

## **Edition 2003 « 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*

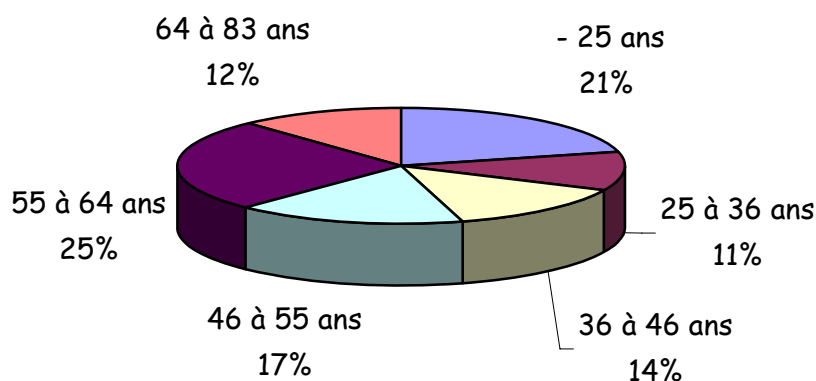
## **Le Pass'Forme Santé**

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

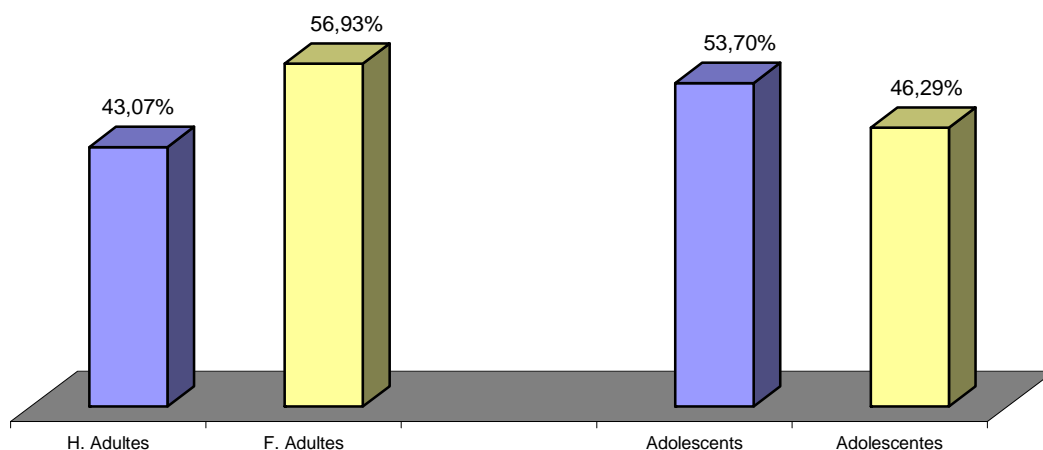
## ☒ ETUDE DE LA POPULATION RENCONTREE

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.



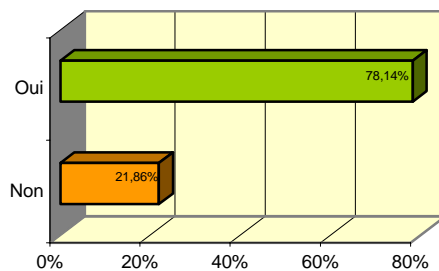
La répartition par sexe est différente dans les deux groupes, avec une légère prédominance masculine chez les moins de 25 ans, alors que dans le groupe adulte, les femmes sont légèrement plus nombreuses (56,93%).



