
Le sport-santé : un outil de lutte contre la sédentarité et la mal-bouffe.

Une activité à fort potentiel de développement à Créteil.

Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmitté* ». Nous verrons ce que considère la notion de sport-santé, ses enjeux et mesures politiques et des exemples concrets à diffuser dans la ville.

A) Le sport-santé : De quoi parle-t-on ?

La pratique d'activités physiques ou sportives contribue au maintien de la santé chez des personnes saines dans le cadre de la prévention primaire. Elle contribue chez les personnes vivant avec une maladie chronique non transmissible à améliorer leur état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques (prévention tertiaire)¹. Le sport-santé constitue donc une activité à part entière visant à la bonne santé des populations.

Depuis peu, les Ministères des sports et de la santé reconnaissent l'efficacité d'une pratique physique régulière dans le traitement des Affections de Longue Durée (diabète, cancer, ostéoporose, etc...). La législation a évolué afin de dessiner les contours et les modalités d'intervention des entraîneurs et des bénévoles. Un cadre de développement national se met en place, calqué sur l'initiative strasbourgeoise, dite « sport sur ordonnance », démarrée en 2012. Le « sport sur ordonnance » est une (r)évolution majeure puisqu'il incite les médecins à prescrire de l'activité physique ou sportive à la place ou en complément d'un médicament traditionnel. Concrètement, c'est le 30 décembre 2016 que le sport sur ordonnance a fait son apparition dans le paysage législatif, sportif et médical. A cette date, un décret a été promulgué qui précise les conditions de dispensation d'une activité physique adaptée à certaines personnes malades atteinte d'ALD². Ainsi ce ne sont pas moins de 30 ALD qui ont été identifiées et répertoriées et qui bénéficient d'un traitement via le dispositif du sport sur ordonnance³.

Parallèlement, le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) a développé un nouvel outil dans le cadre du « sport-santé ». Il s'agit d'un dictionnaire des activités sportives reconnues comme favorables à la santé, dans le cadre de la reprise d'activité des sédentaires (prévention primaire) ou comme thérapeutique non médicamenteuse (prévention secondaire et tertiaire) pour les personnes atteintes de certaines pathologies. Envoyé sous une forme numérique, ce répertoire doit aider les médecins dans la prescription et le choix d'une activité physique et sportive (APS) adaptée à la pathologie du patient.

1 <http://sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/Le-Pole-Ressources-national-Sport-et-Sante-11176/Pourquoi-promouvoir-la-sante-par-le-sport>

2 <https://sport-ordonnance.fr/decret-sport-sur-ordonnance#pour-qui-remboursement>

3 <https://sport-ordonnance.fr/liste-affections-de-longue-duree/>



Dans le cadre d'une prévention tertiaire, certaines patient.e.s du service oncologie du Centre hospitalier intercommunal de Créteil bénéficient de soins de support avec un parcours spécifiques proposant de l'activité sportive adaptée à leur pathologie visant à leur bien-être et à la rémission de leur maladie. Le plus souvent ce sont des éducateurs avec une licence STAPS APA qui interviennent auprès de ces personnes.

B) Enjeux et mesures politiques du sport-santé : contribuer à la bonne santé des populations par la mise en place des Maisons sport-santé.

Lutter contre l'inactivité physique, ou la sédentarité, permet de gagner des années de vie en bonne santé, de diminuer ou de prévenir les risques liés aux maladies chroniques.

Le projet de Stratégie Nationale Sport Santé s'inscrit dans les orientations de la Stratégie Nationale de Santé et du Plan National de Santé Publique. Son ambition est de promouvoir l'activité physique et sportive comme un élément déterminant, à part entière, de santé et de bien-être, pour toutes et tous, tout au long de la vie. Cette stratégie s'articule avec d'autres plans et notamment le Plan de développement des activités physiques et sportives en cours d'élaboration par le Ministère des Sports. Il s'agit ainsi de s'adresser à tous les publics en veillant en particulier à la réduction des inégalités sociales d'accès à la pratique d'activité physique et sportive et au développement de l'offre d'activité physique adaptée.⁴

Cette Stratégie nationale est fondée sur une collaboration interministérielle forte et s'articule autour de 4 axes présentée le 25 mars 2019 à l'occasion du Comité interministériel de la santé⁵ :

1. La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive ;
2. Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique ;
3. La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiques et des pratiquants ;
4. Le renforcement et la diffusion des connaissances.

