




SPORT / SANTÉ

CHAMPAGNE-ARDENNE

Rubriques :

-  Informations Pôle Sport santé p. 1
-  Promotion de la santé par le sport p. 3
-  Protection de la santé des sportifs et lutte contre le dopage p. 9



Ce bulletin d'information est réalisé dans le cadre d'un partenariat :

- Pôle Santé de la DRDJS
- Pôle Sport Santé de Champagne-Ardenne (Antenne Médicale de Prévention du Dopage)
- Réseau des comités d'éducation pour la santé de Champagne-Ardenne-CRES-CODES
- Centre d'Information Régional sur les Drogues et les Dépendances de Champagne-Ardenne-CIRDD
- Association Régionale de Médecine du Sport de Champagne-Ardenne

Outils et actions de prévention

>> Les sections Sportives Scolaires

Conformément à la circulaire interministérielle du [1^{er} mai 2003](#) relative aux sections sportives scolaires, les jeunes de ces sections doivent assister à des actions de prévention sur la protection de la santé et la lutte contre le dopage. Le Pôle Sport Santé de Champagne-Ardenne est à votre disposition pour mener ces actions de prévention auprès des élèves des sections sportives scolaires.

Les bienfaits de la pratique sportive, l'hygiène, l'alimentation, la récupération et les comportements déviants à éviter sont des thèmes qui peuvent être abordés et développés dans les établissements, dans le cadre du CESC ou autres actions de sensibilisation et d'information.

>> Les Centre de formation

Les structures qui relèvent d'une association sportive ou d'une société sportive et qui permettent à des jeunes sportifs de plus de 14 ans de disposer d'une formation sportive et d'un enseignement scolaire général ou professionnel ou d'une formation universitaire, peuvent aussi bénéficier de l'intervention du Pôle Sport Santé en partenariat avec le Pôle Santé par la mise en place d'actions de prévention.

Restant à votre disposition.

Contact Pôle Sport Santé de Champagne-Ardenne :
03 26 78 41 11

Ou

DRDJS Pôle Santé

Valéry BOURGEOIS : 03 26 26 98 16 ou

03 26 26 98 30

Mail : valery.bourgeois@jeunesse-sports.gouv.fr

Informations diverses

SE SONT DEROULES...

>> Pôle Sport Santé (Antenne Médicale de Prévention du Dopage) / Pôle Santé (DRDJS) – Actions de prévention :

Toujours sur le thème des « bienfaits de la pratique sportive et des dangers des conduites addictives ».

>> Journée nationale des Antennes Médicales de Prévention du Dopage (AMPD)

Participation de l'AMPD de Champagne-Ardenne à la journée nationale des AMPD : « MESUSAGE DES STEROÏDES anabolisants », qui s'est déroulée le vendredi 1^{er} février 2008 à Grenoble.

>> Association Régionale de Médecine du Sport (ARMS)

L'assemblée générale de l'ARMS et les entretiens de médecine chirurgie et kinésithérapie du sport se sont déroulés le lundi 17 mars 2008 à la Faculté de médecine de Reims.

>> Séminaire

Dr Jean Luc GRILLON (médecin conseiller DRDJS Champagne-Ardenne) et Dr Benoît VESSELLE (responsable de l'AMPD Champagne-Ardenne) ont participé au séminaire de présentation des conclusions de l'expertise collective INSERM « Activité physique, contextes et effets sur la santé » qui s'est déroulé le 18 mars 2008 au Ministère de la Santé.

>> Colloque

Jean Paul MONCHABLON et le Dr Jean Pierre LAMIABLE ont assisté au 8^{ème} colloque de la Fondation SPORT SANTE qui s'est déroulé le vendredi 14 mars et le samedi 15 mars 2008 dans l'amphithéâtre de la maison du sport Français (CNOSF).

>> Les actions de prévention auprès des pôles

Le 22 octobre 2007 : Pôle escrime, Dr Pierre MOURET, Jean Paul MONCHABLON et Valéry BOURGEOIS.

Le 24 octobre 2007 : Pôle athlétisme, Dr Jean Pierre LAMIABLE, Jean Paul MONCHABLON et Valéry BOURGEOIS.

Le 25 octobre 2007 : Pôle judo, Dr Benoît VESSELLE et Valéry BOURGEOIS.

>> Les actions de prévention auprès des sections sportives scolaires

Le 18 janvier 2008 : sections sportives scolaires (football, judo et natation) de la Cité scolaire de la Fontaine du Vé à Sézanne, Dr Jean Pierre LAMIABLE, Jean Paul MONCHABLON et Valéry BOURGEOIS.

Les 22 et 29 janvier 2008 : section sportive scolaire (football) du Collège F. Legros à Reims, Dr Jean Pierre LAMIABLE et Valéry BOURGEOIS.

Le 11 mars 2008 : section sportive scolaire (handball) du Collège Euréka à Troyes, Valéry BOURGEOIS et Jacques BIGOT.

Le 14 mars 2008 : sections sportives scolaires (rugby et tennis) du Lycée Joliot Curie à Romilly sur Seine, Valéry BOURGEOIS.

Le 20 mars 2008 : section sportive scolaire (handball) du Collège Jules Régnier à Brienne le Château, Valéry BOURGEOIS.

A VENIR...

