

ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE

Deux schémas systémiques sont proposés :

- L'un au niveau de la personne
- L'autre au niveau de l'urbanisme, de l'organisation des territoires et des choix politiques.

Ces schémas visent à intégrer l'activité physique, comme outil majeur de santé publique, dans le quotidien, essentiellement grâce aux transports actifs, au premier rang desquels se trouve le vélo.

Ils ont bénéficié des apports de :

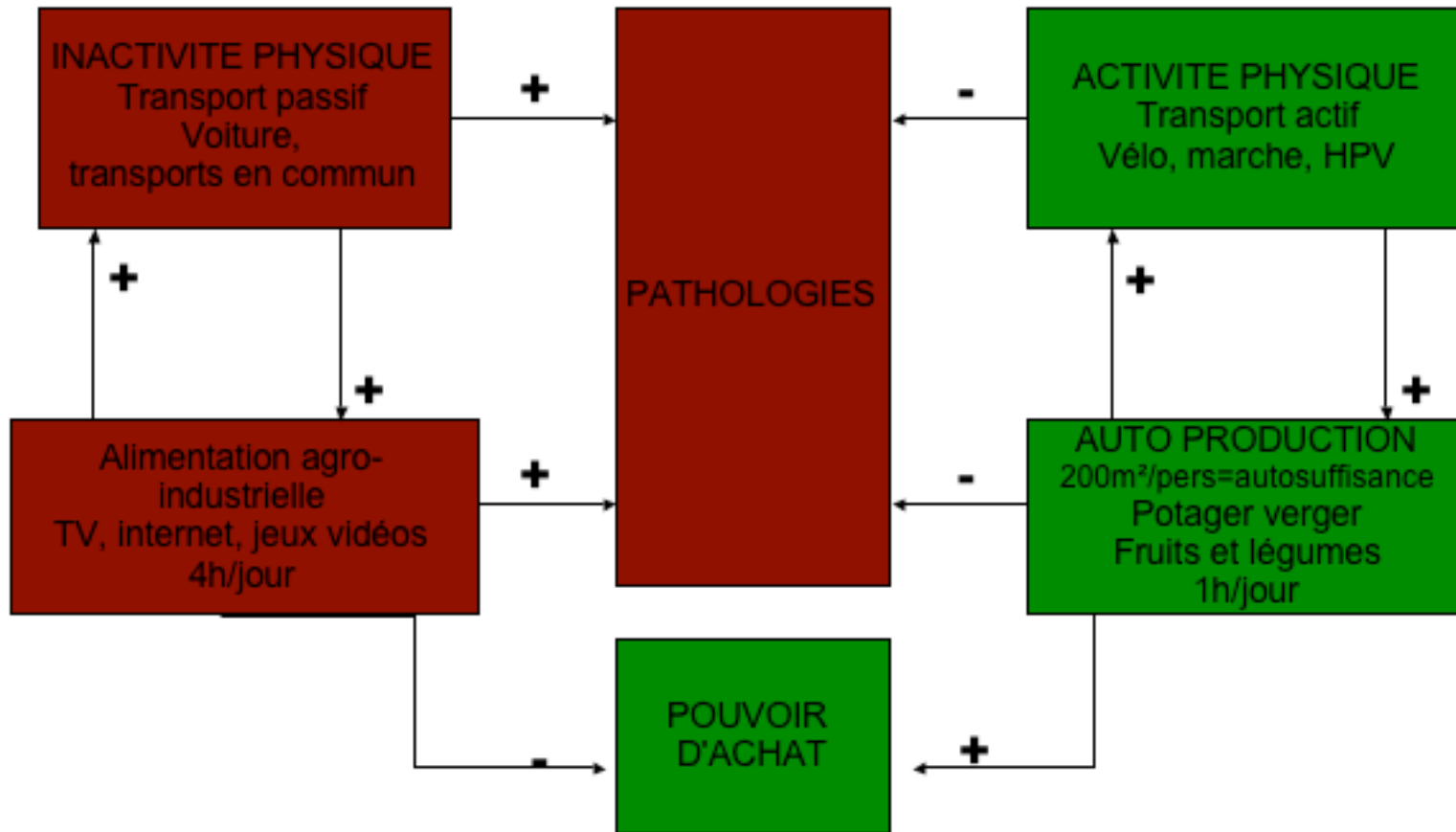
- La thèse de médecine du Dr Sylvain Emo <http://www.lehavresante.com/types/THESEEMO.pdf>
- L'étude comparant Groningue, Münster et Le Havre au point de vue santé et transports qui se trouve incluse dans la thèse du Dr Emo toutes les deux initiées et dirigées par le Dr Saladin.
- Le Plan national prévention par l'activité physique <http://www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr/IMG/pdf/RapPreventionActivite-2008.pdf> à laquelle fut associé le Dr Saladin
- Le rapport Inserm (institut national de la santé et de la recherche médicale) http://ist.inserm.fr/basisrapports/activite-physique/activite-physique_synthese.pdf

AUTEUR :

Docteur Jean-Luc SALADIN, Médecine Générale 76600 LE HAVRE

TRANSMIS PAR :

Isabelle Lesens, expert en politiques cyclables, <http://isabelleetlevelo.20minutes-blogs.fr/> / velo-conseil@orange.fr



Interaction urbanisme santé

Absence d'argent ou d'intelligence pour démotorisé et petites solutions parmi lesquelles on trouverait l'homme

Solution de gigantisme (méga-parking, méga-centre commerciaux, nœuds autoroutier, autoroutes, méga-structures de soins)

Surmotorisation

Absence d'espace de jeu et d'espace permettant les rapports inter-génération

Pollution de l'air

Accidents
14-18: 10 millions de morts
Voiture à moteur 30 millions
39-45: 30 millions de morts

Densification urbaine mal maitrisée

Bruit

Sédentarité
Sous-utilisation du corps pour se déplacer

Asthme Allergies

Fuite de la ville

Stress
Sentiment d'insatisfaction

Suicide

Addictions

Tourisme non durable

Comportements de fuite dans le virtuel, hors du temps, à la recherche de satisfaction (TV, internet, jeux, vidéo, PMU, Loto)

- Surpoids
- Déclin cognitif
- Hippocampe
- Ostéoporose
- Diabète
- Cholestérol
- Cancer
- Dépression
- Arthrose
- Troubles du sommeil

Augmentation du PIB

Illusion de progrès par les chiffres qui satisfont les chefs

