

# L'Activité Physique bien mieux que la Sédentarité .... « Attitude Santé » !

## Comment ça marche ?

**Sédentarité : Définition de l'OMS : Etat proche du repos :** la sédentarité est un « état dans lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de celle du repos ». Les constats relevés par les enquêtes :

- 42 % des Européens \* ne pratiquent jamais d'activité physique ou sportive
- 51% des Français \* ne pratiquent pas AP ou sportive les Seniors sont surreprésentés
- Les habitudes sédentaires des citoyens européens ne se sont pas améliorées depuis 2002
- 50% des adultes et 33% des enfants passent plus de 3 heures / j devant les écrans
- Seulement 5% à 9% des enfants de 10 ans pratiquent l'activité physique quotidienne nécessaire à leur santé recommandée par les PNNS

\*Institut de recherche, du bien-être, de la médecine et du sport santé

**Selon l'OMS en 2010 : la sédentarité est :**

- Est l'un des plus grands dangers pour la santé
- Est le 3<sup>ème</sup> **facteur \*de risque de mortalité à l'échelle mondiale** (6 % des décès), juste après l'hypertension (13 %), le tabagisme (9 %) et un taux élevé de glucose dans le sang (6 %)
- Augmente le surpoids
- Augmente le risque de mortalité de 30%
- 2<sup>ème</sup> cause des maladies cardio-vasculaires
- Augmente de 9% les facteurs de risques cardio-vasculaires
- Cause principale de 21 à 25 % des cancers du sein ou du colon
- Cause principale de 27% des cas de diabète
- Augmente le risque de diabète
- Cause principale d'environ 30% des cardiopathies ischémiques
- Inactivité physique et sur-suffisance alimentaire inappropriée : ces deux mauvaises habitudes de vie sont la 2<sup>ème</sup> cause réelle de mortalité après le tabagisme aux États-Unis.

## Définitions

- **Sédentarité** : dépense énergétique = au repos
- **Inactivité physique** : La faible activité physique se définit par des dépenses caloriques liées à l'exercice inférieures à 2 000 Kcal/semaine : Jeux vidéo, télévision, ordinateur
- **Activité physique** : tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique : Jeux, marche, tâche ménagères, jardinage, bricolage, ...
- **Activité Physique Adaptée** : personnalisation, ALD, Sport sur Ordonnance ...
- **Sport** : notion de compétition

## Améliorations constatées par différentes études :

- **L'espérance de vie du coureur** est en moyenne de 3 ans supérieure à celle d'une personne qui ne court pas
- Les personnes qui courent seulement 5 à 10 minutes chaque jour peuvent réduire de manière importante les risques de maladies cardiovasculaires et de mortalité prématurée. Etude de l'Université de l'IOWA publiée dans « *Journal of the American College of Cardiology* »
- Une **marche quotidienne rapide de 15 minutes**, soit la moitié de la durée recommandée, permettait d'ajouter 3 ans d'espérance de vie. (*The Lancet* en 2011)
- Chez des hommes proches de la quarantaine, peu actifs et ayant pour la moitié d'entre eux des antécédents familiaux de diabète, **2 séances d'activité sportive par semaine durant 6 mois ont réduit leur rapport tour de taille/tour de hanche, amélioré leur condition physique, abaissé leur pression artérielle et leur fréquence cardiaque, et modifié aussi l'expression de plus de 7 000 gènes de leurs cellules adipeuses, les protégeant ainsi du diabète.** (étude du Pr Charlotte Ling, à Malmö (Suède), 2013)
- L'activité physique diminue de 28% les risques de MCV (Etude Interheart, France 2004)
- La consommation de fruits et légumes les diminue de 30% (Etude Interheart, France 2004)
- La consommation de sel les multiplie par 1,2 (Etude Interheart, France 2004)
- 30' d'exercice physique 3x/sem diminuent plus le risque coronarien fatal que 2x 30'/sem (Etude suédoise de Zethelius et Gudbjörnsdottir, 2013)
- **L'activité physique améliore la capacité cardiovasculaire et empêche le déclin de la fonction pulmonaire causé par le tabagisme : efficacité d'un programme d'entraînement intermittent et continu**

(Koubaa, Elloumi, Trabelsi, Masmoudi, Sahnoun, Hakim, Sciences et Sports, 2019)

