

Sommaire

Avant-propos.....	XI
-------------------	----

Analyse

I Contextes de l'activité physique et sportive en France ...	1
---	----------

1. Jalons historiques des pratiques physiques et sportives	3
2. Fondements des politiques du sport.....	17
3. Évolution des pratiques physiques et sportives.....	37
4. Contextes sociaux et motivations	59
5. Facteurs déterminants de l'environnement.....	99
6. Stratégies de promotion de l'activité physique	119

II Mesures de l'activité physique

et effet global sur la santé.....	147
--	------------

7. Mesures et caractéristiques	149
8. Effets sur la mortalité.....	175
9. Effets sur le bien-être et la qualité de vie	193

III Activité physique et fonctions physiologiques.....

10. Fonction musculaire.....	213
11. Capital osseux	241
12. Fonction endothéliale et régulation rhéologique	281
13. Système immunitaire	313
14. Fonctions cérébrales et système nerveux.....	323
15. Facteurs génétiques de la réponse à l'entraînement	337

IV Activité physique et pathologies

16. Maladies cardiovasculaires.....	351
17. Cancer.....	409
18. Maladies respiratoires.....	433
19. Obésité	447

20. Traumatismes et handicaps	485
21. Santé mentale	509
22. Addictions.....	539
V Activité physique dans différentes populations	565
23. Chez l'enfant et l'adolescent.....	567
24. Chez la femme.....	575
25. Chez la personne âgée.....	611
26. Évolution des recommandations internationales	633
Synthèse et recommandations	651
Communications.....	753
Promotion de l'activité physique en Europe : définir des stratégies intégrées	755
Promotion de l'activité physique dans la vie quotidienne : une opportunité pour le secteur des transports.....	769
Promotion de l'activité physique aux Pays-Bas : coût-efficacité des programmes d'intervention	779
Promotion de l'activité physique au Québec : lutte contre l'obésité dans un contexte de mondialisation	783
Effets de l'activité physique sur le sommeil	795
Annexe.....	805
Expertise collective Inserm : éléments de méthode	807