



Commission Santé

Jeudi 9 octobre 2025





Ordre du jour

1/ Présentation du diagnostic Maison sport santé

- Intervention de l'UFOLEP

2/ Budget prévisionnel 2026

3/ Santé environnementale dans les crèches

4/ Mobisanté

5/ Informations et questions diverses

- Santé mentale des jeunes : nouvelle formation en 2026

Les modifications et débats apportés lors de la réunion sont inscrits sous ce format d'encadré dans le corps des diapositives à suivre.

Commune	Elus	
Argol	Henry Le Pape	Absent
Camaret-Sur-mer	Jacqueline Hugot	Présente
	Christiane Lagadic	Présente
Crozon	Patrick Berthelot	Absent
Landévennec	Roger Lars	Excusé
Lanvéoc	Diane Griffo	Présente
Le Faou	Marie Geneviève L'Hostis Lourgant	Excusée
Pont-De-Buis-Leès-Quimerc'h	Pascal Prigent	Excusé
Rosnoën	Michaël Kernéis	Présent
Roscanvel	Anne Le Monze	Présente
Telgruc-sur-mer	Yves Le Moigne	Présent
Directeur générale des services - CCPCAM	Hubert Le Brenn	Présent
Chargée CTG et référente du CLS - CCPCAM	Aurélie Cabon	Présente
Chargé CTG - CCPCAM	Alain Prédour	Présent
Invités		
Chargée de mission du CLS	Lucie kermagoret	Présente
Coordinatrice CPTS du Bout du Monde	Emilie Bohic	Présente
Directeur de l'UFOLEP 29	Olivier Rabin	Présent
Enseignante APA – UFOLEP 29	Laure Ruello	Présente

1/ PRESENTATION DU
DIAGNOSTIC MAISON
SPORT SANTÉ
- INTERVENTION DE
L'UFOLEP



COFINANCÉ PAR
UNION EUROPÉENNE



L'Europe s'engage
en Bretagne /



DIAGNOSTIC TERRITORIAL MAISON SPORT SANTÉ

Communauté de Communes Presqu'île de Crozon Aulne-Maritime

QUELQUES DÉFINITIONS

1 DÉFINITIONS

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Toute activité où une proportion importante de notre corps est en mouvement.



Il existe donc beaucoup de possibilités pour faire de l'activité physique, en variant :



LA DURÉE
(temps passé à l'activité)



L'INTENSITÉ
(faible, modérée, élevée)



LA FRÉQUENCE
(nombre de fois/semaine)



LE TYPE
(endurance, renforcement musculaire, souplesse, équilibre...)



LES CONTEXTES
(professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)

ÊTRE ACTIF
c'est atteindre les recommandations en activité physique

ÊTRE INACTIF
c'est ne pas atteindre les recommandations en activité physique

SÉDENTARITÉ

Tous les moments où nous sommes assis ou allongés (hors temps de sommeil) et où nous dépensons très peu d'énergie.



Il est possible de détailler les comportements **sédentaires** en fonction :



DE LA DURÉE
(durée globale et durée consécutive)



DU CONTEXTE
(professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)

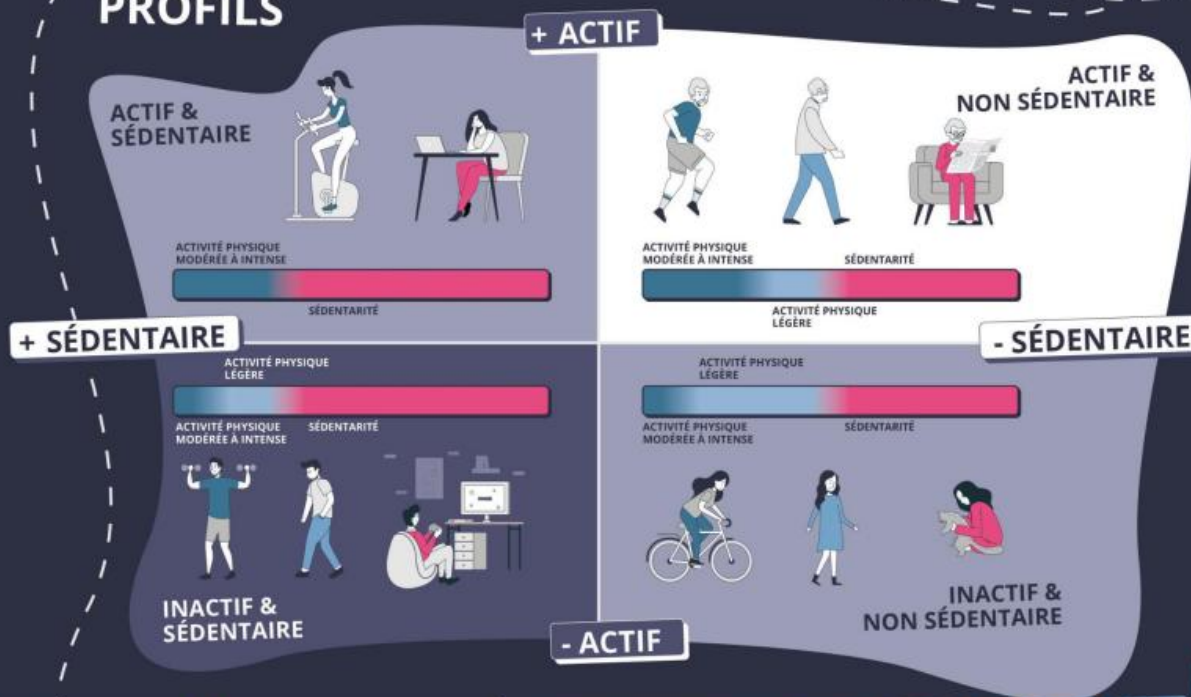


DU TYPE
(devant les écrans ou non, type de contenu regardé, nécessitant une activité mentale active ou passive)

