



**Journée « Sport Santé et Bien être » / « Villeneuve en forme !!! »**

**Le Dimanche 26 septembre 2010, de 10 heures à 18 heures**

**Parking de l'estaminet Quanta  
Ferme Petitprez  
7 chemin du grand marais  
59650 Villeneuve d'Ascq**

***Tout public – participation gratuite – pas d'inscription***

## ***Santé vous bien !***

Le rôle de la pratique d'une activité physique régulière complétée par une alimentation équilibrée et variée n'était plus à démontrer comme facteur de protection contre de nombreuses pathologies telles que le diabète, la surcharge pondérale, l'ostéoporose, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

La région Nord Pas-de-Calais est particulièrement concernée par la promotion de deux déterminants essentiels dans un but de santé : activité physique et alimentation.

Au cours de cette journée, se mêleront de **nombreux stands informatifs** sur les facteurs de risque de prévention des maladies cardio-vasculaires et des ateliers interactifs, élément de diagnostic simple de ces facteurs de risques.

- une évaluation du niveau de pratique d'activité physique (évaluation de la forme)
- un dépistage de l'obésité avec évaluation de la masse grasse
- une évaluation simple et rapide sans danger de l'adaptation du cœur à l'effort
- une évaluation de la capacité respiratoire et épreuve respiratoire simplifiée (prévention tabac)
- un dépistage des mauvaises conduites alimentaires
- un dépistage du diabète
- une découverte de la pratique d'activité physique au quotidien
- un atelier « activité physique » interactif
- une découverte de la pratique du gainage abdominal sur ballon
- un bar à eaux (découverte des nombreuses eaux et de leur teneur nutritionnelle)
- un bar à fruits pour la promotion de la consommation de 5 fruits et légumes par jour
- un bar de dégustation de soupe de légumes
- une association du don du sang
- la fédération française de cardiologie

De plus, de nombreuses fédérations sport santé seront présentes : EPMM, EPGV, retraite sportive....

- Un circuit d'évaluation de la forme sera proposé et adapté à tous
- Une sensibilisation à la mort subite par une démonstration de l'utilisation du défibrillateur y sera proposée
- des démonstrations d'activités physiques ou sportives seront proposées au départ du parking de Quanta telles que la marche nordique, pourquoi pas de la trottinette....
- des démonstrations pourront être également présentées dans la salle de la ferme du héron : Tai-chi, Qi Gong, gainage abdominal sur ballon suisse, etc.

*Véritable enjeu de santé publique, cette action s'inscrit dans le cadre du Plan National de Prévention par l'Activité Physique ou Sportive (PNAPS) établi par le Professeur Jean François TOUSSAINT.*