



Le petit guide santé

– de l' –

Activité physique et environnement



Rédigé par nos
professionnels

de santé

Conscients des enjeux sanitaires et environnementaux, de plus en plus d'athlètes s'engagent.



RENCONTRE AVEC XAVIER THÉVENARD

Athlète français,
spécialiste de l'ultra-
trail, engagé pour
les causes
environnementales.

Quels sont pour vous les principaux bénéfices sur la santé d'une activité physique ?

Pratiquer une activité physique permet d'entretenir la fonction cardio respiratoire, cela évite la sédentarisation. De plus si cette activité physique est faite en extérieur, cela permet de garder un contact avec la nature, ce qui est de plus en plus oublié...

Pensez-vous jouer un rôle d'ambassadeur auprès du public pour faire connaître le lien entre activité physique et environnement ?

J'essaie d'inciter les gens à pratiquer une activité physique en extérieur, de leur parler de communion avec la nature.

Je ne me sens pas forcément ambassadeur de la nature, j'essaie seulement de me servir de ma notoriété pour faire passer ce message qui a du sens à mes yeux.

Et quels sont vos conseils pour pratiquer une activité physique dans le respect de l'environnement ?

Pour pratiquer une activité responsable, il est important d'imaginer une activité qui ne soit pas délétère pour l'environnement. Cela veut par exemple dire que faire du vélo sur un périple de trois jours n'a pas forcément de sens, si pour se rendre là-bas, on doit prendre un avion... Une activité responsable peut être par exemple une activité où le bilan carbone est faible.



Activité physique et environnement :
2 alliés indissociables



RENCONTRE AVEC LENAÏG CORSON

Athlète engagée dans
les causes sociales
et environnementales,
Joueuse internationale de rugby

Comment mobilisez-vous votre popularité pour sensibiliser le jeune public aux questions de santé et environnement dans leurs activités sportives ?

Des petits gestes dans la vie personnelle à l'engagement dans le monde professionnel : « Si nous voulons collectivement réussir la transition énergétique, chaque effort dans notre vie personnelle et professionnelle comptera. Dans une stratégie de conduite du changement, la solution écologique doit rimer avec solution économique et pratique. Par exemple, faciliter la mobilité douce pour aller voir un match et donner un pourcentage de réduction sur les achats (buvette, billetterie...) »

Le sport fédère et permet une mobilisation collective : « Le sport fait vibrer, rêver et procure beaucoup d'émotions. L'énergie du sport peut être un super levier pour faire passer des messages éducatifs et mobiliser sur les sujets environnementaux. Nous avons pu former plusieurs collaborateurs de Paris 2024 à la Fresque du Climat.

Éducation environnementale par le sport : « J'ai fondé les programmes de formation « Impact PlayHer » et « RugbyGirl Académie », l'objectif est de se servir du sport pour parler des enjeux climat biodiversité alimentation auprès des jeunes et des entreprises.

SOMMAIRE & ÉDITO

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST BON POUR LA SANTÉ	p 4
COMMENT MOINS SE POLLUER ?	p 9
COMMENT MOINS POLLUER ?	p 13
BIBLIOGRAPHIE	p 15



Dr Sébastien Champion, cardiologue du sport
Cardiologue du sport

L'activité physique est une pratique qui comporte des risques. Oui, on assiste à un léger sursis d'événements cardiovasculaires lors d'exercices intenses. Il ne s'agit pas de pratiquer le sport à tort et à travers, encore moins d'occulter les risques de blessures aussi diverses que fréquentes.

En contrepartie, l'activité physique sauve plus de vie qu'elle n'en prélève ; beaucoup plus ! À tel point que des scientifiques estiment que la sédentarité peut tuer autant que le tabac. Le cœur est un muscle qu'il est vital d'entraîner régulièrement pour plein de bonnes raisons tant cardiaques que musculo-squelettiques et cérébrales.

Chaque minute gagnée à se dépenser est un investissement pour prolonger sa vie et consolider la qualité de celle-ci !

Quel plaisir de crapahuter, de déambuler, de se contorsionner, de jouer... C'est dans notre « nature ». Laissons exulter notre corps au rythme du sport que nous avons choisi : pétanque, corde à sauter, promenade en groupe... Nous en ressortirons grandis !