> > « La fête des diabétiques qui bougent »

organisée par l'union sport diabète au CREPS de Reims les 10, 11 et 12 mai 2008.

Cette journée est organisée en partenariat avec les acteurs du réseau sport-santé bien-être : le mouvement sportif, UTOPIE santé (unité transversale ouverte pour la prévention l'information et l'éducation), la DRDJS.

L'objectif de ces journées est de faire découvrir et de donner le goût des activités physiques variées, d'échanger des expériences entre les participants (diabétiques, professionnels de santé et sport tout public). Il est aussi de faire connaître à des personnes provenant de la France notre belle région et ses réalisations en sport-santé.

>> Colloque

Le samedi 11 octobre 2008 : l'association régionale de médecine du sport de Champagne-Ardenne (ARMS) organise un colloque sur « l'enfant et le sport » au CREPS de Reims.



Formations

> > Activités sportives et conduites addictives »

Le Pôle ressource national SPORT EDUCATION INSERTION implanté au CREPS de Franche-Comté, site de Besançon organise en partenariat avec le CREPS de Lorraine une formation qui s'intitule « activités sportives et conduites addictives ».

Celle-ci aura lieu au CREPS de Nancy les 20 et 21 mai 2008 et s'adresse particulièrement aux éducateurs, entraîneurs, animateurs bénévoles ou salariés qui oeuvrent au quotidien auprès de « publics spécifiques », notamment ceux issus de quartiers sensibles.

Tél. : 03 81 50 39 09

Mail : prn.sei@jeunesse-sports.gouv.fr

>> Optimisation de la performance : aspects psychologiques

Du 26 au 28 mars 2008 l'école nationale de voile et des sports nautiques organisent les journées nationales d'études de la société française de psychologie du sport qui se déroulera à Saint Pierre Quiberon.

Mail : env@jeunesse-sports.gouv.fr



Sites internet

>> Le Parlement Européen

Le rôle du sport dans l'éducation

Le Parlement européen a adopté une résolution le 13 novembre 2007 sur le rôle du sport dans l'éducation qui réaffirme combien le sport et l'activité physique sont essentiels pour **lutter contre l'obésité**. Une panoplie de mesures est proposée pour renforcer l'activité physique dont en particulier la nécessité de **rendre l'éducation physique obligatoire dans les écoles primaires et secondaires avec 3 périodes au moins d'éducation physique par semaine** et d'inciter les écoles à dépasser dans la mesure du possible, ce minimum.

[Pour en savoir plus](#)

>> Assemblée Nationale

Proposition de loi visant à dispenser un enseignement relatif à la santé et aux pratiques alimentaires au sein des établissements scolaires présentée par François Vannson, enregistrée à l'Assemblée nationale le 17 décembre 2007.

La proposition de loi propose de définir un cadre de l'éducation à la santé qui, outre une information sur les bonnes pratiques nutritionnelles, pourrait comprendre différents volets d'enseignement : information sur les maladies et accidents pouvant résulter de l'obésité, intérêt d'une pratique sportive régulière...

[Pour en savoir plus](#)

>> Le réseau pour la prévention et la prise en charge de l'obésité en pédiatrie sur le Grand Lyon :

www.repopgl.org

Le **RéPOP** a été mis en place grâce à une élaboration concertée de différents acteurs, professionnels ou représentants des familles impliqués, qui ont fait part de leurs constats et de leurs attentes en matière de prise en charge ou de prévention de l'obésité.

Le RéPOP en 6 mots :

Famille : La famille reste le partenaire essentiel pour soutenir l'enfant tout au long de son suivi

Pluridisciplinarité : Des médecins, diététiciens, psychologues, kinésithérapeutes libéraux ont décidé

d'agir ensemble et se sont spécialement formés pour accompagner les enfants et leur famille.

Partenariat : Des équipes de PMI, de santé scolaire, d'action sociale et des structures hospitalières collaborent étroitement pour prévenir et dépister l'obésité de l'enfant. Des spécialistes à l'hôpital Debrousse offrent leur plateau technique pour des examens complémentaires.

Proximité : Des professionnels de santé libéraux s'engagent dans différentes communes de l'agglomération lyonnaise afin d'assurer un suivi de proximité pour les familles.

Diversité : En complément du suivi médical, trois types de suivi sont proposés pour répondre aux besoins des enfants : diététique, psychologique, activité physique.

Durée : Le suivi s'inscrit dans la durée pour permettre la mise en place de changements très progressifs (au moins 2 ans de suivi).

>> Duo ki bouj :

www.duokibouj.fr

L'objectif est de promouvoir la pratique d'une activité physique régulière et ludique chez les enfants et les adultes afin de prévenir l'apparition des maladies cardio-vasculaires, l'excès de poids et certains cancers.

Ainsi pédiatres, cardiologues, diététiciennes, généralistes, pharmaciens, tous de la région lyonnaise et tous représentants d'organisations médicales ont décidé de répondre à l'appel à projet national **Agir pour la Prévention, une initiative sanofi-aventis pour initier cette l'action Duo ki Bouj' en septembre 2006.**

L'action est aujourd'hui également soutenue par le Groupement Régional de Santé Publique (GRSP), la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports Rhône-Alpes.

