



CÉAS de la Mayenne
Centre d'étude et d'action sociale

29 rue de la Rouillère
53000 Laval
Tél. 02 43 66 94 34
Fax : 02 43 02 98 70
Mél. ceas53@orange.fr
Site Internet : www.ceas53.org

CÉAS-point-com

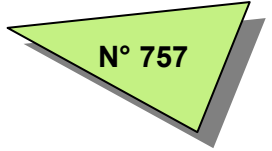
Bulletin hebdomadaire à destination des adhérents

CÉAS-point-com

Bulletin hebdomadaire diffusé par messagerie électronique aux seuls adhérents du CÉAS.

Contributeurs pour ce numéro :
Claude Guioillier.
Nathalie Houdayer.

Vendredi 19 janvier 2018



Société

La marche à pied est l'activité physique privilégiée

Dans *Insee Première* n° 1675 de novembre 2017, François Gleizes et Émilie Pénicaud (Insee) explorent les pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes. ⁽¹⁾

En 2015, en France métropolitaine, un tiers des femmes et des hommes âgés de 16 ans ou plus, déclarent avoir pratiqué une activité physique ou sportive régulièrement, soit une fois par semaine. Les écarts femmes/hommes sont surtout marqués pour les plus jeunes : 33 % des femmes âgées de 16 à 24 ans ont pratiqué une activité régulièrement, contre 45 % des hommes de la même tranche d'âge. Les auteurs montrent que le niveau de diplôme, le niveau de vie ou encore le type de ménage constituent des facteurs déterminants.

Entre 2009 et 2015, la part des femmes à exercer une activité chaque semaine est passée de 26 % à 32 %. Chez les hommes, la progression est beaucoup plus limitée (de 31 % à 33 %).

Se référant à l'enquête Emploi du temps 2009-2010 (Insee), les deux auteurs soulignent que la marche à pied est l'activité physique ou sportive la plus pratiquée tant pour les femmes que pour les hommes. En 2010, 74 % des femmes ayant pratiqué une activité physique ou sportive au cours des quatre dernières semaines ont fait de la marche à pied ; 21 % de la gymnastique ; 20% de la natation et 18 % du vélo.

La marche à pied est aussi la première activité exercée par les hommes sportifs (61 % d'entre eux) ; elle devance nettement le cyclisme (27 %) et la course à pied (18 %).

François Gleizes et Émilie Pénicaud analysent également l'intensité de la pratique et l'encadrement des activités des femmes et des hommes, les principales motivations à la pratique physique ou sportive, la participation à des compétitions...



Santé publique

Maladie d'Alzheimer : l'hypothèse des mitochondries

La maladie d'Alzheimer reste un défi sanitaire et social majeur. Avec le vieillissement de la population, éventuellement avec l'allongement de la durée de vie, le nombre de malades va croître de façon considérable dans les décennies à venir.

Aujourd'hui, sur le plan médical, on comprend de mieux en mieux ce qui se passe avec la protéine bêta-amyloïde ou une autre protéine, la tau. Pour le commun des mortels, c'est complètement hermétique. Ce que chacun sait, c'est qu'on ne peut toujours pas neutraliser la démence neurodégénérative, ou même en limiter les ravages sur le cerveau.

(1) – « Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : des rapprochements mais aussi des différences qui persistent ».

Toute découverte peut ouvrir des pistes thérapeutiques et (re)donner espoir à des millions de malades, à travers le monde, et à leurs proches aidants. Une équipe suisse vient de révéler une nouvelle piste de recherche, inexplorée jusqu'à présent. C'est la piste des mitochondries, qui sont de « *minuscules structures enfouies dans nos cellules* ».

Si des éléments cellulaires sont défectueux, la mitochondrie développe des stratégies pour réparer ou éliminer. L'équipe

suisse a cherché à renforcer ce potentiel en recourant à un antibiotique, la doxycycline, ou au nicotinamide riboside (NR).

Des essais avec le ver *Caenorhabditis elegans* ou avec la souris ont donné des résultats prometteurs. Cependant, une application en clinique humaine est encore loin...

Source : Florence Rosier, « Maladie d'Alzheimer : la piste des mitochondries », *Le Monde* du 13 décembre 2017.



Démographie

France : une des meilleures espérances de vie

En 2015, l'espérance de vie à la naissance est de 82,7 ans en France, soit près de onze années de plus que dans le monde entier (71,9 ans).

Au sein de l'Union européenne, l'espérance de vie à la naissance s'établit à 81,1 ans. Seules l'Italie (83,5 ans) et l'Espagne (83,4 ans) font mieux que la France.

Le Japon est loin devant avec une espérance de vie à la naissance de 83,8 ans.

Les États-Unis ne sont pas exemplaires (78,7 ans), ni la Chine (76,1 ans), la Russie (70,9 ans) ou l'Inde (68,3 ans).



À vos agendas



Juin : trois rendez-vous en Russie

Du **14 juin au 15 juillet 2018**, la Russie va accueillir la Coupe du monde masculine de football. Durant la phase de poules, mieux vaut ne pas programmer une réunion quand l'équipe de France va jouer :

- **Samedi 16 juin**, à 12 h, contre l'Australie.

- **Judi 21 juin**, à 17 h, contre le Pérou.
- **Mardi 26 juin**, à 16 h, contre le Danemark.

Pour les huitièmes de finale... on verra le moment venu !

La pensée

hebdomadaire

« Il nous faut être prudents et ne pas prendre pour le peuple une foule de mécontents protestant dans la rue, pour des intérêts qui peuvent avoir leur justification mais demeurent particuliers. Davantage, nous ne devons pas être abusés par des manifestants se réclamant "le peuple" quand ils ne sont qu'une toute petite partie de la population. (...) Platon, qui fut le premier penseur de la république, était aussi hostile à la démocratie. Il ne jugeait pas les hommes assez raisonnables pour établir celle-ci et voyait dans l'égalité démocratique le règne des opinions et des passions. Avec, pour résultat, le pouvoir des démagogues, habiles dans l'art de séduire et tromper, prenant appui sur les peurs, les colères, les frustrations pour satisfaire leurs ambitions. »

Yvan Droumaguet, « La rue et la démocratie » (point de vue), *Ouest-France* du 4 octobre 2017.



QU?Z
Semaine 03
2018

