

Sélection de ressources – juillet 2020

# Sport, santé, bien-être



©Stocklib

Le Service Savoirs pratiques vous propose une sélection d'ouvrages sur le thème du sport, de la santé et du bien-être à retrouver au niveau 3 près du bureau droit/Eco/Tech de la Bpi du 6 juillet au 31 août.

# Sport, santé, bien-être

## « Soyons actifs ! Tout le monde, tous les jours »

Tel est le slogan du plan d'action mondiale pour l'activité physique (2018-2030) de l'Organisation mondiale de la santé.

Dans beaucoup de pays, l'activité physique est en recul : 23% des adultes et 81% des adolescents scolarisés ne sont pas assez actifs physiquement.

De plus en plus, le sport de compétition est passé à un sport de bien-être comme le démontre le nombre de clubs en diminution de 1000 unités entre 2017 et 2018.

Or adopter un mode de vie actif en augmentant sa pratique d'activité physique et limiter son temps de sédentarité, permet d'améliorer sa qualité de vie et son bien-être et contribue à plus long terme à réduire le risque de maladies chroniques.

Le sport est devenu un phénomène social et sa pratique s'accompagne souvent d'un désir de retour à la nature (marche, randonnées, gym en groupe,...) et de découverte de soi par des pratiques orientales (yoga, shiatsu, taïchi,...)

Cette tendance intéresse les médecines (biologie, biomécanique, santé, éducation thérapeutique,...), les sciences sociales (bien-être, estime de soi, sociabilité, partages d'expériences,...) et les nouvelles technologies (objets connectés).

## Promotion de la santé et du bien-être par le sport

Pour inciter la population à pratiquer une activité physique, le **plan national sport santé bien-être** a été mis en place. Des réalisations se mettent en place sur tout le territoire.



### **Bougez ! : la fabrique locale de la lutte contre la sédentarité : sociologie politique de l'Etat en action**

Illivi Frédéric, Honta Marina,

L'Harmattan 2020

Espaces et temps du sport

Texte remanié d'une thèse consacrée au plan "sport, santé, bien-être" appliqué dans la région Nouvelle-Aquitaine en 2012. A travers l'examen de ce programme sanitaire, les auteurs étudient la politique publique de l'Etat, ses récentes mutations ainsi que la mise en place d'un marché associant le sport et la santé.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 En commande**



### **La conversion des corps : bouger pour être sain**

Vieille-Marchiset, Gilles

L'Harmattan 2019

Logiques sociales

Une analyse de l'injonction normative de s'entretenir physiquement pour sa santé, une pratique qui connaît un essor au XXIe siècle. L'auteur montre qu'elle provoque une transformation sociale et anthropologique sur les manières de vivre son corps au quotidien.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 2 305.79 VIE**



### **Sport, santé, bien-être : enjeux et pratiques pour les territoires**

Depiesse Frédéric, Doha Marie-Cécile, Taiana Bruno

Territorial 2018

Les dossiers thématiques des Presses universitaires du sport, n° 90

Un guide destiné aux collectivités territoriales pour les aider dans le pilotage de projets sport, santé et bien-être s'inscrivant dans des programmes de développement local. Il détaille les éléments à prendre en compte afin d'optimiser sa mise en oeuvre sur le terrain et notamment certaines contraintes. Avec des informations variées et des retours d'expériences.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 2 En commande**



### **Le sport, c'est bien plus que du sport !**

Boniface Pascal, Massegli Denis,  
J.-C. Gawsewitch éditeur 2013

Au-delà de la médiatisation des grandes épreuves sportives, les auteurs s'intéressent à l'impact du sport dans le domaine de l'éducation, de l'économie, de la cohésion sociale, de la santé etc., et démontrent en quoi sa prise en compte constitue un enjeu majeur pour le développement du pays.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 2 305.79 BON**



### **Sport et bien-être relationnel : facteur d'intégration, de socialisation, d'insertion des jeunes**

Chiron 2012  
Sport et santé

Une réflexion autour de la sociologie du sport. A travers des articles historiques et scientifiques ainsi que des témoignages, l'ouvrage démontre que le sport est un facteur d'intégration sociale pour les jeunes, puisqu'il leur permet de jouer sur un pied d'égalité.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 2 305.79 SPO**

## **Et sur le web :**



**Pôle ressources national sport santé bien-être.** Ce site, destiné aux acteurs du sport est confié au Creps Vichy, établissement du ministère des sports. Il présente les différents plans, les textes réglementaires et recommandations, des guides et brochures ainsi qu'une veille documentaire autour des thématiques sport, bien-être et santé



**MINISTÈRE  
DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Présentation de la [Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024](#)

### Société française de santé publique

La SFSP a réalisé un dossier très complet « Activité physique ». Réalisé par A. Vuillemin, enseignante à la faculté des sciences du sport (Nice Sophia Antipolis), ce dossier contient les différents plans et programmes, les textes de loi et des liens vers des ressources émanant de la HAS, de l'OMS, de l'Inserm, de l'académie de médecine,....