>> Activité physique, contextes et effets sur la santé

Suite au séminaire de présentation des conclusions de l'expertise collective INSERM « activité physique, contextes et effets sur la santé » du 18 mars 2008, un compte rendu du séminaire sera très prochainement disponible sur le site INSERM/associations.

<http://www.associations.inserm.fr>



> > **Actions-Traitements** N°165, 16 p.

TITRE DU NUMERO SPECIAL : Une activité physique adaptée

AUTEUR : RAYESS E.

S'engager dans une activité physique régulière et la maintenir à long terme ne sont pas toujours choses faciles lorsqu'on est séropositif. La fatigue, le manque d'envie, les modifications physiques et les difficultés à intégrer une structure sportive sont autant de freins potentiels à cet engagement.

Cependant, les bénéfices sur le bilan sanguin, sur l'accumulation de graisse abdominale, sur la fatigue et le bien-être général, comme sur la qualité de vie devraient inciter chaque personne vivant avec le VIH à adopter un mode de vie plus actif. Concrètement, la pratique d'une activité physique adaptée et de manière régulière, permet de diminuer certains troubles du métabolisme. La fonte musculaire, les lipodystrophies se font moins apparentes, et, par conséquent, la stigmatisation aussi.

Tous ces éléments ont été décrits par les témoins interrogés dans l'enquête, et l'enthousiasme pour en parler était bien perceptible, compte tenu de leurs parcours difficile avec le VIH. Le plus souvent d'une dizaine d'années. Une véritable prise de conscience, parfois l'aide d'un proche ou d'un professionnel, leur a permis de trouver et de se fixer sur une activité physique adaptée, et de mieux ajuster leur régime alimentaire.

La plupart des témoins ont aujourd'hui du mal à s'en passer, car elle leur procure bien-être et plaisir.

> > **CONTACT SANTE, Le journal de promotion de la santé du Nord-Pas-de-Calais**, N°223



Dossier : **ALIMENTATION -** **Entre émotions et** **injonctions**

Le Nord-Pas-de-Calais fait partie des régions de France les plus touchées par l'obésité. Ce dossier fait le point sur la situation et propose des contributions et

interviews d'experts, de spécialistes et d'acteurs locaux pour orienter le travail préventif auprès de différents publics cibles.

Sommaire :

- *Génération, âges et alimentation.* Fanette Recours
- *Pathologies et alimentation.* Mariette Gerber
- *Les nouvelles stratégies du PNNS 2.* Serge Hercberg
- *Alimentation et activité physique, un duo désormais indissociable.* Jean-Michel Lecerf, Sandra Chantelot, Dominique Delaere et Georges Baquet
- *L'information nutritionnelle modifie-t-elle les habitudes alimentaires familiales ?*
 - *EPODE, les clés de la réussite,* Jean-Michel Borys, coordinateur
 - *Obésité interrégionale, l'entente de coopération interrégionale de prévention de l'obésité*
- *Obésité et précarité, agir...* Monique Romon
- *REST'O, regroupement pour l'éducation, le suivi, et le traitement de l'obésité -*
- *Réseau OSEAN, Obésité Sévère de l'Enfant et de l'Adulte en Nord - Pas-de-Calais, le seul réseau en France axé sur l'obésité de l'adulte*
- *Les effets de la nutrition durant la grossesse.* Dominique Turck,
- *Trajectoires sociales et alimentation.* Anne Lhuissier
- *Personnaliser les conseils nutritionnels.* Jean-Pierre Poulain
- *L'éducation nutritionnelle, premiers plaisirs.* Jean-Michel Lecerf,
- *Concevoir une alimentation durable.* Christian Rémesy
- *Expériences gustatives :*
 - *Le pain, aliment santé, boudé par les jeunes*
 - *Quand tout est affaire de choix !*
 - *Un satisfecit pour le lycée professionnel de l'Aa*
 - *Un groupe académique restauration santé nutrition pilote*
 - *La dénutrition, une mort silencieuse - Le CHRU, pilote en la matière*

[Pour en savoir plus](#)

> > **Performances & santé**, n°11, janvier-février-mars 2008

Le dernier numéro de la revue "Performances et santé", éditée par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports PACA, est consacré aux dangers de la sédentarité et aux bienfaits de l'activité physique pour la santé.



Pour aborder ces différents éléments, différents articles dont :

- **Vrai ou Faux ? Des idées reçues sur l'activité physique ? Petit test pour démêler le vrai du faux !** par Jacques Pruvost, médecin conseiller de la DRDJS
- **L'activité physique : savoir la mesurer.** Faire une activité physique, c'est bien. Mais en tirer des bénéfices pour sa santé tout en limitant les risques, c'est encore mieux ! Comment ? En la mesurant régulièrement... Dr. Patrick LAURE, médecin de santé publique et médecin conseiller à la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports de Lorraine
- **Les tests d'aptitude à l'activité physique** par le Dr. JC GARDIOL, médecin CMS du Comtat Venaissin, Pôle Santé de Carpentras
- **Diabète et entraînabilité à l'effort. Pour une activité physique variée et individualisée** par le Dr Jacques PRUVOST, Médecin conseiller du Directeur Régional et Départemental Jeunesse et Sports PACA

Consultable en ligne à l'adresse suivante :

[Pour en savoir plus](#)

> > **Revue de Santé publique** n° 6 ; novembre-décembre 2007

P. LAURE, S. BORDAS, J. DECRION

« Cap Oxygène : vers le souci de soi ». Une action de promotion de la santé par l'activité physique auprès des personnes en situation de précarité

Revue de Santé publique n° 6 ; novembre-décembre 2007 ; pp.525-533

Dans cet article, les auteurs ont voulu décrire une étude de faisabilité de promotion de l'activité physique et de l'alimentation auprès de personnes en situation de précarité, quel que soit leur âge avec l'hypothèse que les effets bénéfiques de l'activité physique habituellement décrits sur l'estime de soi, l'anxiété et les manifestations de la dépression peuvent contribuer à élever la croyance de ce public en sa propre efficacité.

