



#SANTE #LIVRE #ACTIVITEPHYSIQUE #SEDENTARITE Communiqué de presse

LA FONDATION APRIL PUBLIE SON 6^{ème} LIVRE : « SANTÉ ET SÉDENTARITÉ : SE LEVER DU BON PIED »

Depuis sa création en 2008, la Fondation APRIL a pour ambition de donner à chacun des clés simples pour prendre sa santé en main. Pour y parvenir, la Fondation s'attache à informer le grand public en proposant des contenus accessibles à tous, pragmatiques et scientifiquement étayés. Avec sa collection d'ouvrages « Démêler le vrai du faux », elle vise notamment à combattre les idées reçues sur des thèmes de santé : nutrition, stress, sommeil, équilibre émotionnel... Avec son 6^{ème} ouvrage dédié à l'activité physique, « Santé et sédentarité : se lever du bon pied », la Fondation APRIL entend ainsi continuer à démêler le vrai du faux et inciter les Français à prendre soin de leur santé.

LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ, 1^{ère} CAUSE DE MORTALITÉ ÉVITABLE DANS LE MONDE



D'après l'étude menée par l'Association Attitude Prévention en mai 2018, les Français passent en moyenne 7h24 assis pendant la journée et 13 % de la population française passe plus de 10h assise par jour... Il est urgent d'agir ! C'est dans ce contexte que la Fondation APRIL propose, via la publication de son nouveau livre, d'aider les Français à mesurer ce que l'exercice peut apporter en matière de **bien-être physique, psychique et social** et à mieux comprendre en quoi « bouger » est **une nécessité pour rester en bonne santé**.

La science avance et désigne en effet la sédentarité, ce temps que nous passons assis entre le moment du lever et celui du coucher, comme l'un des pires fléaux pour notre santé. Ces avancées scientifiques sont l'occasion de promouvoir une vision moderne et plus sereine de l'activité physique. Loin de la recherche éperdue de la performance, notre corps a besoin de fonctionner, régulièrement, et sans excès. Les plus jeunes (enfants et adolescents) adoptent comme les adultes des comportements de moins en moins actifs alors que pour eux les conséquences (bénéfiques ou néfastes) sont encore plus importantes (toute une vie devant eux !). Les sportifs peuvent également souffrir des effets néfastes de la sédentarité, s'ils restent assis trop longtemps dans la journée. **Même si d'un point de vue scientifique, les effets bénéfiques de l'activité physique et sportive sur la santé à tous les âges de la vie ne sont plus à démontrer... ils sont toujours bons à rappeler !**



Pour la conception et la rédaction de cet ouvrage sur l'activité physique et la sédentarité, la Fondation APRIL s'est appuyée sur la caution scientifique du **Professeuse Martine Duclos, Endocrinologue, Médecin du sport et physiologiste, Professeuse des Université-praticien hospitalier, Chef du service de Médecine du sport et des explorations fonctionnelles au CHU Montpied de Clermont-Ferrand**. Comme le précise cette experte dans sa préface, l'ouvrage lance le lecteur sur la piste de deux comportements « remarquables » de notre millénaire : **l'activité physique**, qu'on néglige trop souvent, et **la sédentarité**, devenue si naturelle qu'on oublie qu'on la pratique avec autant d'assiduité, sans même s'en rendre compte.

Cet ouvrage propose un parcours de découverte des effets de l'activité physique et sportive sur le corps, la santé, le bien-être physique, psychique et social et incite au questionnement. Comment réconcilier notre mode de vie et la pression environnementale (famille, travail, transports...) et la santé en mouvements ? Tout cela sur un mode non contraint, sans injonction ni culpabilisation. Il fournit également une mine de conseils pratiques pour se libérer de la sédentarité et entraîner les plus jeunes à gagner de bonnes habitudes pour la vie.

« Ce livre se veut ouvert, positif tout en étant informatif. Il propose d'améliorer sa propre santé en bougeant de façon éclairée. Essayer, c'est simplement adopter un mode de vie plus actif et moins dépendant de son fauteuil ! Quelques minutes de temps assis remplacées par quelques pas. Un peu plus jour après jour ou pas à pas. Et on s'habitue très vite à se sentir mieux » conclut le Professeur Martine Duclos.

Pour découvrir et feuilleter le livre en ligne :

<https://www.fondation-april.org/eclairer/activite-physique>

FACE A UN GRAND ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE, LA FONDATION APRIL S'ENGAGE...

