

**L**e soin accordé à la santé, à la forme et au bien-être concerne les Français, toutes catégories sociales confondues. Cette préoccupation est d'autant plus affirmée que le stress et toutes les formes d'agression psychologiques et mentales sont reconnus comme facteurs de mal-vivre et de mal-être, au travail comme dans la vie personnelle. Dans ce contexte, la pratique régulière d'une activité physique se révèle un atout majeur.

Ce marché est en cours de structuration, mais quelques grandes tendances permettent cependant de le cerner ●●●●●

## SPORT, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### Savoirs et Références

#### **U**n marché porté par de multiples tendances

##### ► Être en forme : un leitmotiv, toutes générations confondues

Des revues spécialisées aux quotidiens, la presse se fait l'écho des bienfaits des activités physiques ou sportives : diminution des maladies cardio-vasculaires, réduction des risques de développement de la maladie d'Alzheimer, ralentissement de la progression de l'arthrose et de l'ostéoporose... les conseils et recommandations fleurissent.

Le magazine *Notre Temps*, qui s'adresse en priorité aux seniors, consacre une de ses rubriques à la randonnée pédestre et ne manque pas l'occasion de rappeler les bienfaits de la pratique sportive auprès de ses lecteurs.

Même la revue *Courrier Cadre* répercute cette tendance. Dans son numéro de juillet/août 2009, on pouvait lire : « Le sport, c'est le meilleur moyen de garder la

forme. Cela permet de brûler des calories, de faire fonctionner le pancréas, de décongestionner le système nerveux, d'améliorer la contraction cardiaque et l'élasticité des artères, de diminuer le taux de mauvais cholestérol, de réguler la glycémie, de favoriser la circulation du sang et d'oxygéner le cerveau (...) ».

#### à savoir

Les fédérations et clubs sportifs se positionnent aussi sur ce marché, à l'instar de la Fédération française d'athlétisme qui a lancé un nouveau programme intitulé « Coach Athlé Santé » : une façon de « séduire un nouveau public et de s'ouvrir de nouveaux horizons ».

Source : [www.athle.com](http://www.athle.com)

Cette tendance se traduit par le recours à la diététique, aux médecines parfois alternatives et aux pratiques sportives, ainsi qu'à de nombreuses approches globales du corps au moyen de techniques, méthodes ou disciplines variées. Pour échapper au stress,

les Français utilisent en effet des moyens de plus en plus diversifiés : pratique sportive régulière, courtes escapades le week-end, relaxation et massages à domicile ou en entreprise sont devenus monnaie courante.

## FOCUS

### ... sur l'offre des salles de remise en forme

Les salles de remise en forme sont à la pointe de ce marché. Pour maintenir son leadership, le secteur innove en permanence. Après l'aérobic dans les années 1980, puis le step (une variante de l'aérobic utilisant une marche), le pump sous toutes ses formes a promu une nouvelle mode : le cours de musculation en musique et vidéo. Des techniques nouvelles se créent ainsi constamment. On peut mentionner le Core Training (techniques autour de la notion d'équilibre), le Cardiorobic, les arts martiaux émergents... Les cours ou programmes préchorégraphiés, élaborés par des experts en fitness, permettent également un renouvellement régulier des concepts. Sans oublier la mode de la vibration sous toutes ses formes : les Power Plate ou tapis vibreurs® et la méthode du Pilates. De nouvelles activités sportives associant différentes disciplines, comme le body balance qui associe taï-chi, Pilates et yoga, ont également fait leur apparition.

➤ Source : APCE

### ► Le stress au travail : un phénomène de société

Le stress au travail est devenu une préoccupation majeure des pouvoirs publics.

La crise économique n'a fait

qu'amplifier ce phénomène, considéré par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme un des fléaux du monde occidental.

De nombreuses études sont venues confirmer cette tendance en France comme en Europe.