Pour cela, ils décrivent l'évaluation d'une action menée avec le Comité Départemental d'Éducation pour la Santé de Meurthe-et-Moselle en partenariat avec le pôle santé de la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports de Lorraine, fondée sur les propositions générales de l'OMS et notamment sur les principes selon lesquels il convient que toute promotion de l'activité physique à des fins de santé se fasse en lien avec d'autres domaines que ceux de la santé publique ou du sport, qu'elle prenne en compte les facteurs culturels, personnels, liés au sexe et environnementaux, et les activités soient agréables et, en se référant sur le Programme national nutrition santé et les recommandations de volume d'intensité d'activité physique à pratiquer correspondantes à celle de la conférence de Consensus qui s'est déroulée

en novembre 2005 à Nancy « Activité physique et santé. Recommandations ».

> > **Sport-infos**, n° 33, octobre 2007

Prison : Activités sportives en milieu carcéral / L'approche féminine de la pratique sportive des femmes en milieu carcéral

Pour l'UNSELL, la pratique sportive en milieu carcéral n'est pas conçue comme l'organisation d'une simple distraction. Elle a pour but le développement d'activités physiques et sportives comme moyen de prévention des effets néfastes de la détention sur la santé physique et mentale des détenus ainsi que comme moyens de socialisation et de réinsertion

<http://www.leolagrange-sport.org/pdf/si33.pdf>

> > **Soins, vol 52**, n° 716, juin 2007

SAUVANET J-P / **La Journée de l'Alfediam paramédical, l'activité physique à l'honneur**, In Soins, vol 52, n° 716, juin 2007, p. 17 – 18

La Journée de l'Alfediam Paramédical s'est tenue le 22 mars dernier, à Marseille, dans le cadre du congrès conjoint de l'Alfediam et de la Société française d'endocrinologie – SFE (20-23 mars 2007). Sept cent cinquante paramédicaux (infirmières, diététiciennes, podologues...) ont participé à cette journée qui avait pour thème principal l'activité physique.

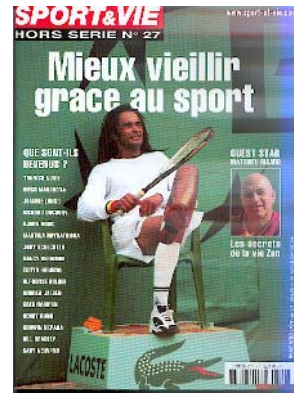
> > **SPORT ET VIE** n° 105, novembre/Décembre 2007



Article : "Les nourritures de l'asthme", pp. 14-19 « L'explosion du nombre d'asthmatiques dans le sport justifie que l'on cherche partout la cause de cette hyperréactivité bronchique. Même dans l'alimentation. »

Dossier : "Mieux vieillir grâce au sport"

« Le sport fait-il vivre plus vieux ? De toute évidence, oui. Plusieurs études américaines menées notamment auprès des anciens étudiants de Harvard ou des habitants de petite ville ont permis de créditer un recul de la mortalité de deux années en moyenne à l'habitude d'une petite demi-heure de sport par jour. Le bénéfice serait même beaucoup plus important pour ceux et celles qui doublent la mise, c'est-à-dire une heure par jour. »



Ouvrages / Rapports

>> **Physiologie du sport – Enfant et adolescent**/ VAN PRAAGH E.- Bruxelles : De Boeck, 2007, 292 p.

"Retrouvez les données scientifiques les plus récentes sur l'impact de l'activité physique et sportive chez l'enfant et l'adolescent et ses rapports avec la santé ou la performance. Ce livre s'adresse à tous ceux qui se destinent à s'occuper d'enfants ou d'adolescents ou à ceux dont c'est déjà le métier : étudiants, enseignants d'EPS, chercheurs, entraîneurs, médecins du sport, éducateurs. " Prix : 59, 00 €

>> **Le sport après 50 ans** / THIEBAULT C., SPRUMONT P. - Bruxelles : De Boeck, 2005, 440 p.

"L'exercice physique, s'il n'annule pas les processus du vieillissement, les retarde cependant et il améliore les conditions de vie en prolongeant la mobilité, les contacts sociaux et l'indépendance. Cet ouvrage, destiné aux médecins et aux professionnels du sport, donne les clés pour vieillir dans les meilleures conditions possibles. " Prix : 48,00 €

Ampleur mondiale du surpoids et de l'obésité/ INSERM

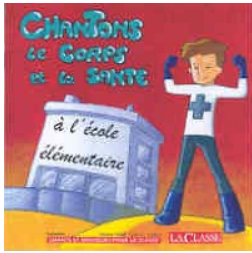
Cette étude, coordonnée par l'Unité Inserm 780 "Epidémiologie et biostatistique", a été menée sur plus de 165 000 personnes dans 63 pays à travers le monde, elle révèle que 24% des hommes et 27% des femmes sont actuellement obèses, et que 40% des hommes et 30% des femmes sont en surpoids.