Durant ces dernières années, la Fondation APRIL a mené de multiples actions pour lutter contre la sédentarité. Parmi elles, la campagne Stand Up lancée en novembre 2016 pour inciter le grand public à lutter contre la sédentarité.

Cette action a été marquée par le déploiement d'initiatives terrain et d'outils de sensibilisation, notamment :

- **Des conférences « Pourquoi bouger au quotidien »** animées par le Professeur Martine Duclos, ouvertes au plus grand nombre et organisées en collaboration avec l'Association des Assurés APRIL, pour diffuser les bonnes pratiques de lutte contre la sédentarité.
- **Le test d'Autodiagnostic en ligne sur le magazine de la Fondation**, gratuit et accessible à tous, pour évaluer sa forme physique.
- **Une campagne d'affichage** pour sensibiliser les Français sur les risques liés à la sédentarité et les inciter à bouger.

Au sein du Groupe APRIL, cette sensibilisation menée par la Fondation a fait écho puisque plusieurs initiatives ont été prises, notamment l'organisation d'un **challenge mobilité** pour rendre les collaborateurs du groupe plus actifs au quotidien grâce à l'adoption de nouveaux comportements et la mise en place de **salles de réunion debout** au sein de plusieurs filiales.

Plus récemment, depuis le mois de juin 2018, APRIL est engagé dans **APRIL Well@work**, une démarche qui propose de faire converger les pratiques du groupe en matière de santé et qualité de vie au travail. Dans ce cadre et à l'occasion de la semaine dédiée à la santé et à la QVT, la Fondation APRIL a organisé le 19 juin dernier, **une conférence sur « Sitting is the new smoking » animée par Nicolas JACQUEMOND, Responsable de la Formation Activité Physique Adaptée à l'Université Lyon 1**. Des clés pour prévenir les méfaits liés à la sédentarité, abordées de manière pédagogique, avec des exemples concrets de changements simples...



« On ne le dira jamais assez : bouger, c'est bon pour la santé ! Bon pour le cœur, efficace pour les muscles, idéal pour s'assouplir, essentiel pour les os... » affirme Nathalie Hassel, Directrice de la Fondation APRIL. *« Notre livre « Se lever du bon pied », tout comme les précédents, ne se veut ni dogmatique ni donneur de leçon. L'enjeu est de donner des clés simples et pratiques pour que chacun fasse un pas pour sa santé, trouve le bon rythme et soit convaincu qu'il n'est jamais trop tard pour commencer ! »*

A propos de la Fondation APRIL :

La Fondation APRIL, créée par le Groupe APRIL en 2008 est composée :

- d'un Conseil d'Administration dirigé par Roger MAINGUY (Président de la Fondation APRIL et Président Directeur Général du pôle Prévoyance Santé du Groupe APRIL) qui réunit des dirigeants du Groupe APRIL ainsi que Jean-Pierre Claveranne (Professeur des Universités, Fondateur de l'IFROSS à Lyon), Pierre-Henry Michaud (Avocat), Pierre Wolff (Docteur en médecine).
- d'un Comité Scientifique et Ethique constitué de Jean-Baptiste Capgras (Maître de conférences à l'IFROSS), d'Olivier François (Ancien directeur de l'IREPS Rhône-Alpes), du Docteur Pascal Gleyze (Chirurgien orthopédiste à l'Hôpital A. Schweitzer) et de Guillaume Rousset (Maître de conférences à la faculté de droit Lyon III, Vice-président de l'université en charge des relations internationales).

La Fondation APRIL s'appuie également sur un réseau de chercheurs et de médecins qui la conseillent et partagent leur expertise, parmi lesquels Benjamin Putois, spécialiste en psychologie cognitive, sciences cognitives, et Thérapies Cognitives Comportementales, sur les questions liées au sommeil et Martine Duclos, professeur des Universités-Praticien Hospitalier, chef du service de Médecine du Sport au CHU de Clermont-Ferrand, endocrinologue et physiologiste pour ce qui concerne l'activité physique et Martine Laville, professeur de médecine, présidente du Centre européen de nutrition pour la santé (CENS), présidente du Conseil scientifique de l'Institut Paul Bocuse. La Fondation APRIL est dotée d'un budget annuel de 500 000 euros, soit 2,5 millions d'euros sur 5 ans.

<http://www.fondation-april.org/>

Retrouvez l'actualité de la Fondation APRIL



Contacts presse Fondation APRIL



Agence plus2sens

Tél : 04 37 24 02 58

- Catherine Berger-Chavant – catherine@plus2sens.com
- Carmela Silletti – carmela@plus2sens.com