### Le baromètre « stress »

Fin 2009, la CFE-CGC rendait public son baromètre « stress » semestriel. On y apprenait que 10 % des cadres avaient eu des idées suicidaires au cours des douze derniers mois, que deux tiers d'entre eux avaient des troubles du sommeil et que 30 % avaient rencontré des difficultés conjugales.

Dans les premiers facteurs de stress étaient énoncés le rythme et la charge de travail.

La course à la rentabilité et l'exigence d'un maintien, voire d'une augmentation des chiffres d'affaires sont la cause première de la dégradation des conditions de travail des cadres.

➤ Source : Courrier Cadres février 2010

Les prises en charge médicales apparaissent souvent comme indispensables, mais s'accompagnent de plus en plus de prescriptions complémentaires. Ce qui est de nos jours considéré par certains comme une « pathologie sociale chronique » se traite de façon complémentaire par une prise en charge des individus au travail et en dehors de la sphère professionnelle.

#### Pour en savoir +

📖 « Bien-être et efficacité au travail : dix propositions pour améliorer la santé psychologique au travail »  
Conseil économique, social et environnemental - Février 2010.

## BON À SAVOIR

### Des accords pour lutter contre le stress au travail

Les organisations patronales et syndicales européennes ont signé dès 2004 des accords cadres pour inciter les entreprises à prendre des mesures collectives et individuelles, puis en 2007 sur la question spécifique du harcèlement au travail.

En France, l'accord interprofessionnel sur le stress au travail, signé en juin 2008, a été étendu à toutes les entreprises par arrêté ministériel (JO du 6/5/2009). Il stipule que « dès qu'un problème de stress au travail est identifié, une action doit être entreprise pour le prévenir, l'éliminer ou, à défaut, le réduire ».

#### Pour en savoir +

Consulter le site du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé :

@ [www.travail-emploi-sante.gouv.fr](http://www.travail-emploi-sante.gouv.fr) et de l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (ANACT)

@ [www.anact.fr](http://www.anact.fr)

Pour répondre à ce phénomène, de nombreuses entreprises se sont équipées d'une salle de fitness avec le concours d'entreprises spécialisées. D'autres proposent à leurs salariés les compétences d'un coach sur leur lieu de travail ou les incitent à se retrouver pour les uns sur un terrain de squash... et pour les autres sur un terrain de football !

Dans tous les cas, les entreprises, petites et grandes, ont compris l'intérêt qu'il y avait à contribuer

à la santé de leurs salariés tout en favorisant la convivialité et le travail en équipe.

Une tendance sur laquelle petites et grandes entreprises ont su surfer ces dernières années.

### ► Le tourisme de bien-être : une tendance qui s'affirme

Les lieux de pratiques sportives et de détente pour les salariés sont concurrencés par les séjours « bien-être » proposés non seulement par les leaders du voyage en ligne (lotusjourneys.com par exemple), mais aussi par des hébergements en milieu rural de type gîtes ou chambres d'hôtes, qui proposent parfois des séjours de remise en forme ou couplent leurs prestations d'une offre de randonnée ou de yoga, ou par les offices de tourisme, comme celui de La Clusaz qui propose des rando-hammam ou des rando-yoga. Cette tendance a été renforcée par l'explosion des coffrets cadeaux.

Témoin aussi de la bonne santé du secteur, l'essor des stations thermales, qui accueillent chaque année 550 000 curistes (dont la moitié en provenance de l'Île-de-France) et des centres de beauté, les « spas » urbains ou provinciaux (il se vend entre 1 500 et 3 000 unités par an de spas), sans parler de la thalassothérapie avec 350 000 curistes en moyenne par an.

#### Pour en savoir +

Un dossier documentaire de Rhône-Alpes Tourisme donne une liste exhaustive des références concernant ce marché.

@ [www.rhonealpes-tourisme.fr](http://www.rhonealpes-tourisme.fr)

## PAROLE D'EXPERT

Intervenir dans la sphère du sport santé, c'est être capable de convaincre tous les publics des bénéfiques d'une pratique sportive de loisir, quand elle leur est adaptée.

