘ Quel type d'activité physique faites-vous ?



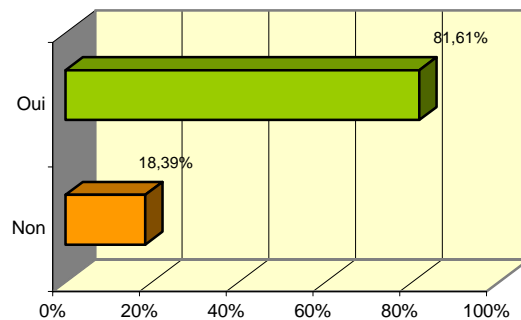
✘ Avez-vous des problèmes de santé ?



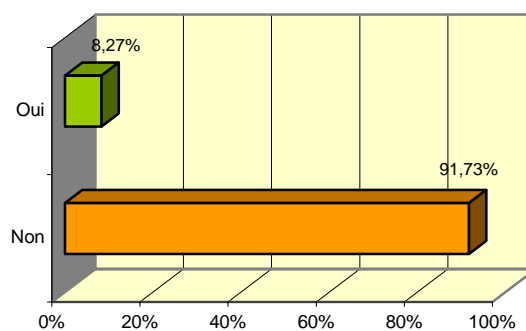
✘ Pensez-vous que l'activité physique peut avoir un effet aussi bénéfique qu'un traitement par médicament ?



✘ Votre médecin vous conseille-t-il d'avoir une activité physique ?



✘ Fumez-vous ?



## ☒ DISCUSSION

600 personnes ont fréquenté notre salon, ce qui est très satisfaisant compte tenu du peu d'effort de promotion engagé pour cette manifestation.

La répartition par catégorie d'âge est relativement homogène, et peut se diviser en 3 groupes sensiblement identiques entre les moins de 36 ans, les 36 à 55 ans, et les plus de 55 ans.

### ✕ Niveau d'activité sportive

78% de la population déclare pratiquer une activité sportive, en majorité en sein d'un club (46%). On peut déplorer que le sport n'apparaisse pas comme un sport étant un élément contribuant à consolider la structure familiale, puisque la pratique en couple ne représente que 19% et celle en famille 10,7%.

Les activités les plus fréquentes sont d'une part les activités de gymnastique et la marche (autour de 30%), et d'autre part la natation et le cyclisme (autour de 20%). Viennent ensuite la course à pied et les sports collectifs (environ 11%). On retrouve enfin un ensemble très varié de disciplines dont les pourcentages ne présentent pas de valeur significativement différente.

### ✕ Raison d'une absence de pratique sportive

Il s'agit essentiellement d'un manque de temps disponible (38%) qui empêche la pratique du sport, bien avant d'évoquer un problème de santé (19%).

Parmi l'échantillon relativement important de non pratiquants pour raison de santé, un certain nombre d'entre eux reconnaît un manque d'information sur les activités permises malgré leur handicap.

Cette opinion recueilli à la fin de notre parcours santé est révélatrice des conseils spécifiques proposés sur chaque atelier pour promouvoir une activité physique ou sportive personnalisée.

La troisième raison principale d'une absence de pratique sportive est le manque de motivation (17%). Cette population constitue un échantillon sur lequel doivent être concentrés nos efforts de promotion d'activités physiques et sportives dans le cadre d'une meilleure hygiène de vie.

Par ailleurs, on constate que l'âge et la météo défavorable ne sont plus un obstacle à la pratique sportive.

### ✕ Activités physiques et santé

Les activités les plus fréquemment rencontrées sont la marche, le recours préférentiel aux escaliers, et les activités ménagères, avec bien souvent une association de ces différentes activités.

Les impacts d'une activité physique sur la santé semblent bien connus. D'une part, la présence d'un problème de santé n'empêche pas la pratique d'activités pour 23% de la population interrogée ; d'autre part, 90% de la population reconnaît qu'une activité physique régulière peut être beaucoup plus bénéfique qu'un traitement médicamenteux.

Le questionnaire révèle également que les médecins traitants constituent un excellent relais d'information et de promotion des activités physiques lors des consultations. Une formation spécifique doit donc leur être proposée à juste titre.

Enfin, l'intoxication tabagique semble présente chez 8% de la population. Ce chiffre, mis en corrélation avec les statistiques nationales, semble très largement sous-estimé.

