

Carte d'identité sur Pratique physique et Santé

Intitulés	Commentaires
<p><u>Principales définitions :</u></p> <p>Activité physique (Sources : OMS + INSERM)</p> <p>Sport/Compétition (ALMAFRANCE.org)</p> <p>Sport/Santé (IMAPS.fr)</p> <p>Sédentarité (INSERM + OMS)</p> <p>Actif / Bouger (L'internaute)</p> <p>Prévention primaire (OMS + Réseau Picard Prévention Education Thérapeutique du Patient)</p> <p>Prévention secondaire</p> <p>Prévention tertiaire</p> <p>PNNS (ENNS)</p>	<p>On appelle Activité Physique, tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation significative de la dépense énergétique (la dépense physique peut d'abord apparaître au cours de la pratique professionnelle, la vie domestique et les loisirs).</p> <p>Le Sport est une activité qui requiert un effort physique et/ou mental et qui est encadré par un certain nombre de règles et coutumes. Le sport se joue en équipe ou individuellement. La plupart du temps, l'activité sportive se déroule dans un cadre compétitif.</p> <p>Pourquoi différencions- nous l'Activité Physique et le Sport ? Nous distinguons en effet des notions de portée bien différentes sous ces deux termes. « Sport », ce terme correspond à des notions de dépassement de soi et de compétition, qui ne sont pas mises en avant dans la notion « d'Activité Physique », notion qui reste associée à la recherche de bénéfices sur la santé, de pratiques loisirs... Cette définition de l'Activité Physique développe la notion de Sport/Santé dans le sens où cette notion associe le Sport à un moyen de préserver la santé, d'être dans un état de bien-être physique, mental et social, de réduire le stress, de mieux vivre une pathologie chronique, de bien vieillir, de limiter le risque de dépendance, de sensibiliser sur l'importance du lien entre l'alimentation et l'activité physique... Le Sport/Santé peut donc se définir comme une pratique physique variée selon les trois R : « Régulière, Raisonnée, Raisnable », tout au long de la vie, pour des bienfaits pour la santé. Le Sport/Santé n'est donc pas directement orienté vers la compétition. Dans le cadre du sport compétitif, l'axe le plus développé, et orienté vers la santé, est celui de la prévention des conduites dopantes. La prévention sur des séances d'entraînements (étirements, récupération...), au niveau du sport compétitif, commence à apparaître dans le cadre des formations des éducateurs sportifs (diplômes sportifs spécifiques sur cette thématique, Coach « Athlé Santé »...).</p> <p>L'inactivité physique ou le comportement sédentaire sont définis comme un état pendant lequel les mouvements sont réduits au minimum, et la dépense énergétique est proche du métabolisme de repos (regarder la télévision, lire, travailler sur ordinateur, conduire une voiture, manger... entrent dans cette catégorie).</p> <p>Se mouvoir, se déplacer, être dynamique, mettre en mouvement les muscles du corps.</p> <p>C'est l'ensemble des mesures destinées à diminuer l'incidence d'une maladie dans une population donc à réduire le risque d'apparition de cas nouveaux => Agir avant la maladie et éviter son apparition. => Cadre dans lequel se positionne l'APSJ.</p> <p>Il s'agit de l'ensemble des mesures destinées à diminuer la prévalence d'une maladie dans une population donc à réduire la durée d'évolution de la maladie => Agir au début de la maladie et éviter son développement.=> Cadre dans lequel se positionne les réseaux de prévention santé par l'activité physique.</p> <p>C'est l'ensemble des mesures visant à prévenir les rechutes ou les complications donc à réduire au maximum les invalidités fonctionnelles consécutives à la maladie => Agir tout au long de la maladie chronique et éviter les complications et récidives => les structures proposant de l'activité physique (club, accueils jeunes...) ne sont pas concernées.</p> <p>La mise en place d'une politique nutritionnelle est apparue, au cours des dernières années, comme une priorité de santé publique. Le rôle joué par la nutrition comme facteur de protection ou de risque des pathologies les plus répandues en France est de mieux en mieux compris, qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'ostéoporose ou du diabète de type 2. Lancé en janvier 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) a pour objectif général, l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Le programme a été prolongé en 2006 puis en 2011. Le mot « nutrition » doit être compris comme englobant les questions relatives à l'alimentation (nutriments, aliments, déterminants sociaux, culturels, économiques, sensoriels et cognitifs des comportements alimentaires) et à l'activité physique. 9 objectifs prioritaires du PNNS : 5 en relation directe avec la nutrition, 3 liés indirectement à la pratique physique, 1 impliquant totalement l'activité physique.</p>