[Pour en savoir plus](#)

Enquête de l'UNAF sur le ressenti des parents concernant la question de l'obésité infantile/ UNION NATIONALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES. - Paris : UNAF, octobre 2007, 13 p.

[Pour en savoir plus](#)

Outils d'intervention



>> LA CLASSE/LA CLASSE MATERNELLE

Chantons le corps et la santé à l'école élémentaire

2007, Collection : Chants et musiques pour la classe (Vol. XXVIII - cycle 2 - cycle 3), 19,50 €

<http://www.laclassse.fr/>

Cet outil pédagogique, un CD audio, propose une éducation à la santé destiné aux enfants âgés de 6 à 12 ans, aborde différentes thématiques de santé : Accidents, Activité physique, Alimentation, Corps humain, Cultures et citoyenneté, Hygiène corporelle, Sexualité, Tabac. Il donnera ainsi aux enfants l'occasion de partir à la découverte de leur corps en musique et dans la joie.

Le CD Audio contient **10 chansons** différentes, ainsi que les **10 versions instrumentales**. Les titres : Mon corps c'est mon trésor / Ma tête est capitale / Je mange donc je suis / Un et un font un / La chasse aux poux / Les trois usines de la vie / Le soleil mais pas trop / La vie est un jeu dangereux / Quand tu fumes / Comme un roi son royaume.

Les objectifs de l'outil :

- aborder avec les enfants des thèmes liés à la santé, aux sciences naturelles et à l'instruction civique,
- nommer, comprendre, mémoriser les éléments qui composent notre corps,
- observer, maîtriser et peut-être même changer son comportement dans le respect de notre intégrité et de celle des autres,
- sous la baguette d'un cerveau chef d'orchestre faire le chemin de l'atome à l'organisme,
- apprendre comment bien s'alimenter,
- comment protéger le corps des petits tracas, des imprudences, des dépendances et des dangers domestiques,
- aborder la naissance même de la vie au sein d'un couple qui s'aime.

Les exploitations pédagogiques ont été publiées dans la revue "La Classe" n° 181 à 190 (de septembre 2007 à juin 2008).

Vous pouvez accéder aux partitions de quelques chansons :

- Un et un font un :

http://www.laclassse.fr/pdf/lc184_BM_UnEtUn.pdf

- Je mange donc je suis :

http://www.laclassse.fr/pdf/lc183_BM_JeMange.pdf

- Ma tête est capitale :

http://www.laclassse.fr/pdf/lc182_BM_MaTete.pdf

- Mon corps, c'est mon trésor :

http://www.laclassse.fr/pdf/lc181_BM_MonCorpsTrésor.pdf

Accès au catalogue 2007/2008 :

http://www.laclassse.fr/ewb_pages/r/ressources.php

Contact :

La Classe/La Classe Maternelle (département des Editions Martin Medias SAS)

10 Av. Victor Hugo 55800 Revigny-sur-Ornain

Tél: 0 825 82 63 63 / Fax: 03 29 70 56 74 / E-mail:

contact@laclassse.fr



Outils d'information



>> La santé vient en mangeant et en bougeant : guide nutrition pendant et après la grossesse
Saint-Denis : INPES ; 2007 ; 52 p.

Les futures mamans lisent, entendent, reçoivent beaucoup d'informations sur leur alimentation pendant et après la grossesse. Difficile pour elles de s'y retrouver et de choisir de façon éclairée ce qui convient le mieux à leur santé et à celle de leur bébé.

C'est pourquoi l'INPES a mis à la disposition des futures mamans depuis novembre 2007 *Le guide nutrition pendant et après la grossesse*, qui leur permet de disposer de repères scientifiquement validés par des professionnels de santé.

Besoins nutritionnels, choix et conservation des aliments, fringales, nausées, poids, tabac, vitamines, activité physique, allergies, allaitement... aucun sujet n'est oublié pour placer la grossesse et les premiers mois de bébé sous le signe de la santé. Tout au long de ses 52 pages illustrées et colorées, le guide propose des repères alimentaires issus des recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS), assortis de conseils simples et synthétiques. Il est articulé autour de deux parties principales (« Pendant 9 mois » et « Après la naissance ») et de deux annexes pratiques (un glossaire et un tableau récapitulatif des repères de consommation pour les femmes enceintes et qui allaitent).

Ce guide est téléchargeable en format PDF sur le site de l'INPES : <http://www.inpes.sante.fr/> et est également disponible dans les Comités Départementaux d'Education pour la Santé.



>> La santé vient en mangeant et en bougeant : livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé du guide « nutrition pendant et après la grossesse »
Saint-Denis : INPES ; 2007 ; 52 p.

Ce document a pour but de sensibiliser les professionnels de santé à leur rôle éducatif dans le domaine de la nutrition. Il rappelle le fondement scientifique des objectifs du Programme national nutrition-santé 2006-2010 et leur application aux besoins nutritionnels spécifiques de la grossesse.

