

**CAPAS**  
cité - ciudad

# **“LA PROMOTION DE L’ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SANTÉ DANS LA VILLE”**

RÉSUMÉ DE L’ATELIER DE SENSIBILISATION  
DESTINÉ AUX PROFESSIONNELS DE LA PROMOTION  
DE L’ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADOLESCENTS OBÈSES

**Huesca, le 19 octobre 2017**

## “La Promotion De L’activité Physique Et De La Santé Dans La Ville”

Cet atelier de sensibilisation a eu lieu le 19 octobre 2017 dans la salle de conférences du centre Ibercaja Huesca (Palacio de Villahermosa. Plaza Conde de Guara, 1. Huesca). Cette activité était adressée aux professionnels de la santé, professeurs d’université, hommes politiques, étudiants et en définitive à tous les agents qui interviennent dans la promotion de la santé et de l’activité physique. Des membres du projet CAPAS-Cité ont participé à cet atelier ainsi que des acteurs clefs dans la prévention et la lutte contre l’obésité chez les adolescents.

Après les discours d’inauguration de différents responsables du projet CAPAS-Cité, du Service de la santé publique du Gobierno de Aragón, Ayuntamiento de Huesca et Universidad de Zaragoza, différentes conférences se sont succédées (leur contenu sera brièvement résumé):

### DISCOURS D’INAUGURATION:

**Francisco Javier Falo Forniés,**

Directeur général de la Santé publique du Gobierno de Aragón.

**María Teresa Sas Bernad,**

Conseillère municipale de l’Ayuntamiento de Huesca.

**José Domingo Dueñas Lorente,**

Vice-recteur du Campus de Huesca de l’Universidad de Zaragoza.

**Lionel Dubertrand,**

Chef de file du projet CAPAS-Cité à la mairie de Tarbes.

**Eduardo Generelo Lanaspá,**

Co-responsable du projet CAPAS-Cité à l’antenne de Huesca.



## CONFÉRENCES :

### **Javier Segura del Pozo,**

Sous-directeur général de la prévention et de la promotion de la santé à Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

### “Santé communautaire et activité physique : l’expérience de la ville de Madrid”:

Face aux preuves scientifiques relatives aux bienfaits que peut apporter une action aussi simple que celle de marcher et aux graves risques de l’excès de poids sur la santé, il semble nécessaire de promouvoir l’activité physique en tant que mécanisme de prévention. La littérature scientifique ayant démontré que l’intervention sur le mode de vie peut s’avérer plus efficace que le traitement pharmaceutique pour traiter certaines pathologies chroniques, il convient de s’interroger sur la manière de « prescrire » l’activité physique. Pour être efficaces en matière de prévention, il faut intervenir sur l’ensemble de la population ainsi que sur les individus qui ont dépassé les limites de risque. Pour ce faire, il faut étudier chaque contexte d’action, en tenant compte des caractéristiques propres aux quartiers et aux groupes qui y habitent. En d’autres termes, le savoir technique doit interagir avec la communauté. Ce type de travail est mené à bien à Madrid par le biais du réseau des centres municipaux de la santé. Il s’agit de centres municipaux où travaillent des équipes multidisciplinaires. Un des programmes cadres mis en place s’intéresse à l’alimentation, à l’activité physique et à la santé (sous l’acronyme ALAS) et permet d’identifier les personnes qui risquent probablement d’être atteintes de maladies chroniques dans le futur et d’intervenir. Cette action coïncide avec un plan stratégique qui recueille d’autres initiatives comme le nouveau plan de mobilité de Madrid (pour multiplier les espaces piétons) et les alliances avec des associations et d’autres programmes liés à la promotion de la santé.



## CONFÉRENCES :

**Frédéric Sanchez,**  
Représentant de la direction du Centre.

**Christophe Muse,**  
Professionnel de la santé.

**Audrey Cauquil,**  
Éducateur.

**Patrick Castéran,**  
Éducateur sportif.

### “Un exemple de prise en charge interdisciplinaire de l’enfant et l’adolescent obèse : la Maison d’Enfants Diététique et Thermale de Capvern-les-bains”:

Des représentants de la Maison d’Enfants Diététique et Thermale de Capvern-les-bains nous ont présenté le Programme National Nutrition Santé (PNNS) dont l’objectif est d’améliorer l’état de santé de la population, en centrant ses efforts sur un des principaux déterminants de la santé : la nutrition. Ce programme s’attache à réduire l’obésité et le surpoids, augmenter l’activité physique, améliorer les habitudes alimentaires et réduire la prévalence des maladies chroniques. D’autre part, une des priorités du programme est l’intervention précoce, dans des populations en difficultés (niveau socio-économique bas, maladies chroniques, personnes dépendantes). La population cible du centre de rééducation dans lequel travaillent les intervenants sont des jeunes âgés de 6 à 17 ans, présentant des problèmes de surpoids ou d’obésité. Le centre propose différents types de séjour et en fonction des besoins spécifiques du patient, un « diagnostic éducatif » est envisagé afin que ce dernier assimile les ressources nécessaires pour améliorer sa santé. Ceci est mené à bien grâce à une méthodologie basée sur le modèle d’éducation thérapeutique (ETP). Le processus s’articule autour de l’intervention d’une équipe multidisciplinaire composée de médecins, nutritionnistes, éducateur physique spécialisé, psychologue et éducateur qui évaluent le patient d’un point de vue physiologique, comportemental et environnemental afin de lui fournir les outils nécessaires qui lui permettront d’améliorer son état de santé.