Ville active du PNNS
(*Mouv'eat + PNNS*)

Etre ville active du PNNS c'est s'engager et répondre aux exigences d'une charte, en montrant et en programmant des activités, des animations concernant les questions de santé publique, au moins une par an. Ville active est un projet développé depuis 2003.

Devenir Ville Active PNNS : Non obligatoire mais conseillé, prendre une délibération signifiant le souhait de la ville de devenir ville active PNNS + faire une demande écrite auprès du Directeur Général de la Santé signifiant votre intention de signer la charte villes actives PNNS et indiquant les nom et coordonnées du référent PNNS pour la collectivité + le ministère vous renverra la charte Ville Active PNNS signée par le Ministre et le Président de l'AMF. Il suffira alors que le Maire appose sa signature + au 31 décembre de chaque année, renvoyer à l'ARS, la fiche de suivi des villes actives PNNS.

Surcharge pondérale
Obésité
(*PNNS, ENNS + Creapharma.ch*)

L'IMC (poids kg/taille m²) permet d'identifier un individu à un poids normal (IMC, indice de masse corporelle, de 20 à 25), s'il est en surpoids ou excès de poids (IMC de 25 à 30) ou s'il est à considérer comme étant obèse (IMC supérieur à 30).

Calcul IMC = rapport entre le poids en kilo et la taille en mètre carré. Et, ou calcul de la mesure du périmètre abdominal = mesurez votre tour de taille (mettre le ruban sur le nombril). Un périmètre abdominal supérieur à 102 cm chez l'homme (94 cm Europe) et 88 cm chez la femme (80 cm Europe) est un élément du diagnostic clinique du syndrome métabolique, parlez-en à votre médecin.

Classification	IMC (kg/m ²)	Risque
Dénutrition grade V	< 10	
Dénutrition grade IV	10 - 12,9	
Dénutrition grade III	13 - 15,9	
Dénutrition grade II	16 - 16,9	
Dénutrition grade I	17 - 18,4	
Maigreur (dénutrition)	< 18,5	
Normal	18,5 - 24,9	
Surpoids	25 - 29,9	Modérément augmenté
Obésité	≥ 30	Nettement augmenté
Obésité grade I	30 - 34,9	Obésité modérée ou commune
Obésité grade II	35 - 39,9	Obésité sévère
Obésité grade III	≥ 40	Obésité massive ou morbide

Les réseaux de santé

Un réseau est une organisation nouvelle du système de soins « centrée autour du patient », qui permet une communication, une interaction entre les professionnels et les structures qui interviennent pour un patient : médecins de ville généralistes ou spécialistes, professionnels de santé libéraux (diététiciens, psychologues, kinésithérapeutes...), médecine communautaire (santé scolaire, PMI), les travailleurs sociaux (assistantes sociales, éducateurs, travailleurs familiaux), les hôpitaux, le milieu du sport (clubs de sport, fédérations, offices municipaux des sports), l'école (les enseignants avec principalement les professeurs EPS), le milieu associatif (centre de loisir, crèches...).