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@asso_sante_environnement_f



@association_santé_environnement_france



@Dr_ASEF



Association Santé
Environnement France
Docteur Pierre Souvet



@Association Santé
Environnement
France - ASEF

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST BON POUR LA SANTÉ

*L'activité physique, c'est bon pour la santé. Mais cela demande tout de même un effort !
Au moins au démarrage... Alors puisqu'il n'est pas toujours facile de se « motiver », l'ASEF
vous donne quelques raisons valables de vous y mettre.*

*Même une activité physique légère à modérée permet d'être
bien dans sa peau, dans sa tête et dans la société.*

↘ TROUBLES ANXIEUX

↘ 19% à 30% du risque de DÉPRESSION

↘ 40% du risque de MALADIE D'ALZHEIMER

↘ du risque de PARKINSON (JUSQU'À 53%)

+ Meilleure **CONCENTRATION** et meilleure
CAPACITÉ D'APPRENTISSAGE pour les écoliers.

+ **ENDORPHINES** sécrétées, surnommées
« hormones du bonheur », avec une diffusion
dans tout le système nerveux central

↗ QUALITÉ DE SOMMEIL

↗ INTÉGRATION SOCIALE

ACQUISITION et MAINTIEN du **CAPITAL OSSEUX**

↘ 10% du risque de fractures liées à l'**OSTÉOPOROSE**

↘ 30%
de la **MORTALITÉ
PRÉMATURÉE**

MORTALITÉ
TOUTES CAUSES

MALADIES
NEURODÉGÉNÉRATIVES
ET SANTÉ MENTALE

MALADIES
CARDIO-
VASCULAIRES

CANCERS

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

SOMMEIL

MALADIES
MÉTABOLIQUES

SANTÉ
SOCIALE

SANTÉ
OSSEUSE

CONDITION
PHYSIQUE

↘ 30% du risque de **MALADIES CARDIO-VASCULAIRES**
(Hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux,
infarctus du myocarde)

↘ 24% du risque de **CANCER DU CÔLON**

↘ 25% du risque de **CANCER DU SEIN**

↘ 20% du risque de **CANCER DU POUMON**
et de l'**ENDOMÈTRE**

↘ du risque de **CANCER VESSIE,
ŒSOPHAGE, REIN et ESTOMAC**

↘ 25% à 35%
de risque de **DIABÈTE DE TYPE 2**

CONTRÔLE du poids et **AMÉLIORATION**
de la **COMPOSITION CORPORELLE**
en association à une **ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE**

↗ DE LA **FORCE MUSCULAIRE**

↗ DE L'**ENDURANCE, FONCTION CARDIAQUE ET RESPIRATOIRE**

+ de **SOUPLESSE, COORDINATION et ÉQUILIBRE**

- de **RISQUES DE CHUTES**



L'entourage des enfants (parents, grands-parents, enseignants) a un rôle primordial à jouer au quotidien pour favoriser leur hygiène de vie et lutter contre la sédentarité.

POURQUOI PEUT-ON ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF ET SÉDENTAIRE ?

Quelques définitions avant de faire un état des lieux : L'**activité physique** est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une **dépense énergétique supérieure à celle de repos** ».

La **sédentarité** est définie comme une « situation d'éveil caractérisée par une **dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée** ».

Une des causes de la sédentarité et de l'inactivité physique est le **temps passé devant les écrans**.

En moyenne les français passent **4.6 heures par jour devant les écrans**, et pour les enfants, cette durée ne cesse d'augmenter (plus de 5 heures pour les adolescents).

D'ailleurs les enfants ont perdu près de **25 % de leur capacité cardio-vasculaire depuis 40 ans** (en 1971, un collégien courait 600 mètres en 3 minutes, en 2013 il met 4 minutes).

ÉTAT DES LIEUX EN FRANCE SELON L'ANSES

SÉDENTARITÉ

Les enfants ayant un **comportement sédentaire** représentent pour la tranche de 3 à 10 ans : **31,2 % pour les garçons, 62,8 % pour les filles**. Pour les 11 à 17 ans : **18,2 % pour les garçons, 57,9 % pour les filles**.