ÊTRE NON SÉDENTAIRE
c'est adopter moins de comportements sédentaires que la limite maximum recommandée

ÊTRE SÉDENTAIRE
c'est adopter plus de comportements sédentaires que recommandé

4 PROFILS



ON PEUT ÊTRE ACTIF ET SÉDENTAIRE

IMPACTS SANITAIRES

5 IMPACTS SANITAIRES

ACTIVITÉ PHYSIQUE¹

- Diminution du risque de mortalité toutes causes confondues, de mortalité cardiovasculaire et par cancers
- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers
- Amélioration de la condition physique et de la composition corporelle
- Amélioration du sommeil et de la qualité de vie
- Diminution du risque d'anxiété et de dépression
- Diminution du risque d'apparition de troubles cognitifs et neurodégénératifs
- Augmentation du nombre d'années en bonne santé

INACTIVITÉ PHYSIQUE

Responsable de plus de 5 millions de décès par an dans le monde²

Tue autant que le tabagisme²

Comparativement à une personne active, être inactif augmente le risque d'avoir³ :

du diabète de type 2
x 2,9

un AVC
x 2,5

une pathologie coronarienne
x 2

Alzheimer
x 1,8

140 MILLIARDS

C'est le coût social de l'inactivité physique en France³

2024

LIMITER LA SÉDENTARITÉ

4h ou moins assis/jour¹ = **-32%** de risque de mortalité par maladie cardiovasculaire*
* Comparativement aux personnes qui passent 8h ou plus assises/jour

1h ou moins devant les écrans/jour¹ = **-59%** de risque de mortalité par maladie cardiovasculaire**
-29% de risque de mortalité par cancer **
** Comparativement aux personnes qui passent 5h ou plus devant les écrans/jour

Entrecouper les temps de sédentarité par des périodes courtes d'activité physique (même à intensité faible) = **AMÉLIORATION** de la régulation de la glycémie et diminution des facteurs de risque cardiovasculaires^{2,3,4}

AUGMENTATION du risque d'anxiété et de dépression^{11,12,13}

6 IMPACTS SANITAIRES

SÉDENTARITÉ

Indépendamment des autres facteurs de risque, une sédentarité accrue augmente le risque d'avoir