Il a pour vocation d'apporter aux professionnels de santé des éléments de réponse et de dialogue avec leurs patientes sur le poids à suivre, l'allaitement maternel, la prévention de l'allergie, la prévention des risques microbiens, l'appétit, l'activité physique, etc.

Ce guide est téléchargeable en format PDF sur le site de l'INPES : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1060.pdf> et est également disponible dans les Comités Départementaux d'Education pour la Santé.



Sites internet



>> **Site de l'AMA : Agence Mondiale Anti-Dopage** **Le Code mondial antidopage révisé est désormais publié**

Le Code mondial antidopage révisé, approuvé à l'unanimité par les délégués à la troisième Conférence mondiale sur le dopage dans le sport et adopté par le Conseil de fondation de l'AMA le 17 novembre 2007, est désormais disponible en ligne.

Le Code mondial antidopage est le document de base servant de cadre aux règles, règlements et pratiques antidopage harmonisés des organisations sportives et des autorités publiques. L'objectif ultime du Code est que tous les sportifs bénéficient des mêmes procédures et protection antidopage, quels que soient leur sport, leur nationalité et le pays où ils sont contrôlés, afin qu'ils puissent prendre part à des compétitions sécuritaires et équitables.

Le Code actuel, entré en vigueur le 1er janvier 2004, a été révisé dans le cadre d'une vaste procédure de consultation des partenaires de l'AMA, dans le but d'y apporter des améliorations pratiques et de renforcer les programmes antidopage dans le monde entier. Cette procédure de révision, qui a inclus trois phases de consultation, s'est étendue sur 18 mois et a abouti lors de la troisième Conférence mondiale sur le dopage dans le sport en novembre 2007, au cours de laquelle le Conseil de fondation de l'AMA a approuvé le Code révisé et a décidé de la date limite de mise en place du Code révisé par les partenaires, soit le 1^{er} janvier 2009.

Pour consulter le Code révisé
[Pour en savoir plus](#)

et un résumé des principaux changements :
[Pour en savoir plus](#)

Hormone de croissance

Questions-réponses sur le contrôle de l'hormone de croissance [Pour en savoir plus](#)

A lire également l'article sur la recherche et la détection de l'hormone de croissance paru dans le numéro 2, 2007 de Franc Jeu
L'élaboration d'une méthode de détection de l'hormone de croissance a été une priorité pour la communauté scientifique active dans la lutte contre le dopage dans le sport. La mise en place à grande échelle d'une méthode de détection devrait avoir lieu cette année.

Le développement de l'une des stratégies de détection de cette hormone est le résultat du travail d'une équipe réunissant notamment le Dr Zida Wu, le Dr Martin Bidlingmaier et de nombreux étudiants et techniciens. Le responsable de cette équipe de recherche, le Pr Christian Strasburger, est le chef de l'endocrinologie clinique à la Charité Universitätsmedizin de Berlin (Allemagne). Il explique en détail l'évolution de son projet de recherche (approche basée sur les isoformes) :

[Pour en savoir plus](#)



>> **SITE de l'AFLD (Agence Française de Lutte contre le Dopage) :** <http://www.afld.fr/>

12-02-08 **Programme national annuel de contrôles pour 2008**

Le projet de PNAC pour l'année 2008 a été élaboré par le Directeur du département des contrôles en vue de son examen par le Collège de l'Agence. Il est appuyé sur le bilan des contrôles réalisés en 2007.

[Pour en savoir plus](#)

15-01-08 **Publication de la liste des substances et méthodes interdites pour l'année 2008**

Le Journal Officiel du 12 janvier 2008 comprend le décret n° 2008-35 du 10 janvier 2008 portant publication de l'amendement à l'annexe de la convention contre le dopage, adopté par le groupe de suivi lors de sa 26^{ème} réunion le 12 novembre 2007 à Madrid. Il s'agit de la nouvelle liste des substances et méthodes interdites, élaborée par l'AMA et le groupe de suivi de la convention du Conseil de l'Europe contre le dopage dans le sport. Cette liste est applicable à compter du 11 janvier 2008.

[Pour en savoir plus](#)

19-12-07 **Bilan des contrôles effectués au cours du troisième trimestre 2007**

Le projet de PNAC pour l'année 2008 a été élaboré par le Directeur du département des contrôles en vue de son examen par le Collège de l'Agence. Il est appuyé sur le bilan des contrôles réalisés en 2007.

[Pour en savoir plus](#)

12-11-07

Rapport d'activité 2006 de l'Agence française de lutte contre le dopage

L'Agence française de lutte contre le dopage a rendu public son rapport d'activité pour 2006.

[Pour en savoir plus](#)

Ouvrages / Rapports

> > **Anthropologie clinique du dopage sportif.** La fonction sécuritaire d'une stratégie de connaissance/ Bui Xuan, Karine, Th Doct. : Psychologie clinique : Paris X : 2002, Atelier National de Reproduction des Thèses, Lille, 2007, 316p.

ISBN 978-2-7295-5137-7



Nourrir l'endurance. Alimentation et nutrition des sportifs d'endurance/ Monica Ryan

Bruxelles : De Boeck, 2007, (Collection : Sciences et pratiques du sport), 328 p. Prix : 22,00 €

"Cet ouvrage s'adresse aux athlètes d'endurance désireux d'améliorer leurs performances par une alimentation saine et simple et sans produits-miracle."