## ☒ CONCLUSION

Le deuxième salon « Bougez, c'est la Santé® » est une opération globalement satisfaisante.

Ce salon met en évidence l'inter-relation entre les problèmes de santé, l'hygiène de vie générale, et la pratique d'activités physiques et sportives.

L'originalité de ce salon repose avant tout sur la multiplicité des ateliers proposés, la rencontre avec les professionnels de santé, les conseils personnalisés à chaque visiteur en fonction de leur état de santé et de leurs habitudes vie. La qualité des échanges avec les professionnels de santé semble avoir séduit la majorité du public. Ceci s'inscrit dans le cadre d'une compétence spécifique des intervenants.

L'enquête épidémiologique dirigée autour de ce salon a précisé le niveau de pratique physique et sportive de la population, et la nature de leurs motivations.

Les connaissances de ces paramètres devraient déboucher sur des actions de prévention plus pertinentes pour inciter les gens à « se bouger pour leur santé ».

Si ce type d'actions perdure, cette enquête épidémiologique devra être élargie. On peut ainsi envisager l'analyse des paramètres biométriques, ou mieux analyser le recours à une activité physique parmi les non-pratiquants sportifs. Les bienfaits sur la santé pourront être mieux renseignés, ainsi que les facteurs de risque cardiovasculaire.

## 5. MISSIONS DE L'IRBMS ... COMPLEMENTARITE D'ACTIONS

Les multiples actions menées par l'IRBMS à l'échelon régional sont particulièrement variées et se destinent à un très large public.

Elles s'organisent autour de conférences publiques, d'interventions en milieu scolaire, d'organisation de forums et de salons, d'études épidémiologiques, de publications scientifiques, d'une création de base de données ...

Le public ciblé est également très large, et concerne tout autant le collégien inscrit en section sportive, le sportif licencié ou non dans le cadre d'une recherche de performances, mais également l'adulte senior dans un objectif d'adaptation de son hygiène de vie et de son activité physique, pour préserver sa santé.

La diversité de nos missions contribue à enrichir le dispositif mis en place.

On pouvait s'attendre initialement à ce que la trop grande diversité des actions freine leur développement et leur efficacité. Notre expérience démontre le contraire. L'IRBMS a su développer en parallèle ses différentes actions de prévention en cherchant à les intégrer les unes par rapport aux autres, de façon à ce qu'elles deviennent complémentaires, et de plus en plus efficaces.

Un des meilleurs exemples de ce dispositif reste l'éducation nutritionnelle du sportif : un premier programme d'éducation a été mis en place au niveau des jeunes des sections sportives de la région Nord/Pas-de-Calais. Ces interventions ont secondairement été le support d'une enquête épidémiologique qui a révélé certaines failles, induisant une modification dans nos méthodes pédagogiques.

Ces préoccupations d'hygiène alimentaire sont ensuite remontées des élèves vers leurs parents, qui eux-aussi ont souhaité une formation sous forme de conférence publique.

Une expérience parallèle a été dirigée sur le Cambrésis : une conférence sur les bases de la diététique sportive a été le support d'une enquête épidémiologique (cf bilan 2002), qui a débouché elle-même sur une seconde formation plus spécifiquement orientée vers les attentes du public.

Ces actions se sont ensuite prolongées sur l'année 2004, sur des domaines de diététique plus spécialisés.

Parallèlement, l'IRBMS a su tisser un réseau de partenaires qui partagent tous les mêmes objectifs de prévention et de santé, tels que la Maison du Diabète, la Caisse Régionale d'Assurance Maladie Nord-Picardie, Eclat, le CODERS 59, Siel Bleu, APESAL, etc...

De part son expérience et ses compétences, l'IRBMS est de plus en plus souvent sollicité en qualité de référent, d'acteur direct de prévention en matière de sport, d'activités physiques, et de santé.

## 6. SITE INTERNET DE L'IRBMS

Le site internet de l'IRBMS ([www.irbms.com](http://www.irbms.com)) représente une sorte de coordinateur général de toutes nos actions. Il correspond à une base de données scientifiques, de conseils spécifiques, un lieu d'échange d'opinions.

Ce site constitue jusqu'alors une vitrine de l'IRBMS, avec une description simple de son programme d'actions.

Devant l'évolution de l'IRBMS et de ses missions, une autre vocation beaucoup plus interactive pourrait lui être confiée.

