

Dossier de presse

- 14 septembre 2024 -



ALON BOUGÉ POU MET
LA RÉUNION AN **FORM !**



LE SPORT-SANTÉ A L'HONNEUR :
ALON BOUGÉ POU MET LA REUNION AN FORM !



Contacts Presse

ARS La Réunion : 0692 57 63 38

ars-reunion-communication@ars.sante.fr

Sommaire

Présentation de la campagne « Alon bougé pou met La Réunion an form ! » 3

Axe 1 : Un évènement ouvert à tous le 14 septembre

Axe 2 : Une campagne de communication grand public

Axe 3 : Des journées portes ouvertes dans les Maisons sport-santé

Les Maisons sport-santé à La Réunion..... 5

Qu'est-ce qu'une Maison Sport-Santé

A qui s'adressent les Maisons Sport-Santé ?

Comment en bénéficier ?

Où les trouver ?

L'activité physique, un enjeu de santé publique 7

Tableau de bord de l'ORS La Réunion sur l'activité physique 8



Présentation de la campagne « Alon bougé pou met La Réunion an form ! »

Dans la dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques, la promotion de l'activité physique et sportive a été décrétée Grande Cause Nationale en 2024. Dans ce cadre, l'ARS et la DRAJES de La Réunion lancent la campagne « Alon bougé pou met La Réunion an form ! ».

Objectifs :

- Sensibiliser les réunionnais sur les **bienfaits de l'activité physique sur la santé** et l'importance de lutter contre la sédentarité.

- Valoriser le **réseau sport-santé** de La Réunion et notamment les **11 Maisons Sport-Santé**. **Ce nouveau dispositif propose un accompagnement adapté aux personnes souhaitant pratiquer ou reprendre une activité physique et/ou sportive à des fins de santé ou de bien-être, quel que soit leur état de santé.**

Cette campagne se décline autour de 3 axes.

Axe 1 : Un événement ouvert à tous le samedi 14 septembre

Organisé par l'ARS et la DRAJES, en collaboration avec la mairie de Saint-Denis, cet événement ouvert à tous, s'est déroulé le 14 novembre de 8h à 12h au Gymnase de Champ-Fleuri.

Au programme de la matinée, parrainée par Matthieu DAFREVILLE, ancien sportif de haut niveau de judo :

- Tables rondes
- Présentation de la dynamique sport-santé à La Réunion et des Maisons Sport-Santé
- Remise officielle des habilitations aux 11 Maisons Sport-Santé
- Stands d'information et conseils pour reprendre une activité physique

A cette occasion, Mme Ericka BAREIGTS, Maire de Saint-Denis, a inauguré la Maison Sport-Santé de Saint-Denis.

Une matinée riche en échanges et en activités où la tenue de sport était de rigueur. En effet, c'était aussi l'occasion pour les participants :

- d'échanger avec différents experts sur la pratique du sport et ses bienfaits sur la santé
- de rencontrer les Maisons Sport-Santé de l'île
- de découvrir et tester les activités physiques adaptées proposées par les Maisons Sport-Santé (gym douce, pilates, marche nordique, hand fit...)



Axe 2 : Une campagne de communication grand public



Afin de sensibiliser les réunionnais à la pratique d'une activité physique régulière et de faire connaître les Maisons Sport-Santé, l'ARS et la DRAJES de La Réunion ont lancé une campagne de communication : « Alon bougé pou met La Réunion an form ! ».

Cette campagne se décline comme suit :

- Une campagne radio
- Des affiches diffusées aux partenaires
- Une campagne digitale sur le site internet et les réseaux sociaux de l'ARS et de ses partenaires

Retrouvez les outils (spot radio, affiches)
sur le site de l'ARS (cliquez ici)



Axe 3 : Des journées portes ouvertes dans les 11 Maisons Sport-Santé habilitées de La Réunion

Grâce à une dynamique régionale, le dispositif des Maisons Sport-Santé permet de proposer un accompagnement adapté aux personnes souhaitant pratiquer ou reprendre une activité physique et/ou sportive à des fins de santé ou de bien-être, quel que soit leur état de santé.

Pour permettre au plus grand nombre d'entamer une première démarche vers la reprise d'une activité physique et d'aller à la rencontre des professionnels de l'activité physique adaptée, les 11 Maisons Sport-Santé de l'île ouvrent leurs portes du 15 au 29 septembre.