une maladie cardiovasculaire^{5,6}
x 2,5

un diabète de type 2^{6,7}
x 2

un cancer de l'endomètre⁸
+32%

un cancer du poumon⁹
+21%

AUGMENTATION du risque d'obésité¹⁰

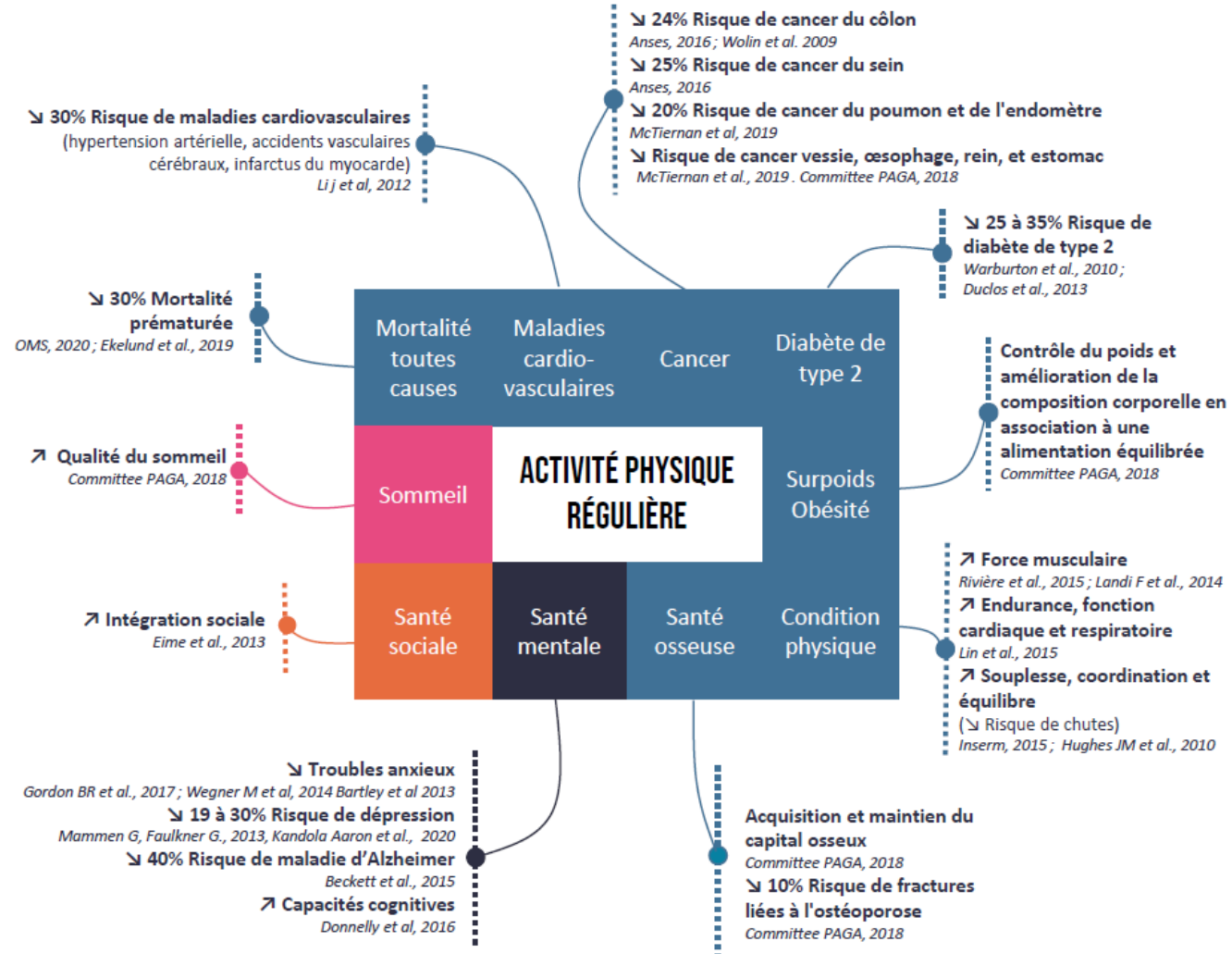
un cancer du sein¹⁰

un cancer du côlon⁹
+24%

DIMINUTION de la force, de la capacité aérobie et de la qualité osseuse¹⁰

2024

IMPACTS SANITAIRES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE



Il existe un consensus scientifique et politique sur les impacts sanitaires de l'activité physique

soutenu par

RECOMMANDATIONS

2

RECOMMANDATIONS



ACTIVITÉ PHYSIQUE



S'il ne se déplace pas, 30 minutes/jour en position ventrale¹



S'il se déplace, jeux interactifs au sol plusieurs fois/jour¹



180 minutes/jour d'activités physiques variées à différentes intensités¹

Développer les habiletés motrices de base : la marche, la course, les sauts, les lancers, l'équilibre,...²
dont, pour les 3-4 ans, 60 minutes d'activité physique intensité modérée à élevée¹



Au moins 60 minutes/jour d'activités principalement d'endurance à intensité modérée à élevée³

Intégrer des activités d'endurance d'intensité élevée, des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux au moins 3 fois/semaine³

Au moins 150 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes/semaine d'intensité élevée ou une combinaison équivalente³

Pour plus d'impacts sur la santé :

- #1 Renforcement musculaire d'intensité modéré à élevée 2 jours non consécutifs/semaine³
- #2 + de 300 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 150 minutes/semaine d'intensité élevée ou combinaison équivalente³
- #3 Étirements 2 à 3 fois/semaine²



+ DE 65 ANS
Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire 2 à 3 fois/semaine de manière non consécutive³

PLAISIR
ADAPTATION
RÉGULARITÉ
PROGRESSIVITÉ



SÉDENTARITÉ



Pas d'immobilisation de plus d'une heure d'affilée (hors temps de sommeil)¹



Pas d'écrans avant 2 ans¹



Entre 2 et 6 ans maximum une heure d'écrans/jour^{1,3}

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- ✓ Limiter les temps d'écrans, principalement pendant les loisirs³
- ✓ Entre 7 et 11 ans : maximum 2 heures d'écrans/jour²
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- ✓ Limiter les temps sédentaires et les remplacer par des activités physiques, même d'intensité légère³
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité⁴