EFFORMIP
(*effORMip Midi-Pyrénées*)

EFFORMip est un réseau regroupant des professionnels de santé et du sport dont le but est d'améliorer la santé des porteurs de pathologies chroniques par l'activité physique. Réseau qui prend en charge le suivi personnalisé individuel et collectif du patient afin de retrouver une hygiène de vie adaptée tout en pratiquant une activité physique permettant d'améliorer leur état de santé (diabétique, obèse, problèmes articulaires, sédentaire...). Ce réseau propose des formations pour tous les professionnels (entraîneurs, médecins, enseignants...) susceptibles d'encadrer une personne porteuse de pathologies chroniques. EFFORMIP Midi-Pyrénées a été créée à Toulouse (siège de la coordination) et une délégation territoriale dans le Gers est mise en place (siège DDCSPP Auch).

REPPPOP
(*REPPPOP Midi-Pyrénées*)

Prévenir et prendre en charge l'obésité des Jeunes avec le Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique (REPPPOP).

À qui s'adresse le REPPPOP ? Aux enfants et adolescents (jusqu'à 16 ans) qui présentent une obésité définie par un IMC supérieur aux 97 percentiles des courbes françaises de référence et aux partenaires travaillant dans le champ médical, social et éducatif qui souhaitent les aider et travailler de façon multidisciplinaire.

REPPPOP propose des formations des professionnels de la santé et les structures intervenant pour un patient et propose également des suivis individualisés au patient pour l'inciter à la pratique.

<p><u>Bienfaits de l'activité physique sur la :</u></p> <p>Santé</p> <p>Condition physique</p> <p>Qualité de vie</p> <p><u>Les recommandations du PNNS :</u></p> <p>Temps de pratique</p> <p>Intensité de la pratique</p> <p>Régularité de la pratique</p>	<p>Diminue les risques de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle, de développement de certains cancers, de diabète de type 2, d'ostéoporose, limite la prise de poids, les risques de chute, diminue le taux de graisse...</p> <p>Augmente la force musculaire, améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination, les fonctions cardiaques et respiratoires, freine le déclin de la plupart des capacités fonctionnelles, limite les courbatures et les douleurs, aide à lutter contre le mal de dos, permet de se sentir plus énergique, moins fatigué et de rester physiquement plus autonome avec l'âge...</p> <p>Diminue l'anxiété et la dépression, aide à se relaxer et à être plus détendu, améliore la qualité du sommeil, les capacités cognitives (mémoire, attention, contrôle psychomoteur), favorise la résistance à la fatigue, l'intégration sociale, les rencontres, permet une meilleure estime de soi...</p> <p>1 heure par jour pour les jeunes – 30 minutes par jour pour les adultes.</p> <p>Faible (marche lente : 3km/h, jardinage, bricolage...) - Modérée (marche rapide : 5km/h, golf, alternance marche/course, musculation légère, cyclisme sur plat < 15km/h...) – Intense (course à pied, marche soutenue : 7km/h, sports d'altitude, sports collectifs, raids natures, marathon,...) – Pratiquer sous ces trois types d'intensités.</p> <p>Pratique quotidienne (temps scolaire / temps des vacances), régulière (30mn trois fois/semaine au moins), raisonnée (programme adapté, individualisé : intensité et distance doivent être dosés).</p>
<p><u>Différents types de pratiques possibles :</u></p> <p>Encadrées</p> <p>Non-encadrées</p> <p>Récréatives</p> <p>De déplacements</p>	<p>En club ou en association, en milieu scolaire (EPS).</p> <p>Pratiques en famille, avec les amis, seul (sortie à vélo, promenade, jogging...), sports de rue, jardinage, bricolage...</p> <p>Pendant les pauses scolaires : jouer à la marelle, au football...</p> <p>Déplacements quotidiens, à vélo, à pied... pour aller faire les courses, pour aller du lieu de domicile à celui du lieu scolaire...</p>
<p><u>Les différentes formes de pratiques physiques conseillées :</u></p> <p><i>Les capacités visées :</i></p> <p>Endurance</p> <p>Assouplissement</p> <p>Force et Equilibre</p> <p>Adresse et Coordination</p>	<p><i>Définitions et exemples d'activités :</i></p> <p>Capacité à effectuer un effort modéré mais de longue durée : marche rapide, vélo, natation, aquagym, ski de fond, athlétisme, ...</p> <p>La souplesse, c'est la possibilité, pour les articulations et les muscles, d'effectuer des mouvements de grande amplitude et de limiter les risques de blessures (déchirures...) car le muscle souple et détendu est apte à s'échauffer alors qu'un muscle déjà sous tension, contracté, pas étiré peut se blesser. Activités : étirements, gymnastique, danse, cirque ...</p> <p>Capacité à développer une grande énergie musculaire sur une durée limitée : soulever des bouteilles d'eau, porter des sacs de courses, monter les escaliers, faire des tractions au mur, empiler du bois, se lever et s'asseoir plusieurs fois d'affilée, tenir debout sur une jambe, musculation, sports de combats, cirque ...</p> <p>Permettre de réaliser des mouvements précis et complexes : les sports de ballons (rugby, football, basket, handball, kinball, ...), le tir à l'arc, le golf, les jeux de boules, le cirque, la gymnastique, les sports de balles (tennis, pala,...), ...</p>