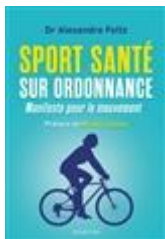
## Quels sont les bienfaits du sport pour notre santé ?

L'activité physique pratiquée régulièrement, de manière modérée ou soutenue et à tous les âges de la vie permet :

- d'améliorer la qualité de vie, la santé mentale, le bien-être général, le sommeil ;
- de prévenir l'apparition de maladies chroniques : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers (colon, sein, endomètre,...), obésité, bronchopneumopathie chronique obstructive,... et de réduire les problèmes liés à ces maladies ;
- de retarder certains effets liés au vieillissement (perte musculaire et osseuse, perte de l'équilibre, estime de soi) et de maintenir l'autonomie au cours de l'avancée en âge.

L'activité physique varie selon les personnes mais le principal c'est de bouger et d'y associer une bonne alimentation et une hygiène de vie saine.

Depuis 2016, les personnes souffrant d'une affection longue durée (ALD) peuvent se voir prescrire par leur médecin une ordonnance pour la pratique d'une activité physique à visée thérapeutique, l'activité physique adaptée( APA).



### **Sport santé sur ordonnance : manifeste pour le mouvement**

Feltz Alexandre

Ed. des Equateurs 2020

Un essai décrivant les nombreux effets positifs du sport sur la santé, notamment sur les maladies chroniques, les cancers du sein ou encore les maladies cardio-vasculaires. Le médecin s'inspire de l'histoire politique, sociale et médicale pour revendiquer la mise en place d'une politique nationale, organisée et financée de sport sur ordonnance.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 En commande**



### **Activités physiques et sportives adaptées : perspectives pour une prévention de la santé**

Raufast, André

Ed. Champ social 2019

Depuis 2011, le Code de la santé publique inscrit les activités physiques et sportives comme étant des thérapies non médicamenteuses validées. L'auteur apporte des connaissances historiques, épistémologiques et professionnelles de nature à éclairer tous les professionnels concernés par l'utilisation du sport à des fins de santé.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 RAU**



### **Le sport au travail : bien-être & management**

Octares, 2020

Le travail en débats. Série Colloques & congrès

Après un historique de la pratique sportive au travail depuis le milieu du XIXe siècle, les auteurs en analysent les enjeux et les risques, notamment d'instrumentalisation, ainsi que les bénéfices en termes de gestion et de bien-être du personnel.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 En traitement**



### **Entretenir sa forme, fortifier sa santé, augmenter sa longévité : programme adapté à toutes et à tous**

Tomasini, René

Puits fleuri, 2019

Des conseils pratiques pour ralentir le vieillissement, enclencher le rajeunissement des cellules, stimuler la restauration de l'équilibre métabolique et rééquilibrer le système immunitaire.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 En commande**



### **Activité physique et sportive : facteur de santé : réussir ses ECNi, le cours officiel + entraînements types corrigés**

Collège français des enseignants en médecine et traumatologie du sport et de l'exercice physique

Elsevier Masson, 2019

Les référentiels des Collèges

En conformité avec le programme du DFASM (diplôme de formation approfondie en sciences médicales) et les épreuves classantes nationales, l'ouvrage présente les connaissances fondamentales liées à l'activité

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 DR BUR REF**



### **Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques**

Institut national de la santé et de la recherche médicale (France)

EDP sciences

Inserm, 2019

Expertise collective

Une analyse des bienfaits du sport sur la santé et dans la prévention des maladies chroniques, notamment des accidents vasculaires cérébraux, de l'asthme, des cancers ou de la dépression.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 ACT**



### **Sport et santé, mythe ou réalité ? : des activités physiques adaptées pour la santé**

Presses universitaires de Provence, 2019

Sciences, technologies, santé

Des contributions de professionnels impliqués dans les actions de prévention, de prescription, de mise en oeuvre et de régulation de projets où les activités physiques ont pour finalité la santé et le bien-être. Les actions des partenaires institutionnels sont évoquées, ainsi que les contextes où ces pratiques sportives sont adaptées.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 MYT**