¹OMS, 2020 ; ²ANSES, 2016 ; ³OMS, 2021 ; ⁴Pinto et al., 2023



CO-PORTAGE

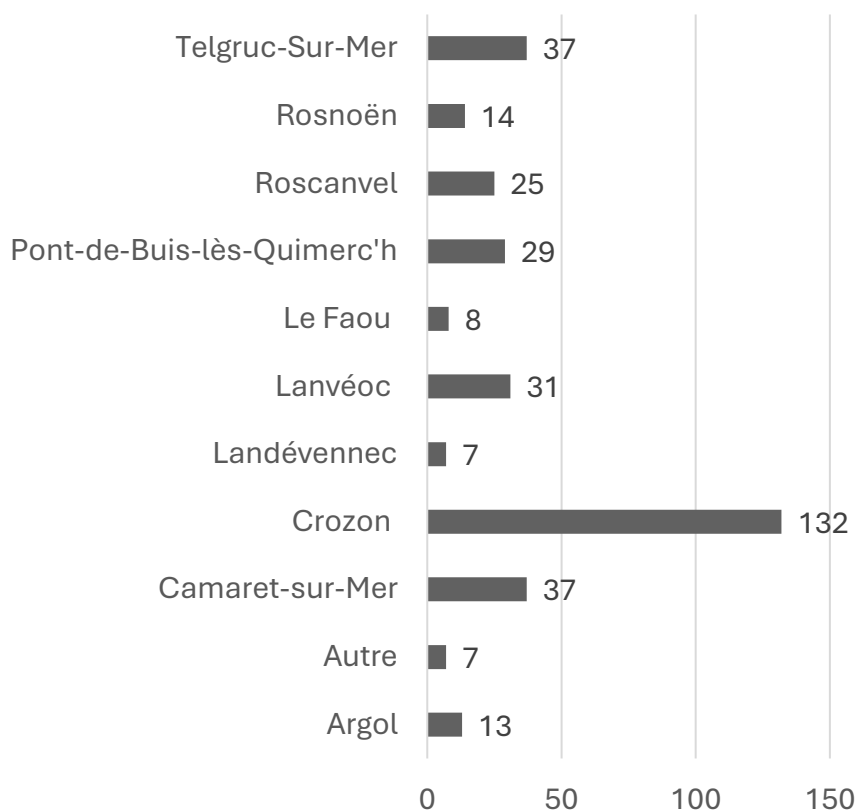
- CPTS Bout Du Monde : Professionnels de santé, du sport et du bien-être engagés dans la promotion de l'activité physique adaptée comme outil de prévention et de soin.
- Contrat Local de Santé du Pays de Brest : Engager depuis 2022 dans sur la promotion de l'activité physique adaptée et le sport-santé, enjeu de santé publique majeur
- CCPCAM : Volonté d'avoir un diagnostic territorial
- UFOLEP 29 : Structure habilitée Maison Sport Santé sur le territoire du Pays de Brest - Opérateur sport santé et en charge du diagnostic CCPCAM

L'UFOLEP 29 est une structure habilitée depuis le 1^{er} janvier 2023 pour une durée de 5 ans.



ENQUÊTE AUPRÈS DES HABITANTS

Quelle est votre commune de résidence ?



Profil des répondants – Synthèse

- Âge : majorité entre 35–65 ans, puis 65–80 ans.
- Sexe : forte majorité de femmes (279), contre 58 hommes
- Catégorie socio-professionnelle : principalement employés et ouvriers, suivis par les cadres et professions intellectuelles. Faible représentation des artisans, commerçants et chefs d'entreprise.
- Situation professionnelle : majorité en activité, suivie des retraités. Très peu de personnes en arrêt maladie ou sans emploi.

PRÉVALENCE DES PATHOLOGIES DANS LA POPULATION DE LA CCPCAM

Communes	ALD principalement identifiées
Argol	Diabète (5,7%), Tumeur maligne (3,7%)
Camaret-sur-mer	Diabète (7,1%), Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique (6,7%)
Crozon	Diabète (6%), Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique (6%)
Landévennec	Diabète (8,1%), Maladie coronaire (5,1%)
Lanvéoc	Diabète (5,5%), Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique (5,5%)
Le Faou	Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique (5,2%), Diabète (3,7%)
Pont-de-Buis Lès Quimerc'h	Diabète (5,2%), Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique (3,5%)
Rosnoën	Diabète (4,2%), Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique (3,8%)
Roscanvel	Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique (7%), Diabète (6,4%)
Telgruc-sur-mer	Diabète (5,9%), Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique (5,3%)

PRATIQUES & BESOINS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE DES HABITANTS

Pratiquants réguliers (200 personnes)

- 1–2 fois/sem. : 108
- 3–4 fois/sem. : 69
- 5+ fois/sem. : 23

→ **75,5 %** souhaitent un bilan de leurs capacités

→ **58,5 %** veulent un accompagnement pour découvrir/reprendre une activité

Non-pratiquants (133 personnes)

Obstacles : manque de motivation, structures adaptées, contraintes financières

- **83,4 % (111)** intéressés par un accompagnement et des conseils sur les structures locales

Attentes des répondants sur la mise en place de séances sport santé :

 **Publics vieillissants & en situation de handicap** (53,7 %)

- Gym douce & d'entretien
- Activités sur chaise
- Groupes dédiés (TDAH)