L'objectif de développement de l'activité physique et sportive (APS) est notamment d'attirer et de s'adresser à des publics aujourd'hui éloignés de la pratique. À cette fin, la dimension santé par l'activité physique et sportive doit être davantage valorisée.

⁴ <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/>

⁵ <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/Appels-a-projets/>

Il convient ainsi de proposer des espaces nouveaux ou organisés pour répondre aux différentes attentes exprimées, en termes de pratiques d'activités physiques et sportives pour maintenir son capital santé. Ces espaces s'adressent aux personnes qui ont pris conscience de la nécessité d'une pratique d'activité physique et sportive, à celles qui ont besoin de pratiquer (prévention primaire, secondaire ou tertiaire), comme à celles qui jusqu'à présent considéraient cette pratique comme ne les concernant pas. Dans une logique d'accès à une pratique d'activité physique et sportive pour tous, ces espaces, au-delà de la réponse qu'ils apportent, déploient des actions qui permettent d'aller au-devant de la population et de l'amener à une telle pratique (logique de proactivité).⁶

C'est dans ce contexte que le ministère des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé publient un cahier des charges pour la reconnaissance des 101 (1 par département) premières Maisons Sport-Santé dans le cadre de sa Stratégie nationale sport-santé.

Dans ce cadre, les Maisons Sport-Santé visent notamment, au travers d'un programme sport-santé personnalisé, à accompagner et à soutenir les personnes souhaitant maintenir ou améliorer leur santé par une pratique d'activité physique et sportive, sécurisée et délivrée par des professionnels formés.⁷

A terme, la procédure de reconnaissance et de référencement par les ministères de la Santé et des Sports, des espaces correspondant au cahier des charges des Maisons Sport-Santé, permettra la mise en place d'un dispositif de qualité et de sécurité et favorisera l'évaluation de ces nouvelles offres de pratique. Les Maisons Sport-Santé se doivent ainsi d'être diffusées sur l'ensemble du territoire via leur reconnaissance ministérielle et le cahier des charges définis par les Ministères de la santé et des sports. Actuellement, 138 Maisons Sport-Santé sont désormais référencées couvrant la quasi intégralité du territoire français. L'objectif est d'en développer 500 d'ici 2022 conformément à l'engagement présidentiel.

C) Le sport santé à Créteil, un fort potentiel de développement au service de la population.

A Créteil, la dynamique sport-santé est encore peu intégré dans les projets associatifs. La plupart des associations sportives promeuvent la pratique loisir et de compétition qui permettent toutefois une prévention primaire par la lutte contre la sédentarité mais sans en faire la promotion ni un atout.

Des clubs tels que l'US Créteil haltérophilie-musculation-fitness ont été précurseur dans le domaine en menant des actions innovantes. C'est grâce notamment au label fédéral Musculation-Santé-Bien-être obtenu en 2017 qu'elle a su faire reconnaître son expérience et son expertise en la matière. Dotée d'une équipe pédagogique avec des éducateurs qualifiés, elle a su évoluer dans l'ère du sport-santé en mettant en place des projets de promotion de la santé par le sport. L'USC HMF a signé des partenariats au CHIC et à l'Ecole de la deuxième chance dans cette optique. Dans la première structure ses éducateurs interviennent auprès de personnes atteintes de cancer pour les aider à « guérir » ; dans la seconde structure elle intervient auprès des jeunes en difficulté et utilise le levier sportif comme outil de lutte contre la sédentarité et d'autonomisation.

6 <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/Appels-a-projets/>

7 <https://www.maisonsportsante.bzh/nos-missions/>

Cette association a aussi su élargir ses interventions auprès d'un public d'adolescents et de jeunes du Mont-Mesly en situation de sédentarité afin de les aider à lutter contre ce fléau via une approche basée sur la nutrition et la diététique. Une collaboration avec des jeunes issus de l'association France Terre d'Asile est aussi menée depuis 3 ans dans une optique sport-santé.