Retrouvez le programme des journées portes ouvertes
sur le site de l'ARS (cliquez ici) ou sur le site :
www.ssbe.re



Les Maisons sport-santé à La Réunion

Créés par le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le ministère des Solidarités et de la Santé en 2019, les Maisons Sport-Santé ont pour objectif de garantir à tous l'accès à une activité physique et sportive au quotidien et à tout moment de la vie.

Qu'est-ce qu'une Maison Sport-Santé ?

Il s'agit de structures avec des professionnels qui vous accompagnent pour pratiquer ou reprendre une activité physique adaptée à votre santé et à vos besoins.

A qui s'adressent les Maisons Sport-Santé ?

Les Maisons Sport-Santé sont ouvertes à tous et particulièrement aux :

- **Personnes souhaitant pratiquer ou reprendre une activité physique** (quel que soit leur âge ou leur état de santé)
- **Personnes souffrant d'une maladie chronique ou d'une ALD** (affection longue durée) pour laquelle l'activité physique est recommandée et prescrite par un médecin.

Comment en bénéficier ?

Les personnes intéressées par la reprise d'une activité physique, ou qui ont été orientées par leur médecin pour du sport sur ordonnance, peuvent s'adresser directement aux Maisons Sport-Santé pour connaître les services qu'elles proposent.

Où les trouver ?

La Réunion compte actuellement 11 Maisons Sport-Santé habilitées :



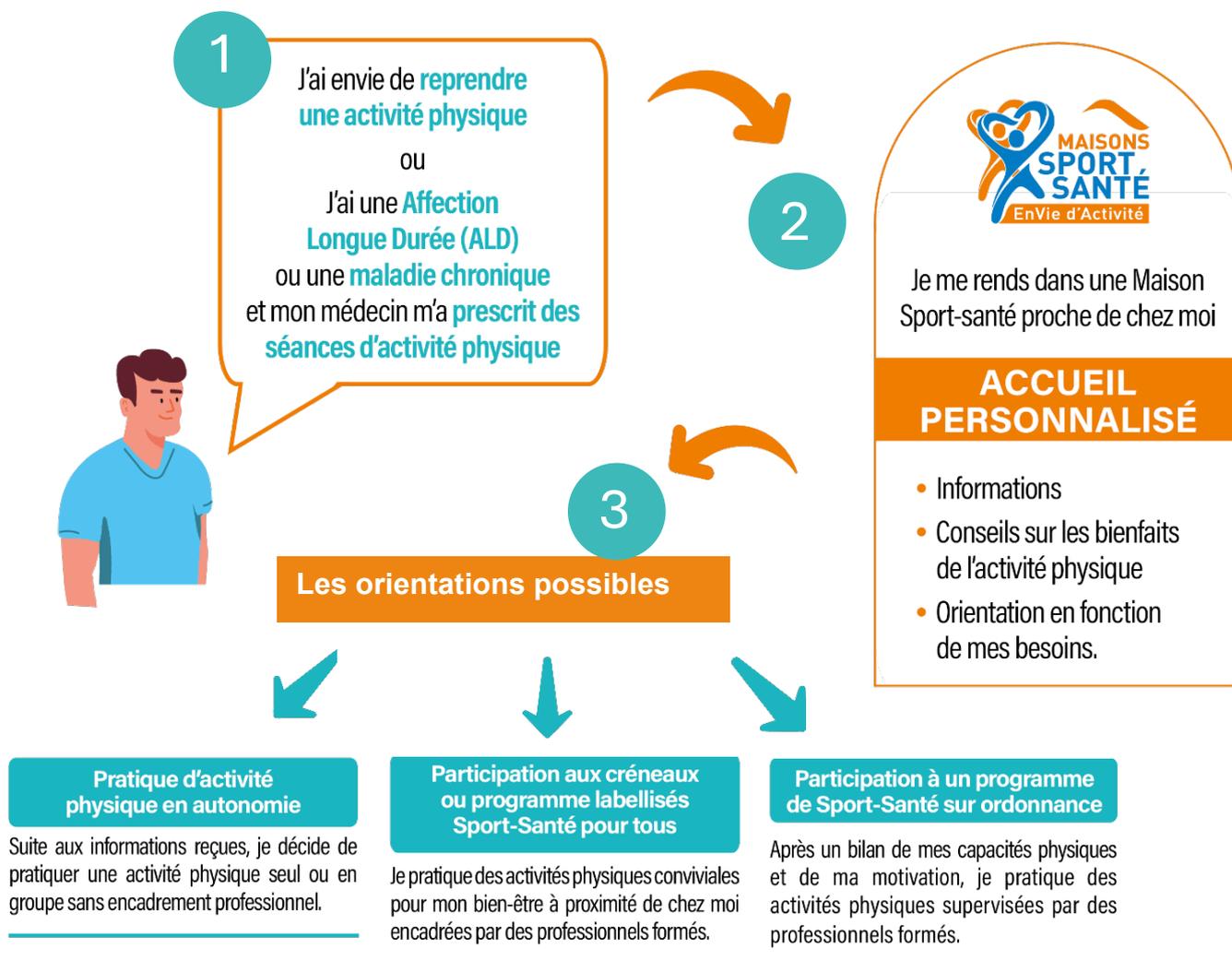
- La Possession
- Le Port
- La Plaine des Palmistes
- Le Tampon
- Saint-André
- Saint-Denis
- Saint-Joseph
- Saint-Paul
- Saint-Pierre
- Petite-Ile

