



Voyage Ecosse

Conférencier : Yannick Guillodo

Titre Séminaire :

De l'inactivité physique à la sédentarité quotidienne Place du sport pour la santé

1 introduction et définitions

- Définition de la ou des pratiques sportives
- Définition des facteurs de risque que sont :
- L'inactivité physique (enfants, adultes)
- La sédentarité
- Les recommandations OMS pour la santé (faut-il prescrire du sport ?)
- Approche critique du terme « sport-santé » au niveau médical

2 pourquoi parle-t-on de sport santé ?

- Marketing et communication dans le sport
- Les bénéfices pour la santé de la pratique sportive
- Les risques pour la santé de la pratique sportive
- Comme toujours en médecine, évaluer le rapport bénéfices / risques

3 la sédentarité, anatomie d'une ascension

- La sédentarité : LE nouveau facteur de risque du XXIème siècle
- Les spécificités médicales de ce nouveau facteur de risque
- Une nouvelle cohorte : le sportif sédentaire
- Sport et sédentarité
- Le sport efface-t-il les dégâts de la sédentarité ?

4 l'environnement a changé

- Comprendre l'inactivité physique et la sédentarité quotidiennes à l'heure du numérique (la vie réelle)
- Le E-sport : est-ce du sport ?
- Un nouveau challenge médical : la prévention dans un environnement numérique ; place de la pratique sportive.

5 comment valoriser le capital santé ?

- Thérapeutique médicale non médicamenteuse = la lutte contre l'inactivité physique et la sédentarité (et non une pratique sportive obligatoire).
- Les différentes maladies chroniques
- Ce que l'on sait (chiffres).
- L'apport thérapeutique de l'activité physique régulière et ... du sport.
- Conclusion sur « le sport-santé »