En effet, devant la grande diversité de nos missions, il semble intéressant de les fédérer autour d'une même structure qui pourrait être le site Internet.

Pour cela, la conception du site actuel est en perpétuelle évolution avec une mise à jour mensuelle et une lettre-info mensuelle.

Tout en gardant l'ensemble du programme de prévention mis en place, ce nouveau site « modernisé » offrirait à l'IRBMS la possibilité de s'ouvrir vers de nouvelles missions :

- l'outil informatique apporterait d'une part un accès facilité à nos informations, une diffusion élargie ...
- d'autre part, ce nouveau site pourrait accentuer la diversité du programme de prévention en hébergeant de nouvelles missions telles que le suivi diététique, un forum, la diffusion d'une actualité médico-sportive ...

Plus qu'une simple vitrine de notre activité, ce site constitue un réel outil de développement. Il agit comme une sorte de coordinateur général de toutes nos actions.

Il répond ainsi à l'ensemble de nos missions de prévention et s'ouvre sur une base de données scientifiques, des conseils spécifiques, un lieu d'échange d'opinions...

## 7. CONCLUSION

On constate un renforcement de nos actions de prévention, qui se diversifient autour de différentes thématiques.

L'IRBMS s'adresse désormais à une population très large, toutes catégories d'âge confondues, sportifs ou non, pratiquant une activité physique ou même sédentaire.

Le programme 2003 a été particulièrement pertinent autour de 3 axes :

- Tout d'abord, on constate un essor des interventions de type conférences publiques et congrès, qui s'adresse à un public averti, donc particulièrement motivé et réceptif aux messages que nous cherchons à transmettre
- D'autre part, l'accent a été mis sur les enquêtes épidémiologiques, avec en particulier une grande étude régionale sur plus de 500 élèves des sections sportives pour identifier leur hygiène de vie et leurs habitudes alimentaires. Ces travaux s'inscrivent parallèlement au programme national nutrition santé (P.N.N.S.). Ils peuvent également être confrontés au développement de la recherche dans ce domaine, avec en particulier des publications d'autres organismes agréés tels que l'AFSA (Agence Française de Sécurité Alimentaire). De tels travaux permettent de mieux comprendre l'hygiène de vie générale de la population sportive du Nord/Pas-de-Calais pour avoir une réponse adaptée à leurs problèmes.
- Enfin, consécutivement au point précédent, les actions en milieu scolaire au niveau des classes sportives ont été poursuivies et renforcées car elles correspondent à un des objectifs essentiels en raison de la jeunesse de la population, particulièrement sensible à l'éducation et la formation. Nos méthodes pédagogiques ont évolué, devenant plus performantes car beaucoup plus spécifiques aux attentes des élèves. Il semble donc préférable de poursuivre ce type de programme tout en renouvelant des évaluations épidémiologiques pour que nos interventions de prévention évoluent en adéquation avec la population.



Le programme de prévention de l'IRBMS est au fil des années devenu de plus en plus efficace en raison de sa spécificité, et de sa diversité.

Il tient pleinement sa place dans un dispositif régional de prévention chez le sportif, de lutte contre la sédentarité, de certains facteurs de risque, de promotion de l'activité physique et de l'hygiène de vie.

Cette diversité d'actions agit en symbiose autour d'objectifs complémentaires qui renforcent l'efficacité.

L'IRBMS doit renforcer ses moyens de communications dont le site internet, qui apparaît comme une opportunité d'évolution et d'adaptation favorable.

## Rapport d'activités des Actions « Sport Passion Sport Santé » Année 2003



Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport  
Centre Vauban – 201 rue Colbert  
59800 LILLE

Téléphone : 03.20.40.29.79

Adresse à dater du 1<sup>er</sup> Mai 2004 :

Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport  
Maison du Sport – 367, rue Jules Guesde – 59650 VILLENEUVE D'ASCQ  
59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Téléphone : 03.20.05.68.32

Fax : 03.20.40.21.43

Email : [irbms@nordnet.fr](mailto:irbms@nordnet.fr)

Site Internet : [www.irbms.com](http://www.irbms.com)

SPORT PASSION ANNEE 2003

**Conception** : Patrick BACQUAERT – Frédéric MATON

**Rédaction** : Sylvine RADOLA

Collaborations extérieures : Observatoire Statistique de la CRAM Nord-Picardie