

BOUGEONS TOUS , PARTOUT, CHAQUE JOUR

F. Carré

Pr. Émérite

Hôpital Pontchaillou
Université Rennes
INSERM U 1099

Saint-Domineuc

11 mai 2022



DÉFINITIONS ESSENTIELLES

C'EST QUOI LA SANTÉ ?



La santé est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

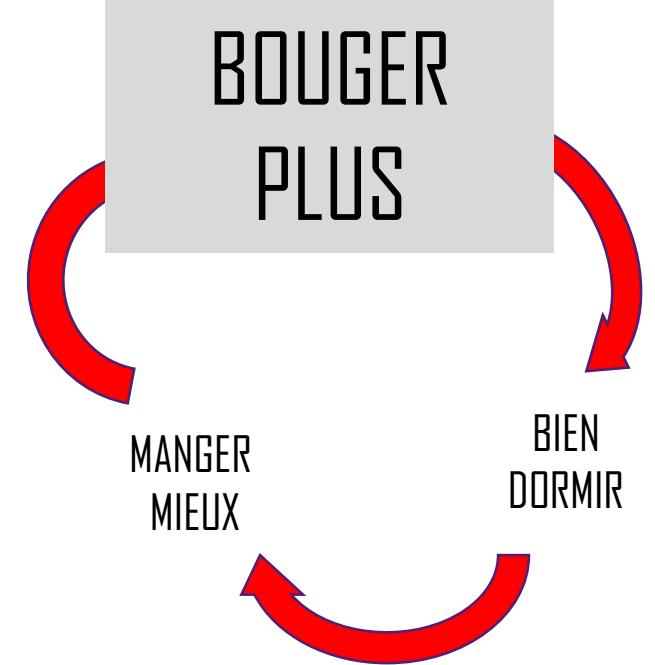
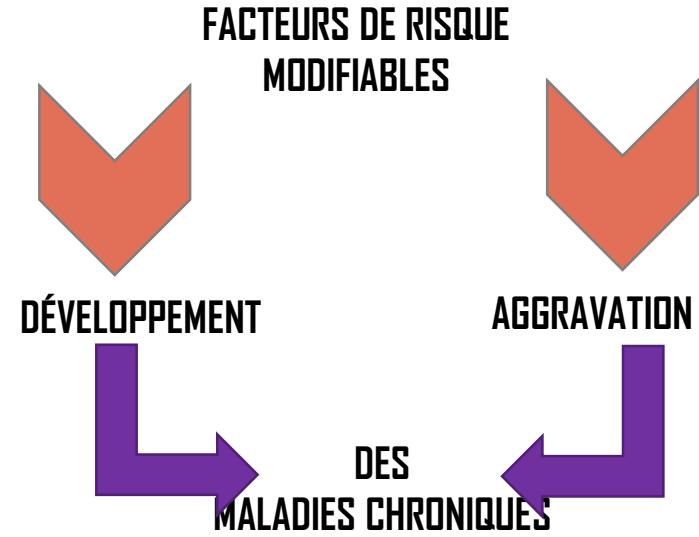
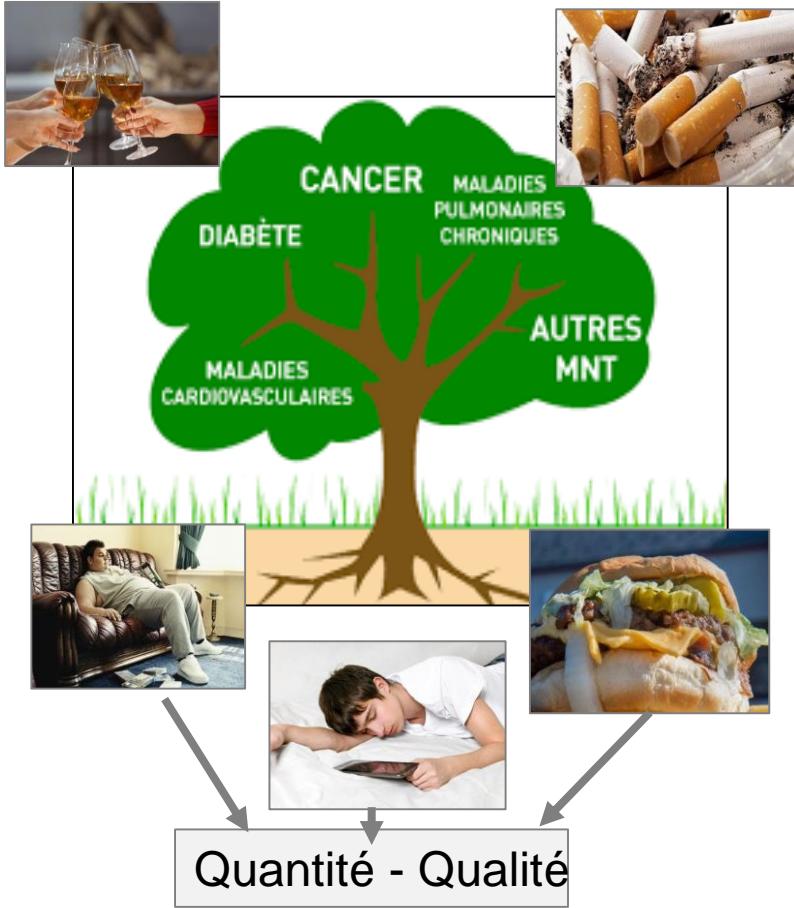