• **95% de la population française adulte** est exposée à un **risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique** ou un **temps trop long passé assis**. Cette baisse d'activité physique est régulière depuis plusieurs décennies avec en moyenne 4 heures par jour en 1950 et moins d'une heure par jour à l'heure actuelle.

VOUS VOULEZ CONNAÎTRE VOTRE SCORE DE SÉDENTARITÉ ?

FAITES LE TEST RICCI ET GAGNON



Quel que soit l'âge et les capacités de l'enfant, il est important d'associer l'activité physique au plaisir et au bien-être, plutôt qu'à la performance ou à la contrainte.
(Fédération française de cardiologie)



Le coût social de l'inactivité physique en France est estimé à 140 milliards d'euros par an : plus de 38 000 décès et 62 000 pathologies/an. (Conseil général de l'environnement et du développement durable).

INACTIVITÉ PHYSIQUE

- **Les femmes sont plus exposées** à un manque d'activité physique : 70 % ; pour les hommes, 42%.
- **Les enfants français sont parmi les moins actifs au monde**. Dans une étude, pour la tranche d'âge des 11-17 ans, la France est classée **119ème sur 146 pays**. Chez les filles, c'est pire : 137ème.

Les risques pour votre santé sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés.

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES ?

Pour les adultes : 2h30 à 5 heures par semaine d'activité physique modérée ou 75 à 150 minutes par semaine d'activité physique vigoureuse.

Pour les enfants : 60 minutes par jour.

L'inactivité physique, est la non-atteinte de ces recommandations.

Si vous êtes cardiaque, vous pouvez faire de l'activité physique, en complément du traitement médicamenteux, c'est même recommandé. Mais, parlez-en à votre médecin pour savoir quels types d'exercices et à quelle intensité vous pourrez pratiquer.



POUR UNE GROSSESSE ZEN

L'activité physique serait aussi très **bénéfique pour les femmes enceintes et leurs bébés**. Selon une étude canadienne, elle peut rendre la **grossesse plus confortable**, favoriser le **rétablissement après l'accouchement**, et **réduire le risque d'obésité chez l'enfant**. À l'inverse, la sédentarité peut accroître le risque

de complications. Une autre étude a également montré que l'activité physique pendant la grossesse pouvait **améliorer le développement du cerveau du bébé**. Bien sûr, pendant ces 9 mois, on privilégiera les activités d'intensité modérée comme la **marche** ou le **yoga**. N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS EN FONCTION DE LEUR INTENSITÉ

1 MET correspond à la dépense énergétique au repos, soit 1 kcal par kg de poids corporel et par heure

SÉDENTAIRE MOINS DE 1.6 METS	ACTIVITÉ LÉGÈRE ENTRE 1.6 ET 2.9 METS	ACTIVITÉ MODÉRÉE ENTRE 3 ET 5.9 METS	ACTIVITÉ INTENSE PLUS DE 6 METS
→ ASSIS AU BUREAU	→ MARCHER LENTEMENT	→ MARCHER RAPIDEMENT (100 pas / minute)	→ RANDONNÉE EN MONTAGNE
→ LECTURE	→ NAGER LENTEMENT	→ NAGER NORMALEMENT	→ COURSE À PIED (de 8 à 9 km/h)
→ REGARDER LA TÉLÉVISION	→ JARDINER	→ VÉLO (15 km/h)	→ VÉLO (20 km/h)
	→ CONDUIRE	→ COURSE À PIED (<8 km/h)	→ TENNIS EN SIMPLE
		→ PASSER L'ASPIRATEUR	
		→ STEP - GYMNASTIQUE	
		→ TENNIS EN DOUBLE	

On considère habituellement que si les périodes de sédentarité sont interrompues par de courtes périodes (minimum : 1 minute, voire 5 minutes) de position debout ou mieux par une activité physique d'intensité légère toutes les heures, les effets délétères de la sédentarité sont réduits.

COMMENT MOINS SE POLLUER ?



Il y a aujourd'hui un usage abusif des boissons et barres énergétiques. D'un côté, les premières peuvent représenter un danger par leur concentration élevée en caféine, en taurine et en sucres... De l'autre, les barres, sont majoritairement des aliments ultra-transformés, riches en sucres raffinés et en calories. Pour un en-cas sain lors de votre activité intense, tournez-vous vers des barres « Bio » sans sucres ajoutés ou des en-cas naturels type fruits secs et/ou fruits frais et oléagineux.