Physical activity improves cardiovascular capacity and prevents decline in lung function caused by smoking: Efficacy of the intermittent and continuous training Program - 29/03/19  
Doi : 10.1016/j.scispo.2018.08.006

Koubaa a, b, \*, A. Elloumi c, H. Trabelsi b, L. Masmoudi b, Z. Sahnoun a, A. Hakim a

a Laboratory of pharmacology, Sfax medicine faculty SMF, university of Sfax, avenue Majida Boullila, 3029 Sfax, Tunisia

b Research Unit (EM2S), Sfax institute of sport and physical education, university of Sfax, Airport Road, P.O. Box 384, 3000 Sfax, Tunisia

c Laboratory of cardio-circulatory, respiratory, and hormonal adaptations to muscular exercise, Ibn El Jazzar medicine faculty, university of Sousse, avenue Mohamed Karoui, 4002 Sousse, Tunisia

## Quoi faire pour réussir, pour que ça marche

**L'alimentation et l'activité physique sont des facteurs reconnus de bien-être et de bonne santé.** Ils contribuent à lutter contre des maladies chroniques trop répandues dans notre société

**L'activité physique est un déterminant reconnu pour l'amélioration de la santé et promu** dans le cadre de nombreux programmes : Plan National Sport, Santé, Bien-être (PNSSBE), Plan national d'action de la prévention de la perte d'autonomie (PNAPPA), **Code de la santé publique, Programmes Nationaux Nutrition Santé** (depuis 2001, PNNS 4 : 2017), **INSTRUCTION N°DGS/EA3/DGOS/2011/380** du 29 juillet 2011, **Plan obésité (PO)** et ARS ...

**L'activité Physique doit s'adapter à chacun** en fonction de son contexte de vie, de ses capacités physiques, de son expérience sportive, de ses envies et besoins, de ses pathologies ou thérapeutiques. Marcher, courir, nager, faire du vélo .... Nombre de possibles

**En pratique ...**

### Recommandations :

- **Pour les Adultes : 18 - 65 ans :**  
30'/j x 5 j/sem en intensité modérée  
ou 150'/sem en intensité modérée  
ou 75'/sem en intensité élevée ou 20'/j x 3 j/sem en intensité élevée  
+ 2' de marche ou flexions par heure devant un écran
- **Pour les enfants : 60'/jour**

### Au quotidien, comment faire avec un emploi du temps chargé :

- Utiliser la marche ou le vélo pour faire le trajet domicile-travail
- Faire découvrir les activités sportives aux enfants en les pratiquant avec eux
- Utiliser les temps de pause pour des flexions extensions, des squats, des pompes plutôt que de grignoter ou fumer une cigarette ...
- Monter ou descendre des escaliers pour aller chercher un café ou un thé
- Aller chercher le déjeuner à pied
- Descendre du bus ou du métro 1 ou 2 arrêts avant
- Utiliser jardinage, ménage bricolage comme temps d'activité physique
- Promener ou faire courir son chien

Autant d'astuces pour éviter la sédentarité nocive.

### Fiches complémentaires :

9. Activité physique versus sédentarité ... Attitude santé
10. De l'endurance à la PPG ... Quoi, pour qui ?
11. Mon coeur et moi ... de l'exercice à la nutrition
12. Une alimentation pour une santé préservée : les bases
13. Les 7R post-effort : la récupération
14. Dans les bras de Morphée ... un sommeil réparateur
15. Mort de fatigue, comment me motiver
16. La boule au ventre ... Gérer son stress

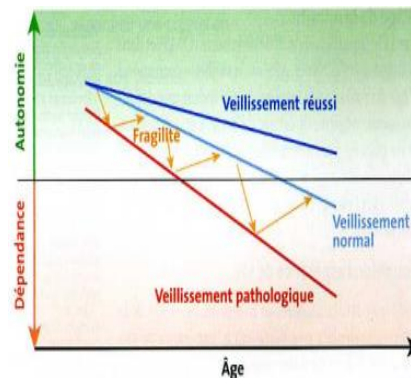
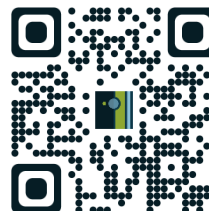


Fig. 2 : Représentation des trois modes de vieillissement fonctionnel.

Le 03 aout 2020

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)



**Francine De Pachtere**

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