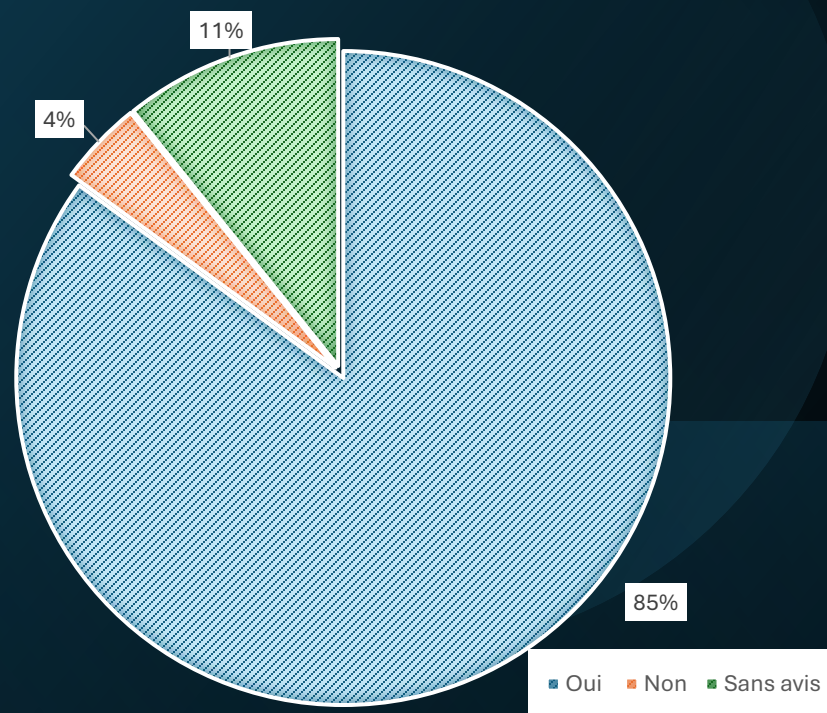
 **Public actif** (43,5 %)

- Réduction du stress
- Renforcement musculaire
- Séances aux horaires adaptés (12h–14h / soirée)

Besoin fort d'**accompagnement** et de **sensibilisation aux bienfaits de l'APA** (activité physique adaptée).

IMPLANTATION & HORAIRES MSS

PERTINENCE D'UNE MAISON SPORT SANTÉ



📍 Lieu d'implantation

- Préférence pour Crozon ou Tal ar Groas ou Le Faou
- Forte demande pour une solution itinérante ou multi-sites afin de couvrir tout le territoire

Critères clés : accessibilité, centralité, utilisation des structures existantes

📅 Jours souhaités

- Pas de jour unique déclaré
- Samedi (120) et lundi (115) en tête

🕒 Créneaux privilégiés

- 9h–12h (140)
- 14h–17h (110)
- 17h–19h (95)

👥 Par public

- Actifs : surtout 17h–19h (70) puis 9h–12h (65)
- Retraités & inactifs : surtout 9h–12h (80) puis 14h–17h (65)

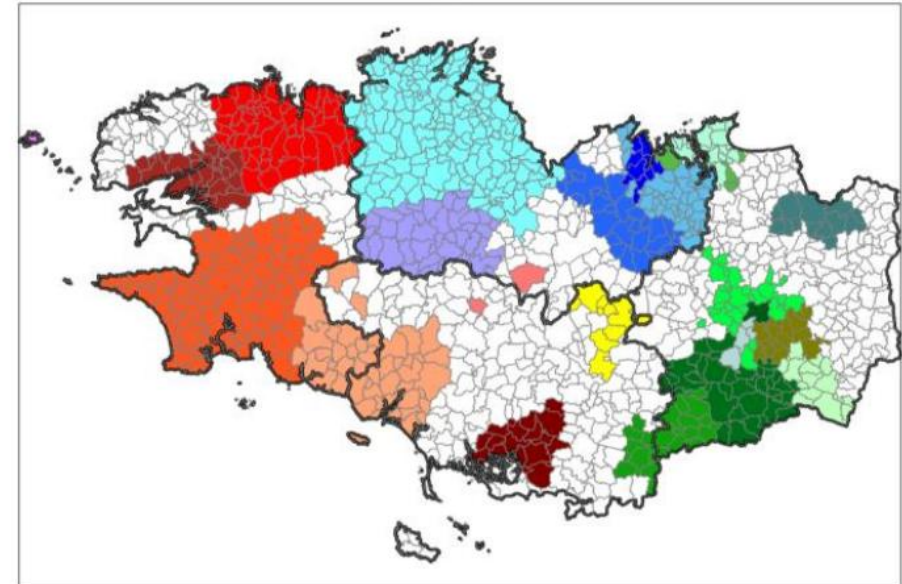
Hypothèse : privilégier une ouverture **9h–12h et 17h–19h** pour répondre aux besoins des deux publics.

MAISON SPORT SANTÉ

- Le ministère des Sports et le ministère de la Santé ont créé le programme des Maisons Sport-Santé (MSS) en 2019. Les Maisons Sport-Santé, constituées de professionnels de la santé et du sport, ont pour but de prendre en charge et d'accompagner les publics vers une pratique d'activité physique durable, grâce à des programmes sport-santé personnalisés.
- On compte aujourd'hui plus de 550 Maisons Sport-Santé sur l'ensemble des départements métropolitains et la quasi-totalité des territoires et collectivités d'Outre-mer
- Existence du « Collectif MSS Bzh » permettant un réseau entre les MSS du territoire breton.

- 1€ investie dans le sport permet d'économiser 15€ à la sécurité sociale.
- L'ARS souhaite que l'intégralité du territoire soit couverte par une maison sport santé.