<p><u>Le cadre d'une séance d'activité physique :</u> Exemple :</p> <p>Echauffement</p> <p>Étirement</p> <p>Corps de la séance</p> <p>Récupération</p> <p>Alimentation</p>	<p>Exercices physiques divers (footing, marche,...) => permettre au corps de passer de l'état de repos à celui de travail. Départ allure douce et augmenter la vitesse. Durée d'au moins 10mn. Il faut être « chaud » avant de commencer un effort plus intense pour diminuer le risque de blessure ou de malaises.</p> <p>Après l'échauffement et toujours sans douleur, il faut faire des étirements lents en soufflant sans mouvement de ressort pendant 30 secondes avec 30 secondes de relâchement, le tout sur une durée minimale de 5mn.</p> <p>Séance de l'activité physique visée : jeu... Durée de 20mn à 1h en fonction de l'activité.</p> <p>Après l'effort, il faut reconstituer les réserves énergétiques et éliminer les produits de la dégradation métabolique. Retour au calme et exercices d'étirement musculaire pour prévenir et soulager les courbatures et contractures. Une bonne récupération permet d'accélérer la récupération des jours suivants.</p> <p>Bien boire avant, pendant et après l'effort (un verre d'eau toutes les 20mn pendant la pratique de l'activité). S'hydrater après l'effort permet à l'organisme de mieux récupérer. Privilégier une alimentation équilibrée adaptée à votre activité physique.</p>																																																																
<p><u>Informations et chiffres clés nationaux :</u></p> <p>Sédentarité (source Médiamétrie)</p> <p>Taux de licenciés sportifs (sources : Sportlab + DRJSCS)</p> <p>Taux de SP (source Obépi + ENNS)</p> <p>Taux d'obésité (Obépi + ENNS)</p> <p>Temps passé devant les écrans (source ENSS - PNNS)</p> <p>Taux de pratique d'activité physique journalière et son intensité (source ENNS)</p>	<p>Sédentarité qui augmente : en moyenne les français ont 5h de temps libre par jour et plus de la moitié de ce temps (3h47 = record des français) est passé devant un écran.</p> <p>Diminution entre 2005 (50%) et 2009 (30%) – Midi Pyrénées en 2011 = 26.3% dont 30.5% taux de pénétration (nombre de licences par rapport au nombre d'habitants) dans le Gers, département du MP avec le plus de licenciés sportifs.</p> <p>Surcharge pondérale = 14.3% chez les jeunes français de 3 à 17 ans – 32% en 2009 pour les adultes français de 18 ans et plus (38.5% Hommes, 26% Femmes) contre 29.8% en 1997.</p> <p>Taux d'obésité chez les jeunes français = 3.5% - 14.5% en 2009 pour les adultes contre 8.5% en 1997.</p> <p>Hommes 18-74 ans = 59% - Femmes = 48% soit chez les adultes le temps moyen journalier (TMJ) passé devant un écran = 3H21. Garçons 3-17 ans = 41% - Filles = 38% soit chez les enfants le TMJ passé devant un écran = 3H.</p> <p>Chez les adultes de 18-74 ans (30mn AP intensité au moins modérée) => 64% hommes dont 30% AP élevée et 63% femmes dont 24% AP élevée. Chez les jeunes de 15-17 ans (30mn AP intensité au moins modérée) => 78% garçons dont 42% AP élevée et 65% filles dont 19% AP élevée. Chez les jeunes de 11-14 ans (30mn AP intensité au moins modérée) => 65% garçons dont 46% AP élevée et 55% filles dont 30% AP élevée.</p>																																																																