UNE ALIMENTATION SPÉCIFIQUE ?

Lorsqu'on pratique une activité physique ou sportive, **l'alimentation se doit d'être équilibrée et la plus « bio » possible**, selon les recommandations nutritionnelles (site manger bouger.fr ou auprès d'un professionnel de santé). Une **adaptation** devra être faite en fonction du niveau d'intensité et de **fréquence** de la pratique et du type d'activité physique. En cas d'activité physique plus intense, l'utilisation des compléments alimentaires et des boissons et barres énergétiques est à discuter avec votre médecin et/ou diététicien.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
« PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BIO-ALIMENTATION »
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

LE DOPAGE EXISTE AUSSI CHEZ LES AMATEURS

Utilisé pour améliorer ses performances mais aussi son apparence physique et son image personnelle, sa **prévalence est estimée entre 5 et 15%**. Il peut être favorisé par les difficultés du quotidien (manque de soutien de l'entourage, sociabilité altérée, culture excessive de la performance...), l'usage d'autres substances psychoactives. Corticoïdes, anabolisants, amphétamines ou cocaïne, salbutamol, anti-inflammatoires... peuvent avoir de multiples effets sanitaires graves notamment cardio-vasculaires.

PEUT-ON ÊTRE VÉGÉTARIEN ET SPORTIF ?

Être végétarien quand on est sportif est possible. De nombreux athlètes végétariens, comme le champion de tennis, Novak Djokovic le prouvent. Mais attention, pour éviter les carences, il faut scrupuleusement veiller à **remplacer les protéines et le fer** apportés par la viande et le poisson par des **protéines végétales** (lentilles, pois chiches, oléagineux etc.), et à **surveiller son statut en vitamine B12**.

POLLUTION : QUELS DANGERS ?

Les effets de la pollution sont accentués lorsqu'on fait du sport. En effet, le sportif respire jusqu'à **10 fois plus d'air qu'une personne sédentaire**. Par exemple, la pratique de la course à pied fait passer la ventilation pulmonaire de 7 à 100 litres par minute ! En inhalant plus d'air, les sportifs respirent **plus de polluants** et subissent de manière plus prononcée les effets de la pollution. Cela peut provoquer des irritations du nez, des yeux, de la gorge, des symptômes respiratoires (toux, asthme, essoufflement), des effets cardio-vasculaires. Une étude a même montré que l'exposition à la pollution de l'air favorisait le **déclin mental**.

EXPOSITION À COURT TERME ET RISQUES

En cas d'exposition à l'ozone, des études ont montré que lors d'une activité physique, surtout si elle est intense, provoque une réduction de la capacité pulmonaire, de la performance, et une augmentation du risque d'asthme. **Soyez donc vigilants lors des pics de pollution** (généralement l'été). Durant ces périodes, **sortez tôt le matin ou tard le soir**. Une exposition à court terme aux particules fines peut être un facteur déclenchant d'accidents cardiaques aigus.

Les déodorants solides « bio » sont aujourd'hui très efficaces. Donc évitez ceux contenant des sels d'aluminium (suspectés dans des cas de cancers du sein selon certaines études) et les anti-transpirants qui empêchent la régulation de la température corporelle par la transpiration, phénomène naturel et nécessaire de notre organisme.



Air To Go



Plume Labs



IQAir AirVisual

EXPOSITION À LONG TERME : EST-CE QUE LE BÉNÉFICE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERSISTE DANS UNE VILLE POLLUÉE ?

Une étude sur 81 000 personnes de plus de 60 ans a montré qu'une activité physique faible à modérée était bénéfique en termes de réduction du risque de mortalité ; seule une activité physique intense accentuait ce risque. Il faut donc savoir la moduler.

COMMENT SE PROTÉGER ?

Il faut savoir que la pollution dans une ville réputée polluée n'est pas homogène. Vous serez plus exposés aux particules fines et au dioxyde d'azote dans les rues à fort trafic, les rues mal ventilées (rues étroites avec immeubles hauts qu'on appelle rues canyons). Il est donc profitable de cibler les rues à faible trafic, les parcs ou la pleine nature, pour faire sa promenade ou son exercice.