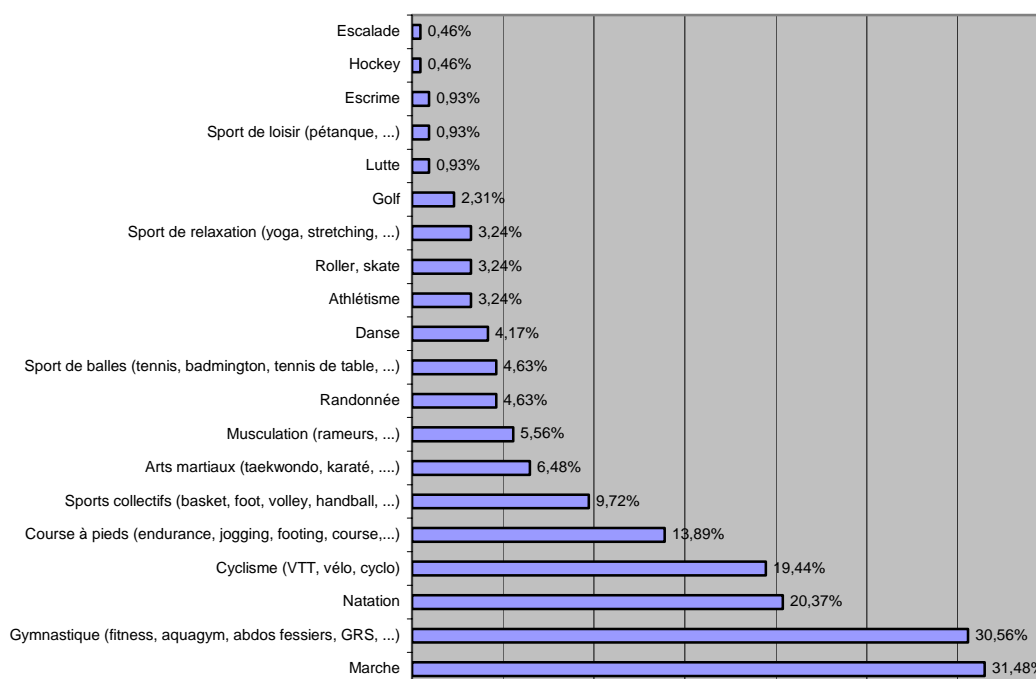
L'enquête a permis également de préciser que la majorité des visiteurs étaient venus en famille. Par ailleurs, ces visiteurs sont en majorité issus de la Commune de Villeneuve d'Ascq.

## ☒ ANALYSE DES FORMULAIRES

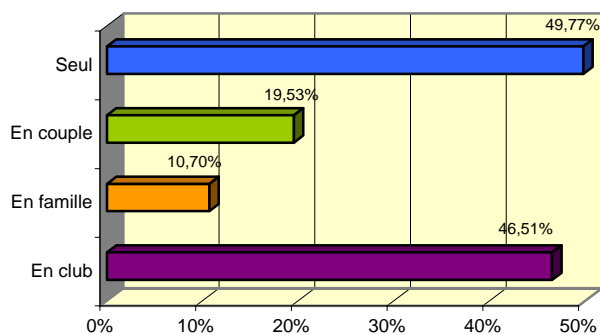
### × Pratiquez-vous une activité sportive ?



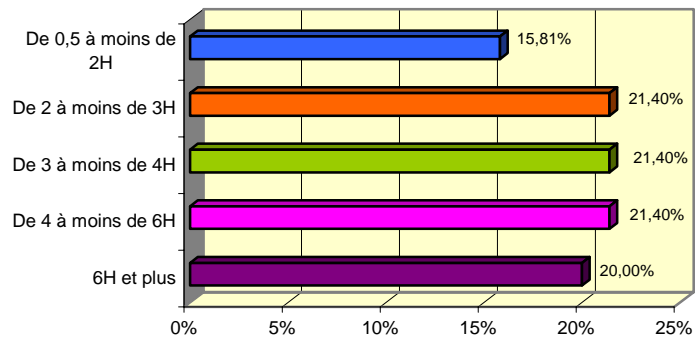
### × Si oui, laquelle ?



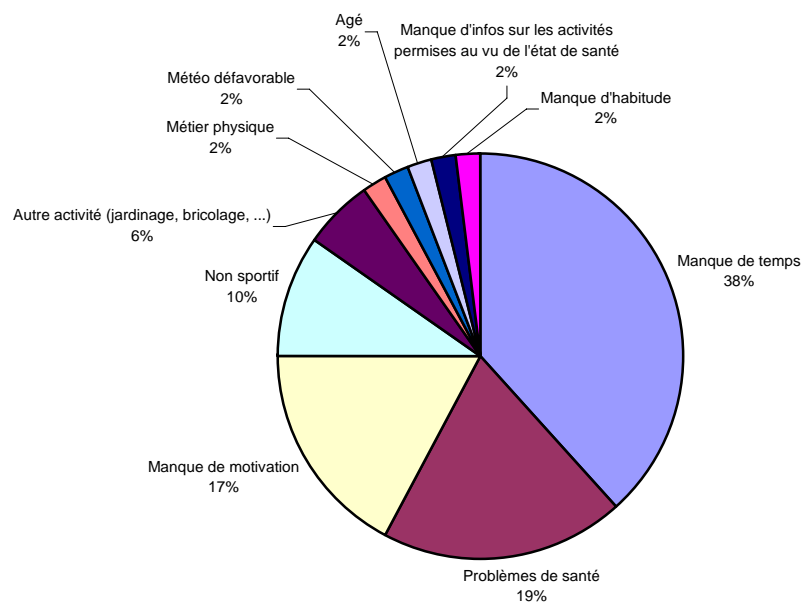
### × Comment pratiquez-vous votre discipline ?



