

# BOUGEONS ! MANIFESTE POUR DES MODES DE VIE PLUS ACTIFS

Régis Juanico, Hakim Khellaf

22/08/2023

**Nous sommes programmés pour bouger, pas pour rester assis. Or, nos modes de vie sont de plus en plus sédentaires. La chaise est devenue une addiction, responsable de plusieurs millions de décès prématurés dans le monde chaque année. Il y a urgence à désamorcer la bombe à retardement sanitaire de la sédentarité. C'est un enjeu sanitaire majeur du XXI<sup>e</sup> siècle.**

C'est pourquoi Régis Juanico ne lance pas « une alerte de plus », mais formule des propositions concrètes pour remettre les Français en mouvement, de « la naissance à l'Ehpad », et construire un héritage sportif pérenne à l'issue des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024. C'est ainsi une véritable stratégie nationale contre la sédentarité et de promotion de l'activité physique régulière qu'il décline dans cet ouvrage, pour un changement durable de nos comportements.

## Table des matières

### Préface de François Carré

### Introduction

#### C'est quoi la sédentarité ?

La nouvelle addiction à la chaise

« *Sitting is the new smoking* » : la sédentarité et l'inactivité physique tuent

Les ravages de la pandémie de sédentarité sur notre santé

Des indicateurs datés et aggravés par la crise sanitaire

Le temps passé devant les écrans : l'autre addiction

#### Les bienfaits d'une activité physique régulière

C'est quoi l'activité physique ?

L'activité physique est vitale

Les activités physiques de la vie quotidienne font la différence

L'APA en tant que thérapeutique non médicamenteuse

Une prise en charge financière de l'APA trop limitée

Les bénéfices de la prescription de l'APA

L'APA en prévention des troubles de l'avancée en âge

### **Promouvoir des modes de vie plus actifs de la naissance à l'Ehpad**

Comment améliorer sa condition physique au quotidien ?

Bouger pendant les 1 000 premiers jours

À l'école, au moins une heure d'activité physique quotidienne en complément de l'EPS

Prévenir le décrochage sportif des adolescents au collège et lycée : plus d'EPS et des tests de forme

Promouvoir des « campus actifs » et promoteurs de santé dans l'enseignement supérieur

Au moins trente minutes par jour pour développer les activités physiques en milieu professionnel et réduire la sédentarité au travail

Testez votre forme !

Généraliser et financer progressivement la prescription d'APA

Le design actif : un tremplin pour l'activité physique et les équipements sportifs de proximité

L'APA en prévention des pathologies chroniques liées au grand âge et au handicap

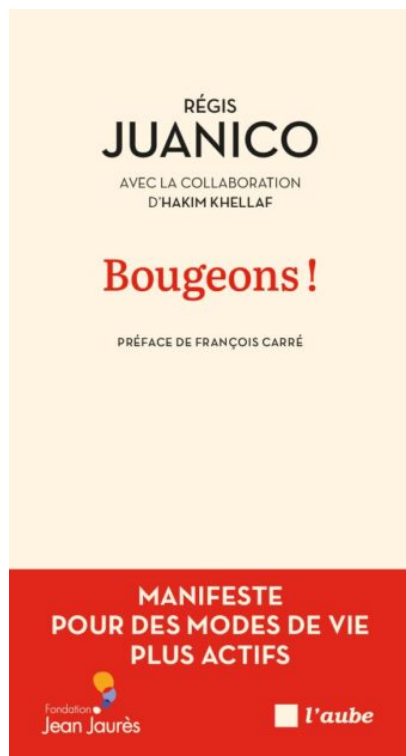
### **Conclusion**

### **Annexe**

#### **Les auteurs :**

**Régis Juanico** est expert en politique publique sportive. Député honoraire de la Loire, ancien rapporteur spécial des crédits du sport à la Commission des finances et co-président du groupe de travail sur les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 à l'Assemblée nationale, il est l'auteur de plusieurs rapports d'information parlementaire sur le sport-santé-bien-être (2009), la solidarité entre sport professionnel et amateur (2013), « le sport et l'école » (2016) et de deux rapports d'évaluation sur la loi « sport » du 1<sup>er</sup> mars 2017 et la sédentarité (2021).

**Hakim Khellaf** est conseiller référendaire à la Cour des comptes. Il a par ailleurs été conseiller aux sports de deux Premiers ministres, directeur de cabinet d'un président de conseil départemental et vice-président de la Fédération française de judo. Il a créé en 2016, avec des acteurs majeurs du sport, le Cluster Grand Paris Sport.



**Pour commander ce livre au prix de 16 euros directement auprès de la Fondation Jean-Jaurès, contactez l'accueil par téléphone au 01 40 23 24 00 ou envoyez un mail à [boutique@jean-jaures.org](mailto:boutique@jean-jaures.org)**