**TABLE RONDE :** “À la recherche de stratégies de coordination pour la promotion de l'activité physique”

**Eduardo Generelo Lanaspá,**

Co-responsable du projet CAPAS-Ciudad à l'antenne de Huesca.

**“Capas-Cité/Capas-Ciudad. Une opportunité pour la promotion de l'activité physique”.**

Le projet est présenté brièvement, exposant notamment les lignes qui sont suivies dans la ville de Huesca et le projet « Pío se mueve » qui est né du besoin d'aborder le problème de l'absence d'activité physique chez les personnes socialement défavorisées. Quelques actions qui sont menées à bien dans ce sens comme « Desplazamiento activo » et « Sigue la Huella » sont également présentées. L' « ITB » est un autre exemple qui associe la promotion de l'activité physique et la sécurité routière, mettant en relief le potentiel que représente l'utilisation du vélo en tant que moyen de transport dans une ville telle que Huesca.



## TABLE RONDE : “À la recherche de stratégies de coordination pour la promotion de l'activité physique”

**Luis Gimeno,**  
Médecin du centre médical San Pablo.

### “Des promenades bonnes pour la santé cardiovasculaire dans un centre médical: qu'avons-nous appris?”.

Cette intervention souligne l'importance de la prévention, notamment au moyen de la promotion de l'activité physique visant à améliorer la santé de la population. Une fois de plus, il est question d'initiatives qui montrent la manière dont le traitement pharmaceutique peut s'avérer moins efficace dans ce sens. C'est face à de telles évidences que les groupes de promenade ont vu le jour au centre médical San Pablo de Saragosse. Ils se déroulent de la sorte: Échauffement, promenade dans la ville (45-50 mm), étirements et relaxation. Ces promenades sont effectuées environ 200 jours par an. Leurs effets sont évalués tous les 3 à 4 mois par le biais de questionnaires ; les participants y ont indiqué qu'ils se sentent mieux, qu'ils ont plus de vitalité et qu'ils ont amélioré leurs relations sociales. Cette initiative a été consolidée grâce à d'autres projets comme un gymnase en plein air qui permet aux personnes âgées de travailler leur force et leur équilibre avec un moniteur sportif.



## TABLE RONDE : “À la recherche de stratégies de coordination pour la promotion de l'activité physique”

**Germán Vicente Rodríguez,**

Professeur titulaire de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte.

### “L'exercice est un médicament : une initiative de santé au niveau global”

Comme dans les autres conférences, le potentiel préventif de l'activité physique est une nouvelle fois mis en avant, la comparant à un médicament qui devrait être prescrit par les médecins. L'inactivité physique a atteint des niveaux de pandémie dans les pays développés, étant associée à un taux supérieur de mortalité (dans de plus grandes proportions que d'autres facteurs comme le tabac, l'obésité, le cholestérol ou le diabète). Face au besoin d'institutionnaliser la prescription d'exercice physique, trois modules de bases sont proposés pour en faire un standard dans la prise en charge médicale : par l'intermédiaire du système sanitaire (évaluation, prescription et orientation vers un centre spécialisé), des ressources communautaires (évaluation de l'activité physique dans les centres médicaux et connexion avec des spécialistes en la matière) et l'utilisation de technologies de l'AP pour la santé.



## TABLE RONDE : “À la recherche de stratégies de coordination pour la promotion de l'activité physique”

**Elisa Arévalo de Miguel,**

Membre de la Sociedad Aragonesa de Medicina Familiar y Comunitaria.

### Groupe de travail SAMFYC: “L'activité physique, c'est la santé”.

Compte tenu du rapport évident entre l'inactivité physique et l'augmentation des taux de mortalité, l'importance de la promotion de l'activité au cours de l'enfance est primordiale car c'est lors de cette étape que les patrons de conduite sont définis. L'activité physique apporte à ceux qui la pratiquent des bienfaits sur les différents systèmes de l'organisme, des améliorations cognitives, de meilleures habilités sociales et une meilleure gestion des émotions. Cependant, il est vrai qu'il existe une dose saine d'activité physique pour chaque personne. Le conseil médical sur l'activité physique doit suivre un protocole : quel type et quel niveau d'activité physique a pratiqué le sujet jusqu'à ce jour, nécessité de recommander une activité et de convenir d'une activité appropriée, effectuer un suivi. Les niveaux d'activité physique et les heures d'écran répondent à des recommandations qui varient en fonction de l'âge, des antécédents et des caractéristiques de la personne. Pour ce faire, les professionnels de la santé doivent être formés dans ce sens et mettre à profit les technologies existantes en matière de santé.







Proyecto cofinanciado por el FEDER



## Socios



Universidad  
Zaragoza



Ayuntamiento  
de Huesca