Territoires couverts par les Maisons Sport- Santé
Année 2023



Carte réalisée avec Cartes & Données - © Arlicque

MISSIONS

Sensibiliser, informer, conseiller sur les bienfaits de l'activité physique et/ou sportive

Mettre à disposition du public l'information sur les offres locales de pratique d'activité physique et sportive (APS) et d'activité physique adaptée (APA)

Permettre un accueil personnalisé des personnes souhaitant pratiquer une activité physique

Assurer la mise en place ou réaliser des bilans Sport santé

Orienter les personnes vers un parcours d'activité physique en proposant les différentes options possibles, répondant à leurs souhaits et leurs besoins

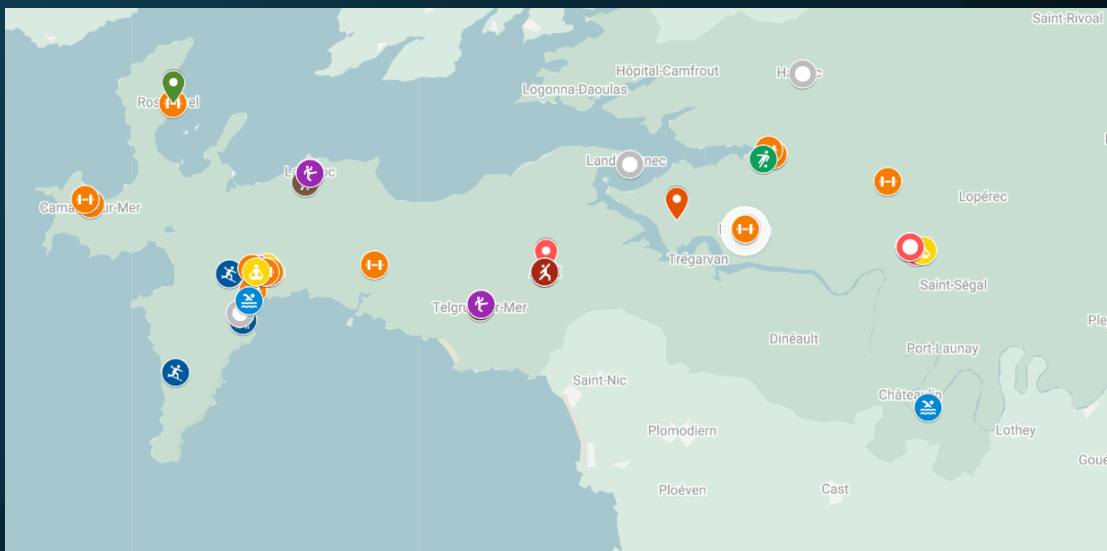
Accompagner les patients engagés dans des programmes d'APA tout au long de leur parcours, au travers d'un suivi régulier

Orienter vers des professionnels et des structures partenaires pour compléter l'accompagnement de la personne si besoin

Assurer la mise en place d'actions de sensibilisation et/ou de formation en direction des professionnels des secteurs de la santé, du médico-social et social, du sport et des intervenants en activité physique adaptée

Mettre en réseau les intervenants, en particulier des professionnels des secteurs de la santé, du médico-social, social, du sport et de l'activité physique adaptée sur le territoire

ECOSYSTÈME SPORT SANTÉ



Travail en collaboration avec les professionnels de santé et avec la CPTS Menez Are pour avoir une lecture claire du dispositif pour les usagers.

Offre Diversifiée

Principalement des activités à faible et modérée intensité : gym douce, Pilates, Tai Chi, yoga, marche, etc.

⚠ Points de Vigilance

- Structures privées : coût financier potentiellement élevé pour certains usagers.
- Forte dépendance au bénévolat : les associations reposent majoritairement sur l'engagement de bénévoles, ce qui limite leur capacité d'action.
- Contraintes organisationnelles : disponibilité limitée des bénévoles, difficulté à multiplier les créneaux ou à élargir l'offre.
- Modèle actuel : besoin d'adaptations dans l'accueil des usagers pour pérenniser et diversifier l'offre

📈 Développement de l'Écosystème

Formation des professionnels et bénévoles : renforcer les compétences pour élargir le réseau et offrir un accompagnement de qualité.

Séances réalisées au sein de la maison sport santé avec ouverture vers l'extérieur

PARCOURS BÉNÉFICIAIRE

1

PRENDRE RENDEZ-VOUS

Pour son bilan médico-sportif au
07 80 61 68 42 ou sur <https://maisonsportsantebrest.org>

Avec un **médecin** pour obtenir sa prescription d'activité
physique adaptée (non-obligatoire)



BILAN MÉDICO-SPORTIF INDIVIDUALISÉ

2

Bilan de 1h
avec un membre de l'équipe, enseignant en
activité physique adaptée



3

ORIENTATION

Vers les partenaires, professionnels qualifiés,
Clubs labellisés sport-santé,
Clubs sportifs, Pratique autonome
selon le profil, suite au bilan médico-sportif



SUIVI

4

D'une année, par des rendez-vous réguliers
destinés à mesurer les bienfaits obtenus
ou vos difficultés.