Cela passe par le relais de messages de prévention et par des collaborations accrues avec les acteurs de la santé pour accompagner des populations fragilisées par un handicap en une maladie chronique.

Les prestataires qui s'engagent dans cette voie devront renforcer le concept de convivialité dans la pratique et viser des objectifs à la fois physiques, psychiques et sociaux. La nécessaire acquisition de cette multicompétence demande une forte implication et un réel engouement pour le travail partenarial.

Bernard Nicolaidis  
Cabinet Sport Emploi et Développement

### FOCUS

#### ... sur quelques déclinaisons du marché de la santé et du bien-être

- Coaching physique ou training mental des personnes stressées ;
- Thalassothérapie, thermalisme et thermoludisme axé sur la détente en eau chaude ;
- Vacances et bien-être (hôtels offrant des formules de relaxation, séjours toniques, séjours bien-être et perte de poids, stages de randonnée et massages...)
- Compléments nutritionnels (minéraux, oligo-éléments, micronutriments, vitamines) ;
- Aliments diététiques (produits bio, soins capillaires, argile...)
- Produits et soins de beauté (cosmétique, soins capillaires, soins esthétiques, relooking,...)
- Forme et sport (saunas, hammams, centres de balnéothérapie et de remise en forme, spas, concept de fitness + bien-être/massage/esthétisme ou de thermes ou spas + bien-être et esthétisme) ;
- Produits de confort de la maison (ionisation de l'eau, luminothérapie, vêtements en fibres naturelles, matériel de musculation...).

Source : APCE

#### ► Le sport, support éducatif pour accompagner les plus fragiles : une orientation qui se confirme

Depuis longtemps, la pratique sportive est reconnue comme un facteur d'intégration de premier ordre. La nouveauté, c'est que projets éducatifs, pédagogiques et thérapeutiques s'appuient de plus en plus souvent sur des prestataires spécialisés, à même de contribuer à la mise en place d'un projet dit « personnalisé » pour les usagers concernés.

Cette tendance a été confortée par la loi du 2 janvier 2002 en introduisant l'obligation pour les établissements et services sociaux d'évaluer leurs activités et la qualité de leurs prestations.

La question de la qualité de vie proposée aux usagers fait l'objet de toutes les attentions et évaluations. Pour y parvenir, les organismes proposent notamment aux usagers de choisir leurs loisirs.

#### Pour en savoir +

Sur le sujet : « *Lois et règlements faisant référence à la notion de projet de/pour la personne accompagnée par un établissement ou service social et médico-social* » de l'Agence nationale de l'évaluation et de la qualité des établissements sociaux et médico-sociaux et Les Cahiers de l'Actif.

## FOCUS

... sur deux structures éducatives pour les jeunes qui s'appuient sur des prestataires sportifs

### ■ Les structures d'accueils collectifs de mineurs à caractère éducatif

La dénomination des accueils pour mineurs pendant les vacances et pour les loisirs a évolué. Anciennement centres de vacances et de loisirs, ils sont aujourd'hui regroupés sous l'appellation générique « accueils collectifs de mineurs à caractère éducatif » (article L227-1 du Code de l'action sociale et des familles).

Ces accueils sont réglementés par l'État (essentiellement par le ministère en charge de la jeunesse) et sont encadrés par un personnel qualifié. Ce sont des lieux éducatifs, actifs et organisés autour d'un projet éducatif et d'un projet pédagogique. Ils alternent activités collectives de loisirs éducatifs et moments de détente.

■ **Les centres éducatifs renforcés** sont des structures éducatives destinées à la prise en charge des mineurs délinquants ou en situation de grande marginalisation, qui doivent répondre au risque de récidive et d'incarcération.

#### Pour en savoir +

Sur toutes les structures d'accueil spécialisées et leurs spécificités en matière de public et d'activités, consulter le site du ministère des Sports, rubriques Statistiques et Définitions.