<p><u>Chiffres clés gersois :</u></p> <p>Résultats des tests physiques des classes du CM1-CM2 des écoles du Gers années 2010-2011, réalisés dans le cadre du dispositif « Bouge avec ton école » (Plan départemental Nutrition, axe 1)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Moyenne école/Lieu</th> <th>Auch</th> <th>Cazaubon</th> <th>Condom</th> <th>Lussan</th> <th>Masseube</th> <th>Saint Georges</th> <th>Sainte Marie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>% Pratique club Activité Physique</td> <td>57.14</td> <td>61.82</td> <td>66.81</td> <td>63.16</td> <td>82.31</td> <td>56.52</td> <td>57</td> </tr> <tr> <td>% pratiquants club Filles</td> <td>66.66</td> <td>50.67</td> <td>66.30</td> <td>80</td> <td>76.67</td> <td>50</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>% pratiquants club Garçons</td> <td>60.54</td> <td>57.94</td> <td>65.91</td> <td>44.44</td> <td>84.03</td> <td>63.4</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>% Pratiquants Vacances</td> <td>22.47</td> <td>31.37</td> <td>16.22</td> <td>21.05</td> <td>13.24</td> <td>26.09</td> <td>28.25</td> </tr> <tr> <td>% Surcharge Pondérale</td> <td>13.88</td> <td>22.33</td> <td>16.02</td> <td>5.26</td> <td>8.99</td> <td>4.34</td> <td>28.57</td> </tr> <tr> <td>% d'Obèses</td> <td>3.38</td> <td>3.33</td> <td>3.76</td> <td>0</td> <td>2.27</td> <td>4.34</td> <td>14.28</td> </tr> <tr> <td>Indice de Forme (Note de 1 à 5)</td> <td>2.71</td> <td>3.04</td> <td>2.74</td> <td>2.29</td> <td>2.32</td> <td>2.65</td> <td>2.32</td> </tr> </tbody> </table>	Moyenne école/Lieu	Auch	Cazaubon	Condom	Lussan	Masseube	Saint Georges	Sainte Marie	% Pratique club Activité Physique	57.14	61.82	66.81	63.16	82.31	56.52	57	% pratiquants club Filles	66.66	50.67	66.30	80	76.67	50	66	% pratiquants club Garçons	60.54	57.94	65.91	44.44	84.03	63.4	50	% Pratiquants Vacances	22.47	31.37	16.22	21.05	13.24	26.09	28.25	% Surcharge Pondérale	13.88	22.33	16.02	5.26	8.99	4.34	28.57	% d'Obèses	3.38	3.33	3.76	0	2.27	4.34	14.28	Indice de Forme (Note de 1 à 5)	2.71	3.04	2.74	2.29	2.32	2.65	2.32
Moyenne école/Lieu	Auch	Cazaubon	Condom	Lussan	Masseube	Saint Georges	Sainte Marie																																																										
% Pratique club Activité Physique	57.14	61.82	66.81	63.16	82.31	56.52	57																																																										
% pratiquants club Filles	66.66	50.67	66.30	80	76.67	50	66																																																										
% pratiquants club Garçons	60.54	57.94	65.91	44.44	84.03	63.4	50																																																										
% Pratiquants Vacances	22.47	31.37	16.22	21.05	13.24	26.09	28.25																																																										
% Surcharge Pondérale	13.88	22.33	16.02	5.26	8.99	4.34	28.57																																																										
% d'Obèses	3.38	3.33	3.76	0	2.27	4.34	14.28																																																										
Indice de Forme (Note de 1 à 5)	2.71	3.04	2.74	2.29	2.32	2.65	2.32																																																										