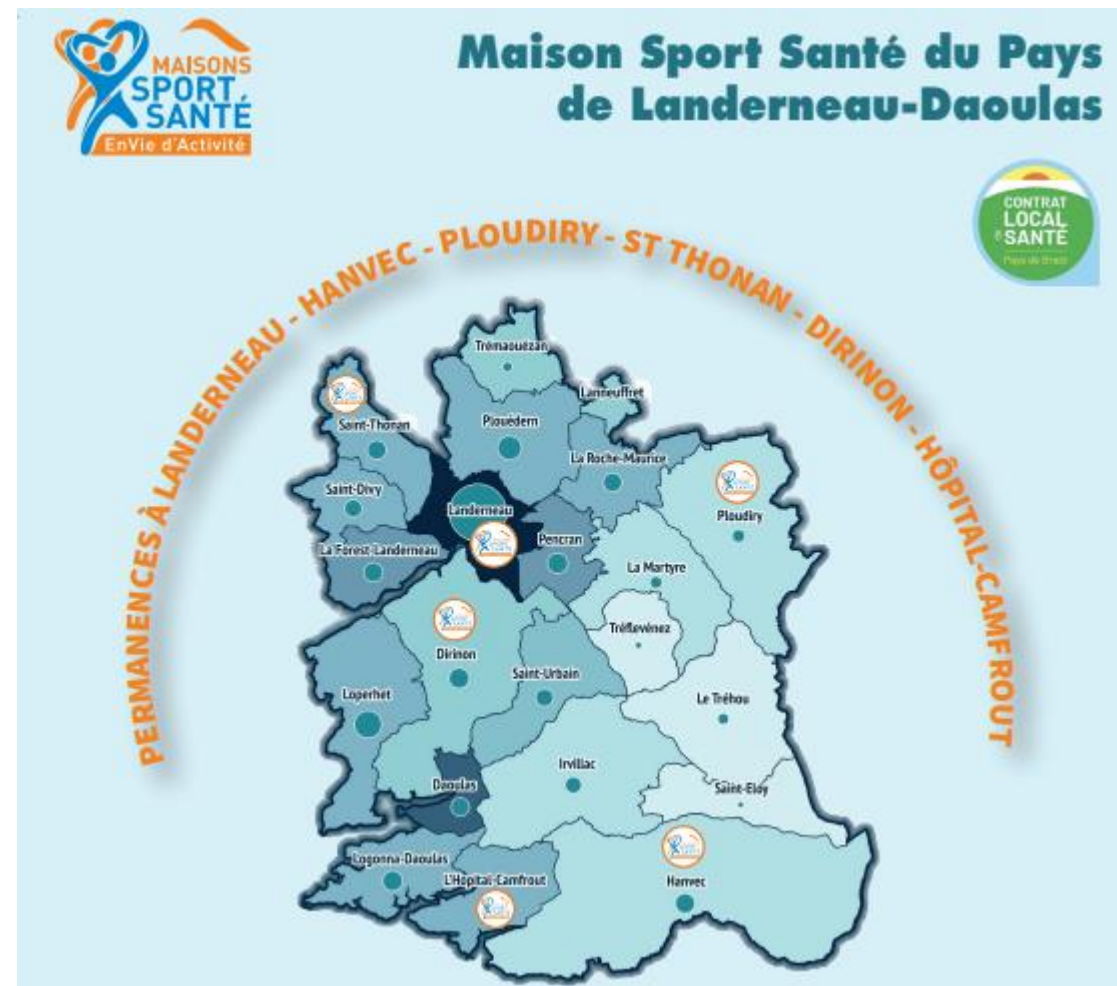


EXPÉRIENCE DE LA CAPLD

- Maison sport santé :
 - Mise en place de bilans Sport Santé sur une commune centrale (Landerneau) et 5 rurales
 - Mise en place de séances relais aquatiques et terrestres
 - Orientation vers écosystème sport santé
- Animation du réseau
 - Rencontres pluriannuelles (COPIL-COTECH)
 - Journée sport santé (Aqualorn)
 - Mise en place de formation Sport Santé pour les structures
 - Communication (production et diffusion de supports)
 - Recensement des acteurs

Progression des bilans depuis le démarrage :

- En 2024 : 68 bilans réalisées
- En 2025 (=> octobre) : 140 bilans





L'expérience de la CA du Pays de Landerneau Daoulas a pu mettre en avant quelques points de vigilance :

- L'offre doit se situer à proximité des bilans
- Il est important d'animer le réseau associatif et privé local pour assurer une bonne orientation.

L'écosystème associatif est complexe et nécessite d'y porter une attention particulière. Les associations rencontrent des problèmes de disponibilités de salle, de bénévoles et leurs fonctionnements permet rarement d'intégrer un groupe en cours d'année.

Landerneau retravaille actuellement sa convention avec l'UFOLEP avec l'objectif de reprendre certaines missions à leur compte.

Au vu de l'ensemble des éléments, il est proposé à la commission de poursuivre le travail engagé et de créer un projet prenant en compte l'expérience de la CAPLD, le projet de la CPTS Menez Are, l'engagement de la CPTS du Bout du Monde. Devra également être intégré, le projet sport santé de la piscine Nautil'Ys.

