

JOURNÉE EUROPÉENNE DE VOS DROITS EN SANTÉ 2024

DU 18 AVRIL AU 18 MAI

Chaque année, France Assos Santé soutient l'organisation d'événements dans les établissements de santé pour promouvoir les droits des patients et faire connaître la représentation des usagers.

En 2024, la JEDS s'intéresse à l'**accès à la prévention**. 1^{er} droit de la charte européenne des droits des patients, le "Droit aux mesures de prévention" réaffirme l'approche de la prévention en santé publique. Avec l'accueil à l'été 2024 des Jeux Olympiques, **un focus est proposé sur le thème "sport et santé"**. L'activité physique, adaptée ou non, est recommandée pour préserver un bon état de santé et s'intègre dans la prise en charge de plusieurs pathologies.

Quiz Sport-Santé : comment l'utiliser ?

Ce quiz permet de susciter des interactions avec les personnes qui s'arrêteront sur votre stand d'information. Imprimez les pages 1 à 20 en recto verso et découpez les 10 cartes question-réponse. Vous pouvez ensuite les agraffer pour un usage plus simple. Faites choisir à quelqu'un une des questions et laissez-le y répondre. Regardez ensuite la réponse ensemble. Les questions sont assez simples, car elles constituent surtout un support aux échanges.

Idée des dés et d'un mouvement physique adapté associé ?

Quelles sont les sources des réponses aux questions ?

Les réponses apportées proviennent de documents publiés par Santé Publique France, la Haute Autorité de Santé et l'Organisation Mondiale de la Santé.

QUIZ TIME

Faire du ménage,
aller faire des
courses sont des
activités physiques?

A) Vrai

B) Faux

*Quizz créé par France Assos Santé
Auvergne-Rhône-Alpes - 2024*

RÉPONSE

C'est vrai !

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la pratique d'une activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles entraînant une dépense énergétique supérieure au repos. »



QUIZ TIME

Peut-on se faire prescrire des séances de sport adaptées par son médecin traitant ?

A) Vrai

B) Faux

*Quizz créé par France Assos Santé
Auvergne-Rhône-Alpes - 2024*

RÉPONSE

Oui !

Il est possible pour le médecin de prescrire du “sport sur ordonnance” pour les personnes atteintes d’une affection longue durée (ALD), d’une maladie chronique ou en perte d’autonomie !



QUIZ TIME

L'activité physique
apporte-t-elle des
bienfaits
psychologiques ?

A) Vrai

B) Faux

*Quizz créé par France Assos Santé
Auvergne-Rhône-Alpes - 2024*

RÉPONSE

C'est vrai !

En-dehors des bienfaits sur le corps, l'activité physique peut apporter de nombreux bienfaits : diminution du stress et de l'anxiété, renforcement de l'estime de soi, détente ou encore réduction des symptômes de depression.



QUIZ TIME

Parmi ces recommandations de santé publique, laquelle est vraie ?

A) Au moins 1 heure par jour d'activité à haute intensité

B) Au moins 30 min. d'activité physique au moins 5 jours par semaine

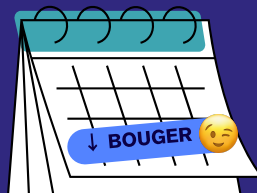
C) Commencer une pratique sportive avant 18 ans pour un bénéfice pour la santé

*Quizz créé par France Assos Santé
Auvergne-Rhône-Alpes - 2024*

RÉPONSE

Réponse B

Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique développant l'aptitude cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée, au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer.



QUIZ TIME

L'inactivité physique
augmente t-elle le
risque de survenue de
maladies ?

(maladies cardio-vasculaires
ou certains type de cancer) ?

A) Vrai

B) Faux

*Quizz créé par France Assos Santé
Auvergne-Rhône-Alpes - 2024*

RÉPONSE

C'est vrai !

L'inactivité physique augmente le risque de survenue de maladies non-transmissibles (maladies cardio-vasculaires, respiratoires, métaboliques, diabète, certains types de cancer, maladie d'Alzheimer...). Elle contribue également à la réduction de l'espérance de vie.



QUIZ TIME

Est-il déconseillé de pratiquer une activité physique lorsque l'on a de l'arthrose ?

A) Oui

B) Non

*Quizz créé par France Assos Santé
Auvergne-Rhône-Alpes - 2024*

RÉPONSE

Non !

L'activité physique permet de garder son amplitude articulaire. Cela permet également de diminuer la sensation de douleur.

En revanche, l'activité physique ne diminue pas l'arthrose ni ne la guérit. Il est important de rester à l'écoute de son corps et de pratiquer une activité physique adaptée !



QUIZ TIME

Pratiquer 30 minutes
d'activité physique deux
fois par semaine est-il
équivalent à 1 heure
d'activité physique une
fois / semaine ?

A) Oui

B) Non

*Quizz créé par France Assos Santé
Auvergne-Rhône-Alpes - 2024*

RÉPONSE

Non !

Les bénéfices pour l'organisme sont plus importants si l'on pratique une activité physique régulièrement, même à petite dose, plutôt qu'une longue séance seulement une fois par semaine.



QUIZ TIME

Parmi les droits suivants, lequel n'est pas un droit du patient ?

A) le droit à la prévention

B) le droit à l'information

C) le droit au sport

*Quizz créé par France Assos Santé
Auvergne-Rhône-Alpes - 2024*

RÉPONSE

Réponse C

Le droit à la prévention et à l'information sont tous les deux des droits du patient !

Vous avez bien sur le droit de pratiquer un sport, mais ce droit ne fait pas partie des droits en santé.



QUIZ TIME

Il faut être essoufflé
par une activité
physique qu'elle soit
bénéfique pour la
santé ?

A) Vrai

B) Faux

*Quizz créé par France Assos Santé
Auvergne-Rhône-Alpes - 2024*

RÉPONSE

C'est faux !

Nous pouvons ressentir des bénéfices liés à une activité physique sans pour autant être essouffé en la pratiquant.



QUIZ TIME

La pratique régulière
d'une activité physique
peut avoir des bénéfices
sur les capacités
cognitives ?
(mémoire, motricité, langage
et perception)

A) Vrai

B) Faux

*Quizz créé par France Assos Santé
Auvergne-Rhône-Alpes - 2024*

RÉPONSE

C'est vrai !

La pratique d'une activité physique régulière peut avoir des bénéfices sur les fonctions cognitives !

Elle peut être recommandée pour certaines maladies telles que les démences, les schizophrénies, les AVC...



SOURCES

- Organisation mondiale de la santé (octobre 2022) activité physique
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Scemama Albert - Haute Autorité de santé (juillet 2022) Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité
- Santé publique France (janvier 2021) Activité sportive et physique : la clé d'une bonne santé. Le dossier de la santé en action n 454