Vous pouvez vous aider des applications qui montrent des cartes de pollution de la ville rue par rue comme :

AEROPHILTRE : UN MOBILIER URBAIN INNOVANT POUR ASSAINIR L'AIR AU VILLAGE OLYMPIQUE

Créer un îlot d'air pur au sein du village olympique ? La société AEROPHILE a relevé le défi lancé par la SOLIDEO* en développant l'AEROPHILTRE, un mobilier urbain dépolluant, véritable "fontaine d'air pur". Performant, l'AEROPHILTRE élimine 95% des particules fines, avec un important débit et un minimum de consommation énergétique et d'entretien. Sa technologie, basée sur un procédé novateur d'ionisation et de filtration électrostatique, permet de purifier de grands volumes d'air (cours d'école, métros, installations sportives...).



Installées au sein du Village Olympique, 5 ombrières AEROPHILTRES nettoieront 108 000 m³ d'air par heure, soit l'équivalent du volume d'une quarantaine de piscines olympiques. Un système de déclenchement automatique en fonction du niveau de pollution de l'air, de la météo, de l'horaire, de la fréquentation... permet d'optimiser l'utilisation de l'appareil.

* Société de livraison des ouvrages olympiques

LES SALLES DE FITNESS ET GYMNASES

On retrouve un taux de confinement (taux de CO₂) plus élevé dans les salles de sport que dans les gymnases (surface/volume plus petit) mais aussi des particules, des composés organiques volatils (COV), des micro-organismes comme des bactéries ou champignons en quantité plus élevée.

Plus la fréquentation va être importante, plus ce risque sera augmenté surtout si les capacités de ventilation et d'aération naturelle de la salle ne sont pas suffisantes. La proximité de voie de circulation intense va exposer à une pénétration plus importante de particules qui pourrait nécessiter aussi une filtration de l'air extérieur. Les méthodes de nettoyage en limitant l'utilisation de COV (sprays désodorisants, désinfectants etc ...) joueront aussi un rôle.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE « PETIT GUIDE SANTÉ DU BIO-MÉNAGE » SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

Avoir une ventilation (double flux) de qualité, une aération naturelle (filtration si besoin) sont donc les éléments essentiels. N'hésitez pas à demander comment ces systèmes ont été mis en place. Des capteurs de CO₂ pour réguler la fréquentation des salles seraient utiles.

BÉBÉ NAGEURS

L'activité bébé-nageur, qui semble favoriser le développement neurologique de l'enfant, est très encadrée avec changement d'eau, aération maximale, douche, bonnet... Mais sa pratique en piscine désinfectée au chlore expose l'enfant à des gaz comme la trichloramine, présente à la surface de l'eau et produite par la réaction des substances organiques du baigneur (urines, salive...) avec le chlore.

Ce gaz est un irritant pulmonaire et certaines études ont lié cette pratique à la survenue d'asthme ou d'otites.

Quelques précautions s'imposent : prudence, et plutôt déconseillé chez les enfants atopiques (asthme, allergies et terrain familial). (En Belgique non recommandé avant un an). Repoussez en cas d'épisode antérieur de bronchiolite. Demandez l'avis de votre médecin.



Plus d'infos sur www.asef-asso.fr



Toute activité physique et musculaire intense est grande consommatrice d'énergie et source de transpiration, donc cause de pertes d'eau et de sel. La déshydratation est à l'origine d'hypotension et de très nombreux accidents : claquage et élongation.

GOURDE EN PLASTIQUE VS GOURDE EN INOX

Toutes les activités physiques, ou presque, demandent de maintenir une bonne hydratation d'autant plus importante qu'elles dépassent 1 heure et/ou qu'elles se fassent en intérieur (stade indoor, salle de fitness...) et aussi selon la saison !