Fort de son expérience, cette association est largement soutenue par des subventions (Ministère des sports, Fondation de France, CGET, Ville de Créteil...). Le club a d'ailleurs référencé ses activités sur le site *La Santé par le sport*, ce qui permet à des professionnels de la santé (docteur, kiné...) d'orienter des patients⁸. Elle s'intègre ainsi dans le dispositif *Prescri-forme* qui permet la prescription des activités physiques de l'association par le médecin du patient.



Les activités du sport-santé sont au cœur du développement de l'US Créteil HMF et de son déploiement sur le territoire. Photo de gauche : activités organisées dans le cadre des Parcours du cœur sensibilisant à la lutte contre la sédentarité auprès d'un public féminin. Photo de droite : sensibilisation à la pratique régulière de la musculation auprès de jeunes de l'École de la deuxième chance de Créteil. Les cours se déroulent sous les instructions d'éducateurs diplômés en sport-santé.

L'association a su innover dans la mesure où elle mène aussi des ateliers santé et alimentation destinés à combattre la sédentarité et les maladies liées à partir d'une meilleure nutrition. L'introduction de produits Bio et équitables permet notamment lors de ces ateliers de faire découvrir aux participants, venant la plupart des quartiers populaires, les bienfaits d'une alimentation biologique, moins industrialisée et plus équilibrée.



Tout au long de l'année, l'US Créteil HMF mène plusieurs actions de sensibilisation à la bonne alimentation et favorise l'usage de produits Bio. Des séminaires sur la lecture des étiquettes nutritionnelles, des ateliers de cuisine avec petits budgets et des ateliers de course au supermarché sont régulièrement organisés.

Toutefois notons le peu d'association qui s'intègrent dans le dispositif *Prescri-forme* à Créteil (5 au total). Dans une optique sport-santé l'US Créteil athlétisme mène des cours de marche nordique ou de remise en forme et la LSA - Ligue Sport Adapté- IDF mène des cours de danse et d'acrosport par exemple. Les cas d'associations sportives ayant une réelle vocation sport-santé sont encore trop peu nombreux sur le territoire et n'illustrent pas la dynamique en cours. Pourtant, l'activité peut connaître un essor considérable au vu de la population de la ville et de la demande.

Le décret du 30 décembre 2016 précise que plusieurs types de professionnels peuvent dispenser une activité sportive à des patients atteints d'affection de longue durée : les éducateurs sportifs ayant une Licence APA ; les professionnels paramédicaux (dont les kinés) ; les personnes certifiés par une formation fédérale en sport-santé. Les débouchés en termes d'emplois peuvent donc être importants si la promotion et les actions spécifiques sont menées auprès des populations.

En conclusion

Sans aucun doute les opportunités qu'offrent le sport-santé sont des leviers indéniables du bien-être des habitants, notamment dans les quartiers populaires. Cette activité permet leur décroisement, leur autonomisation et l'accès à une pratique maîtrisée et sécurisée.

Le sport-santé intègre les associations sportive dans la dynamique de santé publique, dans le cadre des Ministères de la Santé et des Sports. En cela, les clubs sportifs peuvent être des acteurs inclusifs de cette politique. Or sur la centaine d'associations sportives de la ville, sans compter les activités sportives menées par les MJC et autres centres socioculturels, seulement cinq associations sont répertoriées au *Prescri'forme*. Il y a donc peu de visibilité du sport-santé à Créteil par manque d'initiatives. Il s'agit donc non seulement d'accompagner ces associations pour les aider à pleinement assumer leurs programmes sport-santé, mais aussi les aider à acquérir le matériel adéquat et en ressources humaines (éducateur sportifs).

En termes d'emploi, le sport-santé est vecteur d'opportunités que les petites associations sportives se doivent de saisir pour embaucher ou pérenniser un effectif de salarié. Issu d'une volonté politique nationale, chaque association sportive peut utiliser cette activité pour étendre ses actions, développer de nouveaux champs, des externalités et partenariats et devenir un acteur incontournable de la bonne santé des populations. C'est une urgence à Créteil, surtout dans les quartiers populaires qui connaissent les taux de sédentarité et d'obésité les plus importants. Dès lors, il faudrait, en plus que la dimension sport-santé intègre une plus forte dimension sur la nutrition et la consommation de produits de meilleure qualité. Dans la lignée de ces propositions, l'ambition de la municipalité de créer **une Maison sport-santé** à Créteil, centralisant les professionnels, patients et grand public est un projet que nous soutenons.

Irfaan Burahee.