Pour trouver la Maison sport-santé la plus proche de chez vous : WWW.SSBE.RE



Concrètement, comment ça se passe ?

En s'adressant aux Maisons sport-santé, les réunionnais ont la possibilité de se faire accompagner pour découvrir ou reprendre une activité physique.



L'activité physique, un enjeu de santé publique

La pratique d'une activité physique régulière, même modérée, est bénéfique pour la santé : 30 minutes d'activité par jour, suffisent pour faire une différence !

L'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé, de la condition physique, du maintien de l'autonomie et de la qualité de vie.

C'est à ce titre que la Stratégie Nationale de Santé pour la période 2019-2024 recommande l'activité physique comme un facteur de prévention et encourage au développement de sa pratique tout en veillant à ses conditions de pratique.

L'activité physique sur prescription médicale

Elle peut être prescrite seule ou en association avec une autre thérapeutique médicamenteuse ou non médicamenteuse.

Elle peut être prescrite en traitement de première intention pour :

- le diabète de type 2,
- l'hypertension artérielle (HTA) non compliquée,
- le surpoids et l'obésité,
- un épisode dépressif caractérisé d'intensité légère à modérée,
- pour les personnes âgées à risque modéré de chutes.

Elle peut être prescrite indépendamment, à la suite ou en complément d'un programme de rééducation/réadaptation selon la pathologie et sa sévérité.



LE SAVIEZ-VOUS ?
32% des collégiens et lycéens réunionnais déclarent pratiquer une activité physique régulière. Source : ENCLASS DROM 2021 (Exploitation régionale ORS La Réunion)

L'activité physique pour tous : Pourquoi bouger 30 minutes par jour ?

La répétition d'une activité physique, même modérée, améliore considérablement la santé. La bonne santé se travaille chaque jour, le temps d'une promenade, d'un tour à vélo... 30 minutes, c'est suffisant pour faire la différence !

→ 30 minutes d'activité physique par jour, c'est la recommandation diffusée dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS) depuis 2002.

→ C'est aussi la cible fixée par l'OMS dans sa stratégie sur l'activité physique pour 2016-2025. 30 minutes s'insèrent facilement dans le quotidien, ce qui est la clé d'une pratique régulière.



LE SAVIEZ-VOUS ?
Selon l'OMS, la sédentarité cause 2 millions de décès par an dans le monde et de nombreuses pathologies chroniques.

LE SAVIEZ-VOUS ?

32% des adultes entre 18 et 85 ans déclarent passer plus de 3 heures devant les écrans chaque jour (hors travail). Source : Baromètre de santé Publique France DROM 2021 (Exploitation régionale ORS La Réunion)

ACTUALISATION DU TABLEAU DE BORD DE L'ORS SUR L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'ORS La Réunion a réalisé, dans le cadre de l'actualisation du tableau de bord sur la thématique « Diabète-nutrition-obésité » financé par l'ARS Réunion, 3 fiches thématiques sur l'activité physique et sportive à La Réunion :

- Offre d'activités physiques et sportives ([Cliquez ici pour accéder à la fiche](#))
- Offre de Sport Santé Bien-Etre (SSBE) à La Réunion ([Accéder à la fiche](#))
- Pratique physique et sportive licenciée à La Réunion ([Accéder à la fiche](#))

Ces fiches permettent de mettre à disposition des données disponibles et récentes sur l'offre et la pratique d'activités physiques et sportives, incluant le sport-santé-bien-être. Ce travail s'appuie sur la centralisation et la valorisation de données de nature et d'origines diverses, issues des travaux des partenaires locaux et nationaux. L'objectif final est de mettre en place des indicateurs de suivi afin de guider les actions de prévention et de prise en charge, en cohérence avec la stratégie régionale de promotion de l'activité physique et sportive.