Tout sportif, ainsi, connaît les **camel-back**, les simples **flasques** ou encore les **gourdes en inox, qui sont sans danger pour la santé**. Les plastiques employés pour les premiers cités ne contiennent aucun bisphénol (A-S-F). Cependant comme tout plastique, **l'entretien doit être rigoureux : conservez-les de préférence au froid** (certains les mettent au congélateur). Sinon, un endroit tempéré et le plus sec possible. Ne les gardez pas humides. Rincez-les bien et faites-les sécher avant de les entreposer. Si des traces noires apparaissent, il peut s'agir de moisissures : nettoyez-les bien à l'eau chaude. Les produits chimiques sont inutiles ! N'oubliez pas de nettoyer aussi les tuyaux et les embouts que l'on met en bouche. Remplissez les contenants en plastique au dernier moment. Moyennant ces quelques précautions, ces ustensiles pourront servir longtemps !

NUISANCES SONORES : ÉCOUTER LE SILENCE !

Courir avec des écouteurs peut s'avérer dangereux, si on ne gère pas le volume avec modération ! Selon une étude européenne, entre 5% et 10% des utilisateurs risquent des pertes auditives irréversibles pour cause d'usage prolongé d'un baladeur dont le niveau sonore est trop élevé. Pour se protéger, il faudrait **limiter le temps d'écoute à moins de 5 heures par semaine** et à un niveau sonore de **moins de 89 décibels**.

COMMENT PRATIQUER SANS POLLUER ?

LE CONTACT AVEC LES PRODUITS MANUFACTURÉS

Le contact direct avec les produits manufacturés dans lesquels les **perfluorés (PFC)** sont utilisés, peut constituer une source d'exposition via l'absorption cutanée et l'ingestion involontaire (contact main-bouche). Cette voie d'exposition concerne essentiellement le contact avec les textiles, en particulier les **vêtements** qui constituent la **principale source d'utilisation des PFC** car ils **repoussent l'eau et le gras** (au niveau mondial près de 50 % des PFC produits sont utilisés pour la fabrication des vêtements). Le relargage de ces substances présentes dans les vêtements augmente lors du lavage. Ces polluants, appelés **polluants éternels**, **persistent dans l'environnement** et **contaminent la chaîne alimentaire** (eau, alimentation). Ils peuvent favoriser notamment des **maladies thyroïdiennes**, de l'**obésité**, des **problèmes de fertilité** et des **cancers**. Certaines marques se sont engagées à ne plus utiliser de perfluorés. Renseignez-vous.

L'industrie textile recourt parfois aux **nanotechnologies** pour améliorer ses produits (propriétés thermiques, anti-plis) et leur résistance à l'eau, au feu ou à l'abrasion. C'est le cas de certains vêtements de sport et de certaines chaussettes dont des **nanoparticules d'argent**, sont intégrées aux fibres afin de donner des **propriétés bactéricides** au tissu et de lutter contre les mauvaises odeurs. **Problème : elles sont toxiques pour le milieu aquatique.**

À compter d'octobre 2031, les microparticules de polymère synthétique seront interdites dans le « remplissage granulaire destiné à être utilisé sur des surfaces sportives synthétiques ». Les responsables : les billes de plastique noires, issue du recyclage de pneus, grosses émettrices de microplastiques. Noyaux d'olives concassés, liège, rafle de maïs sont utilisés comme alternatives éco-responsables.

MOBILITÉS ACTIVES



De plus en plus de personnes utilisent la marche à pied ou le vélo pour se rendre sur leur lieu de travail. À présent, il se vend plus de vélos neufs que de voitures neuves (16 millions depuis 2017).

Mobilités actives ou mobilités douces, ces pratiques ont l'avantage de ne pas générer d'émissions polluantes dans l'air et de favoriser l'activité physique. Elles peuvent être combinées avec les transports en commun. Par rapport à 2019, les trajets à vélo ont progressé de 48% en 2023. **Selon une étude française, 1 kilomètre à vélo = 1€ de coûts sociaux de santé évités.**

Les principaux freins sont le manque d'infrastructures (pistes cyclables sécurisées), et la peur des accidents. En 2023, **les accidents de vélo ont diminué** : il y a de plus en plus de vélos sur les routes et cela oblige les automobilistes à être plus prudents.





Le plogging, ou éco-jogging, séduit de plus en plus les Français. Contraction de «plocka upp», qui signifie «ramasser» en suédois et de jogging, cette pratique est apparue en 2016 en Suède. Le principe est de ramasser les déchets en faisant son jogging.