### **Activités physiques en santé mentale**

Dunod, 2019

Psychothérapies

Une exploration de la variété des pratiques physiques et sportives utilisées dans le processus de soin des maladies mentales telles que les troubles de la personnalité des adolescents ou l'anorexie mentale. L'usage thérapeutique des arts martiaux et du yoga est également examiné.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 FAY**



### **Soin du corps, soin de soi : activité physique adaptée en santé**

Mino Jean-Christophe, Muller Jean-Daniel, Ricard Jean-Michel

PUF, 2018

Questions de soin

Les auteurs s'attachent à démontrer les bienfaits de l'activité physique adaptée (APA) dans le traitement des maladies. Ils s'appuient sur de nombreuses recherches scientifiques pour proposer une nouvelle méthode qui permet aux patients de retrouver la sensation de complétude corporelle

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 MIN**



### **Un coeur en bonne santé : renforcez et protégez votre coeur**

Jérome, Michaël

Courrier du livre, 2018

Anatomie et mouvements

Des conseils nutritionnels et sportifs pour conserver un coeur en bonne santé à tout âge. L'ouvrage contient également 70 exercices détaillés répartis en sept séances, à réaliser selon trois niveaux de condition physique. Des photographies illustrent les mouvements étape par étape et sont accompagnées de planches anatomiques ciblant les muscles sollicités.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 JER**



### **Vous ne faites pas votre âge ! : 99 exercices et conseils : pour la santé des os, des muscles, du cerveau et du coeur**

Fortier, Denis  
Marabout, 2017

Des conseils et des exercices pour atténuer les effets du vieillissement en diminuant les symptômes de l'arthrose et la douleur, en améliorant les capacités cardiovasculaires, en stimulant l'équilibre ou encore en aiguisant la mémoire et l'attention.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 FOR**



### **Les effets physiologiques de l'activité physique : de l'enfant à la personne âgée**

Paillard Thierry  
Revue EPS, 2016  
Les essentiels. Licence STAPS

Une synthèse des connaissances concernant les effets de la pratique sportive de loisir ou soutenue sur l'organisme et les différentes adaptations (métaboliques, cardio-vasculaires, respiratoires, etc.) en fonction de l'âge, du sexe et de la condition physique. Il est destiné aux étudiants en cursus STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) et aux professionnels du sport.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 PAI**



### **Prescription des activités physiques : en prévention et en thérapeutique**

Elsevier Masson, 2016  
Sport

Des conseils aux praticiens pour prescrire des activités physiques et sportives aux personnes au mode de vie sédentaire, souffrant de surpoids, de diabète de type II, d'arthrose, d'ostéoporose, etc., dans un but thérapeutique, éducatif et préventif.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 DEP**



### **Les exercices qui vous soignent**

Volumes 1, 2 et 3  
Drouin Jean, Pedneault Denis, Poirier Roberto  
Ed. Médicis, 2016

Des exercices spécifiques pour prévenir les blessures et contrer les troubles posturaux les plus fréquents, quelle que soit l'activité physique pratiquée.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 DRO**





### **Le sport est-il un médicament ?**

Sauramps médical, 2015

Ces contributions réfléchissent sur les effets du sport sur la santé et sur son utilisation dans les systèmes de soins.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 THE**



### **Le guide-santé du sportif : débutant, amateur, confirmé**

Nénard, Clarisse

Dangles, 2013

Des informations utiles tant pour le débutant que pour le confirmé : les bonnes raisons de se mettre au sport, les règles d'or d'une bonne séance d'entraînement, quel sport pratiquer pour quelle pathologie, etc.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 NEN**



### **Sport et santé : sortir des contradictions, apporter des solutions**

Université sportive d'été (26 ; 2008 ; Strasbourg)

Maison des sciences de l'homme d'Aquitaine, 2009

Les cahiers de l'université sportive d'été, n° 22

Contributions autour de l'examen des interactions dynamiques entre sport et santé. Sport et santé composent une question majeure posée par une société de plus en plus marquée par la sédentarité, le vieillissement de la population et des inégalités socio-économiques persistantes.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 SPO**



### **Vers une médecine de l'homme en mouvement : la complexité, l'humain et ses environnements**

Frison-Roche, 2006

Présentation globale de l'être humain, de son développement, de ses réactions à l'environnement, et de la fonction psychomotrice. Propose une autogestion de la santé grâce à l'activité physique et sportive, jusqu'à la compétition sportive.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 PER**