@ [www.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr)

## Les nouveaux marchés de la santé et du bien-être

### ► Un éclairage sur les approches corps-esprit

On regroupe sous le nom d'approches corps-esprit des techniques et thérapies qui mettent l'accent sur les interactions entre les pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique.

#### à savoir

L'étude de ces interactions a donné lieu à une discipline qu'on appelle psychoneuroimmunologie. Elle explore les liens complexes entre la conscience (psycho), le système nerveux (neuro) et les mécanismes de défense de l'organisme contre les agents infectieux et la division cellulaire aberrante (immunologie).

Le terme de « gymnastique douce » rassemble l'essentiel de ces pratiques. Le taï chi, le qi gong et le yoga en font partie.

La Fédération française de taï chi-chuan compte 600 associations qui rassemblent 30 000 pratiquants. Il existe environ 4 000 praticiens de qi gong, et le yoga fédère plus d'un million d'adeptes.

Les clubs de gymnastique se sont adaptés à cette nouvelle tendance.

#### Pour en savoir +

Lire la fiche APCE et la fiche professionnelle située en dernière partie du guide.



### ... sur le taï chi chuan

Le taï chi chuan est le plus connu des arts énergétiques chinois et le plus répandu d'entre eux. C'est un art fondé sur la pratique de mouvements fluides et souples, réalisés dans la lenteur. Il existe une centaine de mouvements : parer, presser, pousser, tirer... ou "le serpent rampe", "la grue blanche déploie ses ailes"... Ces mouvements sont enchaînés harmonieusement dans des séquences plus ou moins longues, plus ou moins complexes. Ondulations, rotations, étirements : tous les mouvements partent du centre, siège de l'énergie vitale. Le corps est constamment comme étiré vers le haut, la tête droite, la nuque étirée.

De l'extérieur, le taï chi chuan en impose par le calme qu'il dégage. D'ailleurs, cet art martial est souvent défini comme une "méditation en mouvement", une "relaxation active". Il s'agit en effet d'atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement. Par le jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le taï chi chuan améliore également le sens de l'équilibre.

Source : le site [www.ffwushu.fr](http://www.ffwushu.fr)

### ► « Functional foods », de quoi ça parle ?

« Tout en prenant du plaisir à manger et à boire de bons produits, nous contribuerons à maintenir notre santé en excellent état, et nous [re-]construirons une apparence physique impeccable. »

Source : *Ordre des experts-comptables « Marchés du futur : tendances 2008-2012. L'ère des mutations »*

### ► Jeu vidéo et fitness

Depuis son lancement fin 2006, la console Wii a conquis près de 50 millions de consommateurs dans le monde. Pourquoi un tel succès ? Son fabricant, Nintendo, a développé un produit nouveau destiné à toutes les générations en simplifiant son usage, mais surtout en proposant un programme de remise en forme.

Le Wii Fit est en effet son grand succès. Vendu à près de 14 millions de personnes dans le monde fin 2008, il a été élu « produit culturel » le plus vendu en France cette même année, avec plus d'un million d'exemplaires.

#### à savoir

Dans l'univers du jeu vidéo, on distingue quatre types de métiers parmi lesquels celui des infographistes et « concept artistes », ainsi que celui de « sound-designers », réservé aux musiciens. Le jeu vidéo : un univers prometteur pour nos créateurs !

### ► L'image de soi, pourquoi en parle-t-on ?

Dans une société qui promeut le « jeunisme », les individus recherchent une nouvelle vision d'eux-mêmes. L'apparence est devenue un point de repère d'autant plus important qu'être jeune ou ressembler à un jeune s'impose !

Pour les aider, des produits, des activités et des soins les aident à oublier le vieillissement. De nombreuses innovations renforcent régulièrement les consommations sur ce marché.

## FOCUS

### ... sur le marché du coaching sportif

Ce marché est au croisement du marché du coaching et du marché du sport, un créneau en pleine expansion.