L'auteur de cet ouvrage, Monique Ryan connaît bien les sportifs qu'elle coach depuis de nombreuses années dans son centre de consultation en nutrition sportive près de Chicago. Elle sait que le souci majeur des sportifs est d'améliorer leurs performances. Cela passe par une connaissance approfondie de tous les mécanismes de leur propre corps. Monique Ryan connaît toutes ces subtilités et n'ignore pas le rôle prépondérant de l'alimentation. Dans cet ouvrage, elle présente sous forme très accessible les clés qui permettent d'atteindre les objectifs que le sportif se fixe, et ce, sans dangers pour sa santé.

Des conseils utiles pour manger, boire, courir, skier, rouler à vélo et se sentir bien dans son corps et dans sa tête. A la portée de tous les sportifs d'endurance.

Très pratique, l'ouvrage fourmille de conseils et de menus-type. De nombreux tableaux fournissent des informations que le lecteur peut mettre en application facilement.

Que vous soyez triathlète, raideur, nageur, skieur ou adepte de courses en montagne, ce livre vous accompagnera au moment de poser vos choix alimentaires.

DRDJS BOURGOGNE, CROS BOURGOGNE
Prévention et lutte contre le dopage les droits et devoirs des dirigeants et organisateurs de manifestations sportives – Les médicales d'automne en Bourgogne : Faculté des sciences de sport de Dijon - 28 septembre 2007

Dijon : CROS Bourgogne ; 2007 ; 40 p.

La deuxième édition des "Médicales d'Automne", organisée par la Commission Médicale du Comité Régional Olympique et Sportif de Bourgogne en partenariat avec la DRDJS, s'est déroulée le 28 septembre 2007 sur le Campus Universitaire de Dijon. Cette année, l'accent a été mis sur les droits et les devoirs des dirigeants et des organisateurs de manifestations sportives en matière de prévention et de lutte contre le dopage avec au programme : une présentation de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (A.F.L.D.) et des dispositifs d'Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques (A.U.T.), un déroulement pratique du contrôle antidopage et une présentation des aspects réglementaires.

Les actes de colloque sont disponibles sur le site du CROS Bourgogne : <http://www.cros-bourgogne.com/>

C. RICARD, A. RIGOU, THELOT B.
Description et incidence des accidents de sport. Enquête permanente sur les accidents de la vie courante 2004-2005. Réseau Epac. Saint-Maurice : InVS ; décembre 2007 ; 18 p.

Un rapport de l'InVS présente les premiers résultats descriptifs détaillés d'accidents par sport et par caractéristiques de survenue, établis à partir des données collectées dans le cadre de l'Enquête permanente sur les accidents de la vie courante (Epac) en 2004 et 2005.

Les sports les plus fréquents au moment de l'accident de sont les sports d'équipe, en particulier le football, l'équitation et les sports d'hiver. Les caractéristiques des accidentés et les conséquences des accidents sont variables selon les sports. Neuf services d'urgence participent au réseau Epac dont le service des urgences de l'hôpital des Enfants de la Timone depuis 2005.

Ce document est disponible en format PDF sur le site de l'InVS :

[Pour en savoir plus](#)

>> **Cahiers de droit du sport** - 2007, 9
Autorisation d'utilisation à des fins thérapeutiques et médicalisation du sport de haut niveau / Gras, Philippe. - Cahiers de droit du sport - 2007, 9, pp. 51-62
ISSN : 1777-7550

Droit, dopage sportif et lutte antidopage : les AUT, permettant aux sportifs blessés ou souffrant de pathologies plus ou moins lourdes d'utiliser, sous certaines conditions, des produits interdits, ne constituent-elles pas insidieusement de véritables autorisations de se doper ?

>> **Alcoologie et addictologie, tome 29, n° 3, septembre 2007**

Dépendance à l'activité physique : relation entre les critères diagnostiques et composantes comportementales/ ALLEGRE B., THERME P. - Alcoologie et addictologie, tome 29, n° 3, septembre 2007, p. 243 à 248

Actuellement, deux définitions de la dépendance à l'activité physique semblent s'imposer. La première applique les critères diagnostiques de dépendance aux substances du DSM-IV à l'activité physique. La seconde définition utilise les composantes comportementales des addictions pour définir ce type de dépendance. L'objectif de cette étude est, d'une part, de décrire la dépendance à l'activité physique à l'aide de ces deux définitions et, d'autre part, d'examiner les relations existantes entre elles. L'hypothèse est qu'il existerait des corrélations importantes entre critères diagnostiques et composantes comportementales pour former des caractéristiques communes. La population étudiée est composée de 373 sujets participants à un semi-marathon en France. Les sujets ont rempli une version française de l'*Exercise dependence scale-revised* mesurant les critères diagnostiques de dépendance et des items relatifs aux composantes comportementales des addictions. Les résultats montrent que critères diagnostiques et composantes comportementales mesurent des caractéristiques communes : la première concernerait les conséquences négatives pour l'individu ; la deuxième correspondrait à l'investissement ; la troisième serait le contrôle. De plus, nos résultats montrent que la modification de l'humeur est une caractéristique importante de la dépendance à l'activité physique. Il est conclu qu'il existe une véritable complémentarité entre ces deux définitions. (résumé de la revue)



>> **SPORT ET VIE** n° 106, janvier/février 2008
"Les questions qui tuent", pp. 26-29
"Un large sondage auprès d'une population de sportifs démontre une connaissance assez médiocre des risques et des symptômes avant-coureurs de mort subite. Le club des cardiologues du sport a rédigé une liste de dix règles d'or à respecter

pour diminuer au maximum le risque de mort subite à l'effort."