### **Le sport pour maigrir**

Cascua, Stéphane

O. Jacob, 2005

Le sport est nécessaire pour être bien, il faut donc trouver celui qui convient à chacun d'entre nous. Nous avons tous dans la vie des moments de fragilité : chez l'homme, la sédentarité et l'andropause, chez la femme, la puberté, la grossesse et la ménopause. Le sport permet aussi de consommer les graisses et il modèle la silhouette et régule l'appétit. Enfin il agit sur le système nerveux.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94**

## Et sur le web :



### Haute autorité de santé

Destiné aux professionnels de la santé la HAS a mis en ligne « Promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé ». Cet outil est destiné à aider à la prescription médicale d'activité physique à des adultes. Des référentiels de prescription pour surpoids, diabète, hypertension, cancer, ... sont accessibles

### Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé (IRBMS)



Sous forme d'articles rédigés par des spécialistes de la médecine du sport, l'IRBMS nous apporte des conseils de préparation physique et mentale, de prévention des traumatismes, de gestes de premiers secours, de diététique, ... pour profiter au mieux de sa pratique sportive.



Le site de l'Agence nationale de santé publique donne des conseils pratiques pour bouger plus à tout âge, comment bouger plus : activités par tranche d'âge, bienfaits du sport, comment se motiver, précautions à prendre, tests de niveau d'activité physique.



### Le sport, la médecine et la science

Avec Pierre Rochcongar ; responsable unité biologie et médecine du sport 5CHU Rennes)

Durée : 1h50

Conférence tenue le 21/01/2016 dans le cadre des jeudis de l'Espace des sciences Rennes  
Le médecin du sport apporte son point de vue médical pour une pratique sportive efficace tout en évitant les risques



**FRANCEOLYMPIQUE**  
LE SITE INSTITUTIONNEL

Sur le site accès à **Medicosport-santé**, dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives et des fédérations concernées

## Nous vous proposons des pratiques sportives pour cultiver votre bien-être



### **J'aime le sport de petit niveau : entretien**

Cyrulnik Boris

Cherche Midi, 2020

Institut national du sport, de l'expertise et de la performance

Homo ludens

B. Cyrulnik explique les bienfaits du sport qu'il considère comme un phénomène social du XXe siècle favorisant les relations humaines et la résilience. Il formule d'autre part l'hypothèse que les conventions de jeux sont présentes dès l'avènement de la conscience de l'autre chez l'enfant.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 En commande**



### **La clinique du coureur : la santé par la course à pied**

Dubois, Blaise

Mons, 2019

Le physiothérapeute propose ses conseils aux kinésithérapeutes afin de mieux anticiper et soigner les blessures des coureurs.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 DUB**



### **Les bienfaits du sport : forme, santé, bien-être**

Simon, Nathalie

Hugo New Life, 2019

Un plaidoyer en faveur du sport comme moyen de prendre soin de sa santé physique et mentale et d'aller mieux. Championne de France de planche à voile en 1986, l'auteure décrit les bénéfices à attendre d'une pratique sportive régulière et sans excès, en termes de concentration, de confiance en soi et de bonne humeur, délivrant ses conseils pour l'intégrer dans la vie quotidienne.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 En commande**



### **Homo athleticus : la nouvelle voie de la culture physique**

Pourcelot Christophe, Pourcelot Frédéric, Hermeline Olivier

Amphora, 2019

Une synthèse qui réunit des conseils d'entraînement et des réflexions de grands sportifs. Une approche du travail sur le corps est proposée comme alternative à la culture de la performance, au consumérisme et aux méthodes impersonnelles. Un entraînement athlétique minimaliste est promu afin de revenir à l'essentiel.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796 POU**



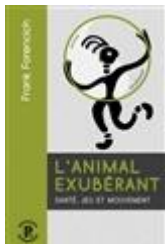
### **Marche nordique : tous les conseils pour se lancer et progresser**

Jalkanen-Meyer, Arja

Solar, 2019

Cet ouvrage présente la marche nordique : la bonne technique, la pratique dans de bonnes conditions, les différents entraînements et les moyens de se perfectionner.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796.31 JAL**



### **L'animal exubérant : santé, jeu et mouvement**

Forenrich, Frank

Ressources primordiales, 2018

L'auteur propose une philosophie du mouvement pour une santé optimale selon une approche physiologique, écologique, sociologique et éthique.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 En commande**