Les prestations peuvent aller du simple cours de musculation à la gestion complète de l'activité sportive et de détente du client : cours de remise en forme, séance de yoga, de massage et coaching psychologique (confiance en soi...). Elles s'adressent à des particuliers ou à des entreprises.

De nombreux articles de presse s'accordent sur ce point, mais il est très difficile d'avoir des données précises. Pour ajuster sa stratégie, il est donc préférable de s'inspirer des exemples déjà existants.

#### Pour en savoir +

📄 Lire la fiche de l'APCE consacrée au coaching.

## point sur quelques institutions sanitaires et sociales

### ► Structures d'accueil pour personnes âgées

#### Logement foyer

Logements autonomes proposant des services collectifs et des aides à domicile.

#### Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)

Depuis la réforme de la tarification en 1999, les établissements accueillant des personnes âgées – maisons de retraite, MAPAD – sont appelés des EHPAD.

#### Petite unité de vie (PUV)

Lieu de vie qui a vocation à répondre aux besoins d'hébergement en milieu périurbain des personnes âgées valides ou en perte d'autonomie, d'accompagner les résidents dans leurs actes de la vie quotidienne en cas de besoin, de lutter contre la solitude et l'isolement en proposant des animations.

#### Unité de soins de longue durée (USLD)

Service d'établissement de santé assurant l'hébergement et les soins des personnes privées de leur autonomie, nécessitant une surveillance médicale.

### ► Institutions spécialisées de scolarisation ou de formation

#### Centre de rééducation professionnelle (CRP)

Structure facilitant la réinsertion



sociale du travailleur handicapé et lui assurant une formation qualifiante, par la proposition de stages.

#### **Institut d'éducation motrice (IEM)**

Établissement accueillant des jeunes handicapés moteurs à leur sortie des centres de réadaptation fonctionnelle (enseignement scolaire et professionnel, accompagné d'un ensemble de soins requis pour la rééducation).

#### **Institut médico-éducatif (IME)**

Institut spécialisé, équivalent à un IMP ou un IMPro, mais accueillant des enfants et des adolescents de 3 à 18 ans (voire 20 ans).

#### **Institut médico-pédagogique (IMP)**

Établissement assurant les soins, l'éducation et l'enseignement général des enfants handicapés de 6 (voire 3 ans) à 14 ans environ.

### ► Structures médico-sociales

#### **Centre d'accueil de jour (CAJ)**

Centre pour personnes ayant des incapacités persistantes et permanentes où elles peuvent recevoir, tout en rentrant chez elles à la fin de la journée, des services de réadaptation, de maintien des capacités et de soutien à l'intégration sociale.

#### **Service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS)**

Service contribuant à la réalisation du projet de vie de personnes

en situation de handicap, par un accompagnement adapté favorisant le maintien ou la restauration de leurs liens familiaux, sociaux, scolaires, universitaires ou professionnels, et facilitant leur accès à l'ensemble des services offerts par la collectivité.

#### **Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés (SAMSAH)**

Service réalisant des missions d'intégration sociale et professionnelle également dévolues aux SAVS, dans le cadre d'un accompagnement médico-social adapté comportant des prestations de soins. Ce service s'adresse à des personnes lourdement handicapées afin de leur apporter une réponse pluridimensionnelle intégrant une dimension thérapeutique.

#### **Groupe d'entraide mutuelle (GEM)**

Structure favorisant l'insertion sociale des personnes handicapées psychiques, notamment par des activités culturelles et de loisir.

#### **Foyer de vie ou occupationnel pour personnes handicapées**

Foyer accueillant des adultes handicapés ne pouvant pas travailler en milieu protégé mais disposant d'une certaine autonomie (physique et intellectuelle) ; ces structures fonctionnent en internat, semi-internat, externat, accueil de jour, accueil temporaire... ■

Les informations contenues dans cette fiche proviennent de multiples sources institutionnelles.