

# Sources bibliographiques

---

DR MAXENCE COMPAGNAT

CCA MPR

CHU LIMOGES

**HAVAE – EA 6310**

Laboratoire Handicap Activités, Vieillesse, Autonomie,  
Environnement

# Une ressource nationale indispensable

---

***Haute autorité de santé :***



Établit des recommandations en terme d'activité physique par l'intermédiaire de comité d'expert de recherches bibliographiques

La référence n°1 concernant les prises en charge dans le domaine de la santé en France.

**[Promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé](#)**

*Outil d'amélioration des pratiques professionnelles - Mis en ligne le 17/10/2018*

*Le guide de promotion, de consultation et de prescription médicale d'activité physique pour la santé chez les adultes et ses référentiels d'aide à la prescription par pathologie sont des outils à disposition des médecins généralistes et spécialistes pour les guider dans leur consultation et dans leur prescription d'activité physique et sportive dans un but de santé.*

# Les recommandations internationales



OMS :



*Un argumentaire concis*

*Des recommandations validées*

*Des liens intéressants*

The screenshot shows the WHO website's navigation bar with links for 'Thèmes de santé', 'Pays', 'Centre des médias', 'Urgences sanitaires', and 'À propos'. The main heading is 'Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé'. On the left, a sidebar lists links: 'Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé', 'Surpoids et obésité de l'enfant', 'Ressources documentaires', and 'Liens'. The main content area is titled 'Activité physique' and includes a definition of physical activity, a paragraph on sedentary behavior as a risk factor, and a list of health benefits. A right-hand sidebar titled 'Enjeux et recommandations' features a graphic about global physical activity recommendations and links to various related topics.

**Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé**

**Activité physique**

On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.

La sédentarité (manque d'activité physique) est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6%). On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale de 21 à 25% des cancers du sein ou du colon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cas de cardiopathie ischémique.

Chez l'adulte, pratiquer une activité physique régulière et adaptée:

- réduit le risque d'hypertension, de cardiopathies coronariennes, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancer du sein et du colon, de dépression et de chute;

**Enjeux et recommandations**

Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé

La sédentarité: un problème de santé publique mondial

Activité physique pour les jeunes

Activité physique pour les adultes

L'activité physique des personnes âgées

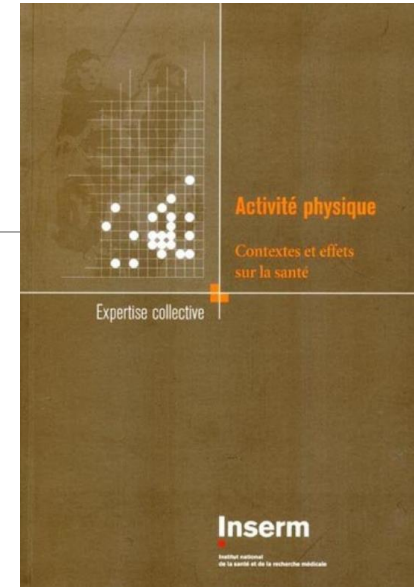
Qu'entend-on par activité physique modérée ou intense?

Quelques idées reçues concernant l'exercice physique

# Autre ressource nationale

---

Réunion d'un groupe pluridisciplinaire d'experts à la demande du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative. Très très complet ; dernier rapport 2008



Ressources épidémiologiques en terme de niveau d'activité physique, sédentarité à l'échelle nationale.

Très complet



# Société savante de médecine du sport

---

## Société française de médecine du sport

Les recommandations, les réglementations, les actualités, les liens avec les différentes disciplines sportives



# Ressources bibliographiques scientifiques

---

**Pubmed** une base de donnée d'articles scientifiques

En langue anglaise



**Cochrane library** une base de donnée pour des synthèses d'articles scientifiques sur un domaine

En français et anglais



Trusted evidence.  
Informed decisions.  
Better health.

# Ressources grand public

---

Un site internet issu du programme national de nutrition santé  
Des informations et des idées avec un vrai rationnel scientifique  
Ludique et très pratique



RESSOURCES POUR LES  
PROFESSIONNELS DE L'ÉDUCATION

Idem mais avec une vocation pour les  
professionnels de l'éducation