### **Gymnastique et bien-être pour les seniors : 330 exercices + chapitre sur la marche**

Louvard, Annick

Amphora, 2018

Destinés à ralentir le vieillissement et à prévenir certaines maladies, ces exercices permettent de travailler l'ensemble des aspects de l'entretien physique afin de maintenir en forme le dos, la colonne cervicale, les épaules, l'équilibre, la souplesse, le renforcement musculaire ou encore le système cardiovasculaire.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796.2(07) LOU**



### **Les bandes élastiques : approche scientifique de la performance, de la santé et du bien-être**

Manolova Aneliya V., Debraux Pierre

4 Trainer éditions, 2018

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796.1 JAU**



### **Automassage avec petit matériel : santé, bien-être, préparation physique : 114 exercices**

Jaulneau, Anne-Flore

Amphora, 2016

Présentation d'une centaine de manoeuvres d'automassage faciles à mettre en place. Avec un rappel des bases anatomo-physiologiques et la description du petit matériel indispensable.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796.1 JAU**



### **Apprendre de ses gestes : de la santé motrice au bien-être**

L'Harmattan, 2017

Mouvement des savoirs

Contributions pluridisciplinaires interrogeant diverses disciplines physiques, sportives et artistiques afin de déterminer la part des mouvements inconscients et celle des gestes conscients au cours de la phase d'apprentissage. Elles définissent également les bienfaits d'ordre social et cognitif de la pratique assidue d'une activité mettant le corps en action, que ce soit par le jeu ou le sport.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796 APP**



### **Sophrologie et sport : manuel pratique**

Aliotta, Catherine

InterEditions, 2017

Développement personnel et accompagnement

Des conseils théoriques et pratiques destinés aux sophrologues pour appliquer la sophrologie dans le milieu du sport afin d'améliorer les performances en préservant le bien-être des sportifs.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796.1 ALI**



### **Le guide complet du qi gong**

Godard Sophie, Vercoutère Julie

Editions ESI, 2017

Bien-être

Après un rappel des origines et des bases de cette gymnastique traditionnelle chinoise, les auteures proposent huit enchaînements et 80 exercices à faire chez soi, quel que soit son niveau.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796.1 GOD**



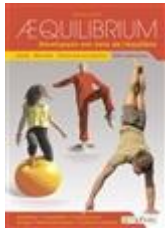
### **Pilates : variations avec accessoires : santé, bien-être, préparation physique, 33 exercices-400 variations**

Jaulneau, Anne-Flore

Amphora, 2017

Guide pratique avec plus de 300 variations d'exercices Pilates avec l'ajout de matériel, des séances progressives, des consignes de placement et d'exécution, etc.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796.2(07) JAU**



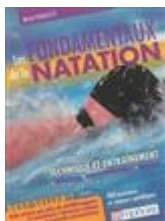
**Aequilibrium : développer son sens de l'équilibre : santé, bien-être, performance sportive**

Guyot, Patrick

Amphora, 2015

Un ouvrage consacré à l'équilibre corporel, facteur de performance sportive, de confiance en soi, de développement de la coordination et des aptitudes physiques. Différentes formes d'équilibres sont présentées en pas à pas, avec des exercices spécifiques à chaque sport : sur une jambe, sur les avant-bras, sur les mains, accroupi, sur un swiss-ball, sur une planche, etc.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796.2 GUY**



**Les fondamentaux de la natation : technique et entraînement : initiation, perfectionnement, masters, 200 exercices et séances spécifiques**

Pedroletti, Michel

Amphora, 2013

Les fondamentaux du sport

Un guide pour améliorer sa technique, déterminer une progression d'exercices et un programme de travail pour nager pour sa santé, son bien-être, son plaisir, sa condition physique ou pour avoir la satisfaction d'une belle nage. 200 exercices et séances de préparation sont proposés à cet effet.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 797.6(07) PED**



**La marche qui soigne**

Lachant, Jacques-Alain

Payot, 2013

L'auteur, ostéopathe, montre, témoignages à l'appui, les bénéfices d'une marche portante : la disparition des douleurs et handicaps, une présence à soi, à l'espace et aux autres, du tonus, de la légèreté et une perception différente du corps.

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 612.94 LAC**

## Et à partir des ordinateurs de la bibliothèque....



Revue Staps, Empan,...

Encyclopédies de poche (Que sais-je ? / Repères)

**BIBLIOVox**  
BY CYBERLIBRIS

De nombreux ouvrages à consulter sur place ou à domicile après création d'un compte à la Bpi

... Et n'oubliez pas de consulter la revue « Balades »

À la Bibliothèque publique d'information, **Niveau 3 796(0) BAL**