=> Avis favorable de la commission



2/ BUDGET PREVISIONNEL



BUDGET SANTE

Recettes de fonctionnement				
		Libellé	BP 2026	Descriptif
		CCPCAM	29776	
TOTAL TTC			29776	

Dépenses de fonctionnement				
		Libellé	BP 2026	Descriptif
	60623	Alimentation	200	
	6234	Réception	700	
		Communication	500	
		Frais d'affranchissement	100	
	65748	Subvention	26776	Pôle métropolitain (Unité mobile 5250 + postes 8526) + Maison Sport santé (13 000 euros)
	611	Prestataire extérieur	1500	Conférence Printemps des associations de santé+ Opération zéro phyto?
TOTAL TTC			29776	

Recettes d'investissement				
		Libellé	BP 2026	Descriptif
		CCPCAM	5000	
TOTAL TTC			5000	

Dépenses d'investissement				
		Libellé	BP 2026	Descriptif
	2313	Construction	5000	Entretien du bâtiment Maison de santé du Faou (Budget bâtiment)
TOTAL TTC			5000	

Avis favorable de la commission




3/ SANTE
ENVIRONNEMENT DANS
LES CRECHES





Santé environnementale dans les Etablissements Accueillant des Jeunes Enfants

2 accompagnements complémentaires, pour des objectifs qui se rejoignent :

- Travailler sur les changements de pratiques au sein des EAJE pour réduire l'exposition aux polluants intérieurs et développer les activités extérieures / en lien avec la nature
 - Sensibiliser les parents et les assistantes maternelles
- 

Santé environnementale dans les Etablissements Accueillant des Jeunes Enfants

Accompagnement, par le cabinet « Primum non nocere »
de mai 2025 à février 2026

=> 16 crèches inscrites à l'échelle du Pays de Brest, dont les 3 crèches présentes sur la CCPCAM :

- Un autodiagnostic par crèche, avec un rapport personnalisé
- 2 temps en présentiel
- 4 visioconférences thématiques : couches, produits du soin, produits ménagers, etc.

Financement ARS/CAF



Offre de formation du CLS

de 3 jours fin novembre/début décembre

=> les 3 crèches de la CCPCAM + le RPE de Pont de Buis se sont inscrits.

Financement ARS



4/ MOBISANTE



Mobisanté

Thématiques prioritaires sur la CCPCAM : Promotion des dépistages des cancers et entretiens de prévention

Les actions programmées sur la CCPCAM :

- ❖ **Samedi 20 septembre** de 10h à 16h à **Crozon**, à la « Journée des mobilités » : Promotion des dépistages des cancers
- ❖ **Jeudi 9 octobre** à 9h à **Pont de Buis**, au « Café rencontre Habitants entreprises » : Promotion des dépistages des cancers
- ❖ **Samedi 11 octobre** de 14h à 17h à **Telgruc sur Mer** à « Sport handsemble » : Promotion des dépistages des cancers
- ❖ **Jeudis 12 et 27 novembre** de 9h à 12h à **Camaret sur Mer** à la Banque alimentaire : Entretiens de prévention (action interne-non ouverte au public extérieur)
- ❖ **Mercredi 26 novembre** à **Argol** : Promotion des dépistages (lors des Instants santé MSA)

Emma Graval est à votre disposition
pour organiser des actions sur votre
commune !

Pays de Brest
PÔLE MÉTROPOLITAIN



Emma GRAVAL

Chargée de mission santé

Unité mobile de prévention santé

07 57 02 83 28

Pôle métropolitain du Pays de Brest

18 rue Jean Jaurès - BP 61321 - 29213 Brest Cedex 1

www.pays-de-brest.fr

Mobisanté

- D'autres dates peuvent être programmées d'ici la fin de l'année. Il ne faut pas hésiter à contacter Emma.
- L'objectif est de faire connaître l'unité mobile et de s'associer à des événements organisés dans les communes.
- Il n'est pas nécessaire au démarrage de communiquer sur la présence de l'unité mobile.

Par exemple: aucune communication n'avait été réalisé lors du Café rencontre habitants-entreprises, elle a néanmoins pu rencontrer 15 personnes et réaliser des orientations.

Il est toute fois possible de demander une plaquette de communication en amont des évènements.

5/ INFORMATIONS ET
QUESTIONS DIVERSES:
FORMATION SANTÉ
MENTALE DES JEUNES



❖ **Situation du CH de Crozon préoccupante:**

L'élu de Lanvéoc, Diane Griffo, également médecin SSR (soins de suite et de réadaptation), nous alerte sur la situation de l'hôpital local. Beaucoup de soignants sont en souffrance dans l'établissement, il existe un cumul de problématiques. La direction est jugée insuffisante, elle est officiellement prévue 2 jours par semaine. La proximité et la flexibilité de l'établissement se détériorent.

Les médecins ont déjà réalisé une grève afin de témoigner de leur préoccupation sur la situation de l'établissement sans réel impact.

⇒ **Michaël Kernéis va contacter Patrick berthelot président du conseil de surveillance du CH de Crozon à ce sujet.**

❖ **Installation d'un nouveau psychologue**

Meven Blondin, psychothérapeute s'installe à Roscanvel dans le local occupé auparavant par une orthophoniste retournée exercer à Crozon.



Merci de votre
attention