ADOPTER LES BONS GESTES

- 1. JE N'ACHÈTE QUE LE NÉCESSAIRE :**
en privilégiant un équipement de qualité et en l'entretenant pour prolonger sa durée de vie.
- 2. JE MUTUALISE MES ÉQUIPEMENTS :**
en empruntant, en prêtant mon matériel ou en le louant.
- 3. JE DONNE UNE SECONDE VIE À MON MATÉRIEL :**
en l'offrant, en le revendant, ou en le recyclant.
- 4. JE PRÉFÈRE LES MODES DE DÉPLACEMENTS DOUX :**
en me déplaçant à pied, à vélo, en covoiturage ou avec les transports en commun.
- 5. J'ÉCONOMISE L'EAU ET L'ÉNERGIE :**
en faisant attention à ma consommation d'eau en prenant ma douche ou en lavant mon matériel et en éteignant les lumières en sortant.

- 6. J'AI UNE ALIMENTATION SAINNE ET RESPONSABLE :**
en achetant des produits locaux, de saison, de préférence « Bio », et en évitant le gaspillage et les aliments ultra-transformés.
- 7. JE RÉDUIS MES DÉCHETS ET JE LES TRIE :**
en évitant les produits jetables ou emballés individuellement et en triant mes déchets pour le recyclage.
- 8. JE RESPECTE MON ENVIRONNEMENT :**
en promenade ou en randonnée, en utilisant les sentiers et en rapportant mes déchets.
- 9. J'AGIS POUR LE " MIEUX-VIVRE ENSEMBLE " :**
en sensibilisant aux gestes éco-responsables.

Source : Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques

BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos professionnels de santé en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques-unes.

BÉNÉFICES DU SPORT

- * Lin et al., Association of physical activity pattern and risk of Parkinson's disease, May 2024, npj Médecine Numérique.
- * Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité, HAS 2022.
- * Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique, Anses février 2022.

CARDIOLOGIE

- * « Les enfants ont perdu 25 % de leur capacité cardiovasculaire ! », communiqué de la Fédération française de cardiologie, Septembre 2022.

POLLUTION

- * Peixoto et al., Assessment of indoor air quality in health clubs: insights into (ultra)fine and coarse particles and gaseous pollutants, Front Public Health, Novembre 2023.
- * Szulc et al., Markers of Chemical and Microbiological Contamination of the Air in the Sport Centers, Molecules, Avril 2023.
- * Park et al., Association Between the Combined Effects of Physical Activity Intensity and Particulate Matter and All-Cause Mortality in Older Adults, Mayo clinic Proceedings, Août 2023.
- * Emerging chemical risks in Europe - « PFAS » « Agence Européenne de l'Environnement, 2023.

MOBILITÉS ACTIVES

- * Jean K., Quirion P. et al., The untapped health and climate potential of cycling in France : a national assessment from individual travel data, The Lancet Regional Health Europe, February 2024.
- * Mobilités actives et santé environnement, Fil de connaissances, Mars 2024.

DIRECTION

DE LA PUBLICATION

Dr Souvet et Dr Collomb

CONCEPTION, RÉDACTION

ET MISE EN PAGE

Nastassja Wielgus et Mikael Galindo

COMITÉ

DE RELECTURE

Merci à Corinne Mairie et Dr Lefèvre

REMERCIEMENTS : un grand Merci à Lenaig Corson, Xavier Thévenard, et au Dr Champion.

Crédits photos : Istock • © ASEF - Tous droits réservés - Juin 2024

ASSOCIATION SANTÉ ENVIRONNEMENT FRANCE



L'association santé environnement France (ASEF), fondée en 2008, est composée **exclusivement de professionnels de santé.**

L'ASEF publie **des petits guides santé téléchargeables gratuitement** sur son site internet.



Plus d'infos sur www.asef-asso.fr

☎ 04.88.05.36.15

L'ASEF EST RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET AGRÉÉE « 1% FOR THE PLANET »

L'ASEF S'ENGAGE À PRODUIRE DES GUIDES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT EN CHOISSANT UN IMPRIMEUR CERTIFIÉ « IMPRIM'VERT » ET PEFC POUR LE PAPIER.



AVEC LE SOUTIEN DE