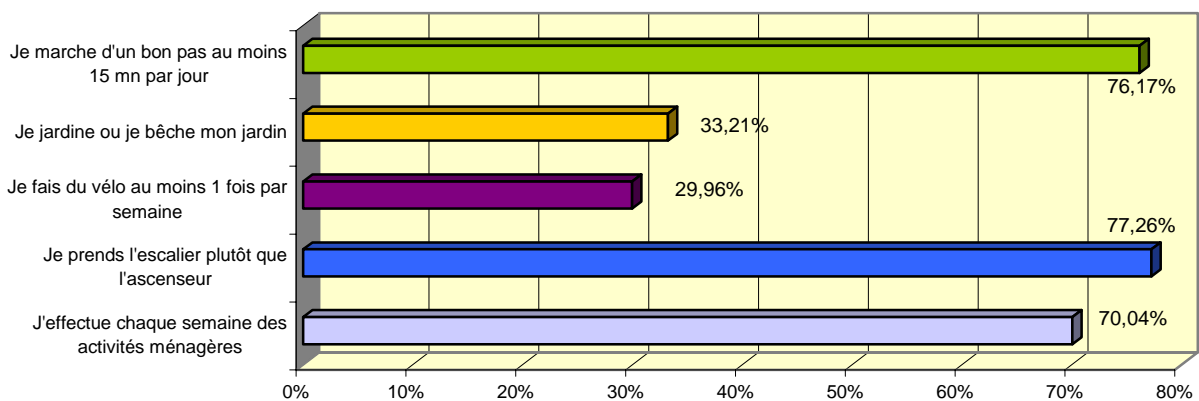
✕ Combien de temps par semaine vous y consacrez-vous ?



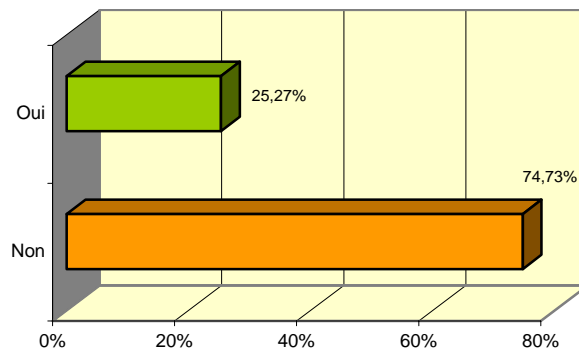
✕ Si vous ne pratiquez pas, pouvez vous nous en donner les raisons ?



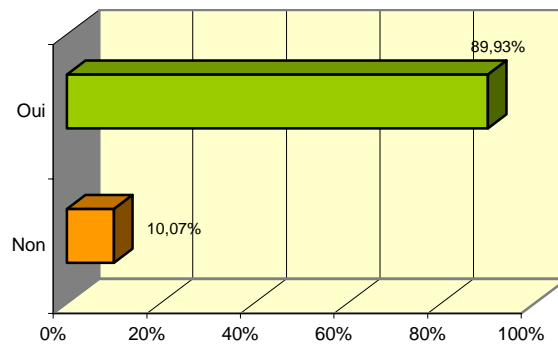
✕ Quel type d'activité physique faites-vous ?



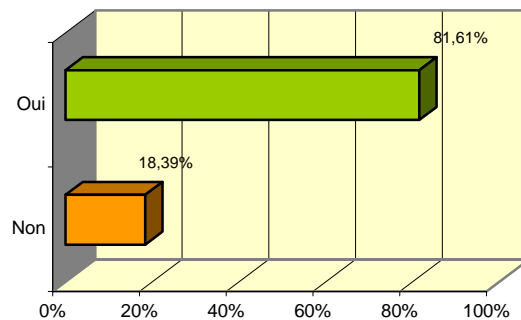
✘ Avez-vous des problèmes de santé ?



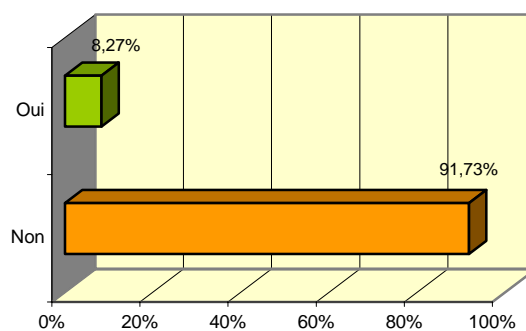
✘ Pensez-vous que l'activité physique peut avoir un effet aussi bénéfique qu'un traitement par médicament ?



✘ 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.