Résultats des tests physiques effectués dans le cadre de l'APSJ concernant les adolescents années 2008-2009-2010 sur 4 territoires (Auch, Cazaubon, Condom, Fleurance, l'Isle-Jourdain), réalisés dans le cadre du dispositif APSJ (Plan départemental Nutrition, axe 2)

Moyenne Accueils Loisirs (Auch, Cazaubon, Condom, Fleurance, l'Isle Jourdain)	
% pratiquants en club Fille	47.48% sur 155 Filles de 13 à 17 ans
% pratiquants en club Garçon	62.67% (158 Garçons de 12 à 18 ans)
% Surcharge Pondérale Fille	7.10%
% d'Obèses Fille	4.52%
% Surcharge Pondérale Garçon	11.39%
% d'Obèses Garçon	3.80%
Indice de Forme Fille (note de 1 à 5)	4
Indice de Forme Garçon	3

Résultats de l'enquête INSERM années 2008-2009 effectuée sur 3 territoires pour des jeunes de 7 à 18 ans (Auch, Cazaubon, Saint-Jean)

Classes Thème / Lieu	CE1 - CE2 - CM1			CM2 - 6°		
	Auch	Cazaubon	Saint-Jean	Auch	Cazaubon	Saint-Jean
<u>Santé :</u>						
Assez Bonne	57.1%	69.6%	76.9%	51.1%	61.5%	59.6%
Excellente	42.9%	26.1%	18%	31.1%	13.2%	34.4%
Mauvaise	0	4.4%	5.1%	17.8%	25.3%	6%
<u>Image du corps :</u>						
A peu près au bon poids	81%	61.4%	64.4%	67.8%	61.1%	70.4%
Un peu trop gros	14.3%	13.6%	12.2%	17.8%	24.4%	17.1%
Un peu trop maigre	4.8%	20.5%	14.8%	8.9%	10%	7.9%
Beaucoup trop gros	0	2,3%	3,5%	2,2%	3,3%	3,3%
Beaucoup trop maigre	0	2,3%	5,2%	3,3%	1,1%	1,3%
<u>Alimentation :</u>						
Légumes	100%	68.1%	57.8%	52.3%	50.6%	60%
Fruits	85.7%	66%	63.8%	44.3%	37.4%	50.4%
Céréales	57.1%	66.7%	52.2%	36.1%	35.2%	39.4%
Sucreries	9.5%	28.9%	24.8%	20.7%	12.2%	14.2%
Soda sucré	9.5%	29.6%	16.7%	21.6%	8.9%	7.9%
Soda light	14.3%	27.9%	16.7%	10.5%	4.4%	9.9%
Chips, apéritifs	4.8%	26.1%	12.9%	6.9%	4.4%	7%
<u>Pratique sportive :</u>						
Hors club et de l'école	100%	91.5%	94.9%	93.2%	90.1%	96%
En club	85.7%	75.6%	85.6%	68.6%	61.1%	84.5%
<u>Raisons de non pratique sportive :</u>						
Je n'aime pas ça	0	0	25%	25%	22.7%	35.7%
Pas assez de temps	0	20%	25%	12.5%	22.7%	35.7%
Problèmes santé	0	0	0	0	9.1%	0
Parents pas disponibles	100%	20%	25%	18.8%	9.1%	14.3%
Trop cher	50%	60%	12.5%	50%	9.1%	14.3%
Pas d'activité à proximité que j'aime	0	0	0	31.3%	40.9%	7.1%
Autres motifs	0	0	0	6.3%	4.6%	0
<u>Transport maison - école :</u>				Pourcentages globaux (CE1 - 6°)		
Marche	31.8%	16.5%	41.5%			
Vélo	4.7%	1.1%	14.5%			
Bus, train, métro	5.9%	55%	15.1%			
Voiture, scooter	56.5%	26.4%	27%			
Autres moyens	1.2%	1.1%	2%			
<u>Sports de nature :</u>						
Je connais	61.9%	2.2%	3.5%	57%	57.3%	33.9%
Je pratique - (description de leur pratique)	90.5%	62.5%	60.3%	71.4%	61.8%	56.3%
<u>Pratique physique en fonction :</u>						
Niveau scolaire	Primaire = 2.5% aucun sport, 65.5% sports de nature, 32% autres sports / Collège = 2.6%, 56.3%, 41.1%					
Statut socio éco	Aucun sport = 2.8% Bas, 2.7% Moyen, 2.2% Elevé / Sports de nature = 55.5%, 50.3%, 69.4% / Autres sports = 41.7%, 46.9%, 28.5%					
Santé	Aucun sport = 1.8% excellente, 7.4% mauvaise / sports de nature = 64%, 53.7% / autres sports = 34.2%, 38.9%					