"Sommes-nous cernés par les estrogènes ?", pp. 30-35

"Au sein de la communauté sportive, on met régulièrement en garde contre les dangers d'une utilisation d'hormones sexuelles mâles à des fins de dopage. Et les femelles alors ?"

"Les jardins de la forme", pp. 36-41

"La diététique sportive fait la part belle à toutes sortes de préparations à base de plantes censées décupler votre énergie. Enquête sur les trois stars actuelle du marché."

>> **Science et Sports**, 2008, Vol. 23, N° 1

[Pour en savoir plus](#)

Science et sports, 2008 - Volume 23 - Numéro 1- pp: 1-5

Intérêt des apports scientifiques dans la recherche de la performance en handball et en rugby/ D. Costantini, P. Villepreux, S. Mandigout
Objectifs

Appréhender l'intérêt d'une approche scientifique dans l'amélioration de la performance dans les sports collectifs.

Actualités

L'entraîneur cherche en permanence la performance optimale pour son équipe. Dans ce contexte, le rugby et le handball ont connu un développement de l'approche scientifique bien différent. Le handball, considéré comme un jeune sport collectif, a bénéficié presque immédiatement d'une approche scientifique. Le rugby quant à lui, a développé cette approche par hasard, pour des raisons plutôt historiques, fondées sur l'agressivité grandissante des contacts et la mise en sécurité des joueurs sur le terrain. Par ailleurs, la culture scientifique a connu un intérêt majeur avec l'augmentation considérable du nombre d'heures de pratique et avec l'arrivée ensuite du professionnalisme. Il fallait évaluer, diriger et améliorer les performances des sportifs, établir des suivis précis afin qu'ils assument cette charge de travail. Les études scientifiques ont contribué à ces adaptations.

Conclusion

L'apport de démarches ou procédés scientifiques doit contribuer à mieux cerner cette problématique de « la recherche du progrès permanent ». Toutefois il est important de conserver au centre des priorités la formation technique et tactique du joueur sans stopper sa créativité.

Science et sports, 2008 - Volume 23 - Numéro 1- pp: 22-25

Analyse des statuts nutritionnels selon les postes de jeu en rugby/O. Dupuy, M.-A. Fargeas-Gluck

Introduction

L'objectif de cette étude est d'examiner si les apports nutritionnels des joueurs de rugby semi-professionnels sont adaptés à la spécificité de leur activité, ainsi qu'aux postes de jeu occupés.

Synthèse des faits

Un bilan nutritionnel est réalisé sur 40 joueurs. Les rations glucidiques et protéiques rapportées en gramme par kilogramme de poids corporel sont faibles pour pouvoir répondre aux exigences de l'activité sans en altérer les performances. Les rations lipidiques sont qualitativement insatisfaisantes. Les apports en minéraux sont adaptés aux besoins physiologiques, contrairement aux vitamines qui ne le sont que quantitativement.

Outils d'information

>> **Le dopage vous marque à vie - 03/02/2008**

Premier président de fédération à avoir signé la charte Vivre Sport, Bernard Amsalem confirme son plein engagement dans la prévention du dopage et annonce, à l'occasion de ses vœux à la presse, un projet courageux et ambitieux. En cette année Olympique, trois champs d'action vont être mis en œuvre.

Une campagne choc. Le premier s'appuie sur le lancement d'une grande campagne d'information sur le thème du dopage. « *Nous avons opté pour un visuel choc qui marquera les esprits à l'image des campagnes « alcool au volant » ou « lutte contre le tabagisme »*, détaille Bernard Amsalem. Ce visuel sera diffusé dans tous les supports fédéraux. De plus, un espace dédié tout spécialement à la prévention et à la lutte contre le dopage sera mis en place sur les stands de la Fédération lors des grands événements.

Des colloques en région. Deuxième volet de la politique de prévention : l'organisation d'une série de colloques en région. « *J'y assisterai et des athlètes comme Naman Keita se trouveront à mes côtés*, décrit le président de la FFA. *Ces derniers expliqueront à tous nos jeunes licenciés le parcours qui les a menés au dopage.*



Faire s'exprimer devant ceux qui représentent notre avenir un athlète suspendu deux ans suite à un contrôle positif est un acte très fort. Une journée d'échanges à l'automne, sorte d'Assises Nationales de la lutte contre le dopage, permettra d'effectuer le bilan de ces actions.

Appel à projet dans les écoles d'athlétisme

Tous les clubs seront associés à cette démarche de prévention à travers un appel à projet lancé dans les écoles d'athlétisme. Un concours du meilleur projet de prévention sera organisé et un jury constitué d'anciens athlètes, de représentants des médias et d'élus fédéraux déterminera le club vainqueur.