	Motivations	Sports de nature = 83% plaisir, 39.5% pour être bon, 64.2% pour être en forme, 37% pour me faire des amis, 50.3% c'est mon choix Autres sports = 68.7%, 44.1% pour être bon, 60.9% pour protéger ma santé (59.2% pour être en forme), 33.5% pour me faire de nouveaux amis, 34.6% c'est mon choix
<u>Leviers stratégiques :</u>		
	Généraux	Information, sensibilisation, communication et éducation pour orienter les comportements alimentaires et l'activité physique favorable pour la santé du plus grand nombre + améliorer ces environnements alimentaires et physiques (organisation du système de dépistage et de prise en charge des troubles nutritionnels, la formation des professionnels, l'aménagement du territoire, revoir les offres d'activités, la surveillance et l'évaluation des programmes) + journées événementielles périodiques pour tout public et pouvant être intergénérationnelles (nécessiter de tenter d'impliquer la famille) + démarche concertée et cohérente répondant à un réel besoin (créer des liens et des complémentarités entre des actions déjà existantes).
	Environnement	Création d'espace permanent incitateur à la pratique dans la structure, hors structure, pendant les loisirs et dans la vie quotidienne, valoriser et encourager les modes de transports actifs, information mise en place de façon concertée et commune pour plus de cohérence dans les messages transmis au sein des différentes structures d'accueil sur un même territoire (établissement scolaire, centre d'accueil pour les jeunes, restauration collective, service de l'environnement et de l'urbanisme...) et dans les dispositifs mis en place par les opérateurs locaux ...
	Jeune	Changer les attitudes et les motivations vis-à-vis de la nutrition par des débats et des actions de sensibilisation ainsi que par l'accès à de nouvelles activités attrayantes, variées et conviviales pouvant être proposées dans les pauses scolaires, les heures de permanence, les temps péri et extra scolaires...
	Entourage	Favoriser le support social (parents, enseignants, éducateurs, animateurs...) pour valoriser et encourager les jeunes à avoir les bons comportements nutritionnels. Sensibilisation et, ou formation de cet entourage à travailler sur cette thématique et à réaliser un projet commun...