1946

La santé c'est la QUALITÉ de VIE



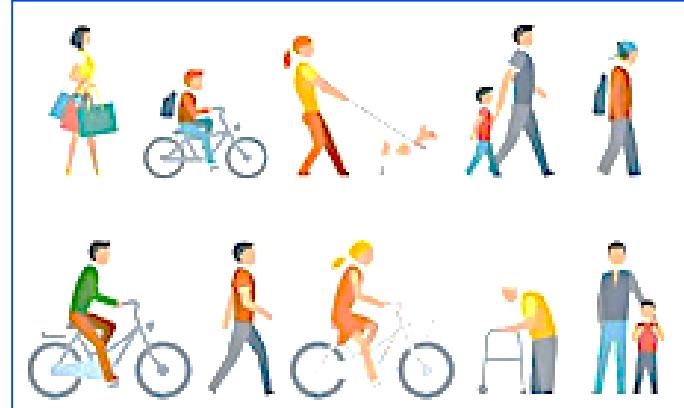
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ EN 2022



"Ce qui affecte notre santé ne nous tue pas toujours...immédiatement"

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP) = BOUGER



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)
POUR LES PERSONNES LIMITÉES



EXERCICE PHYSIQUE

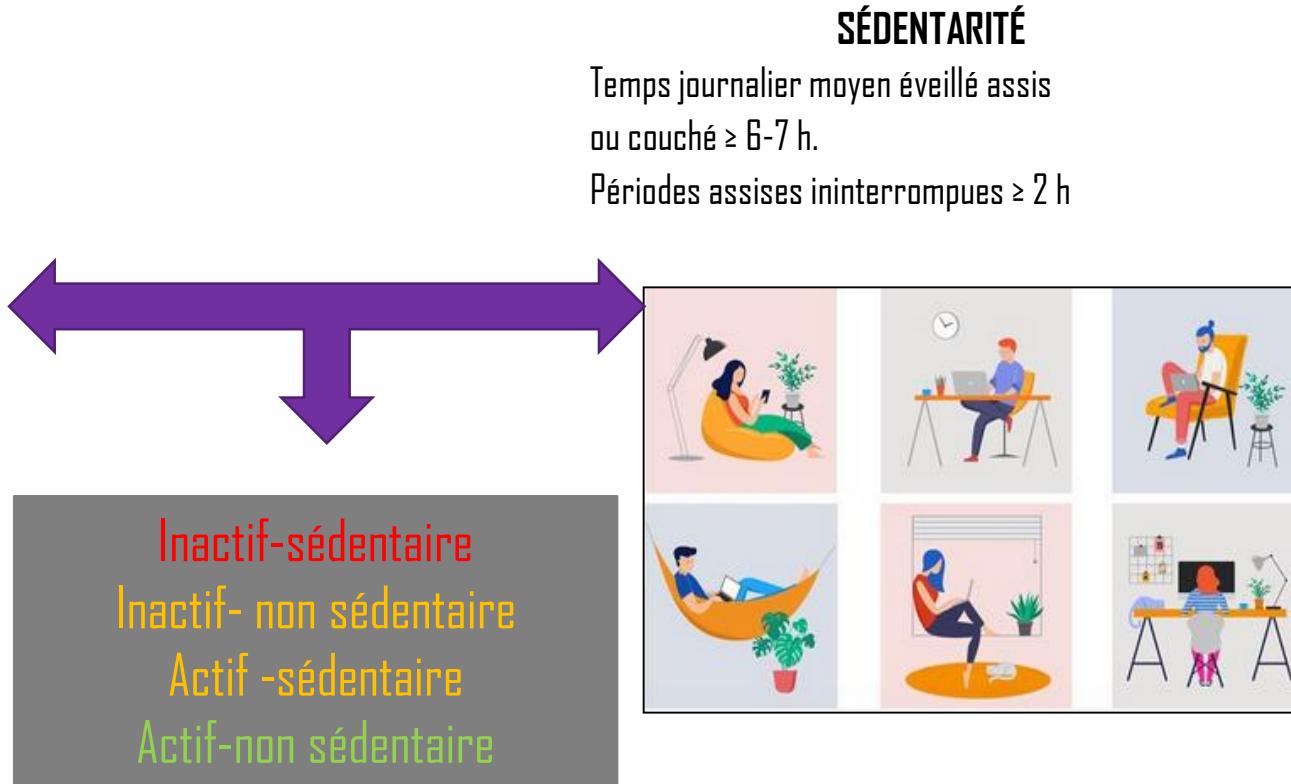
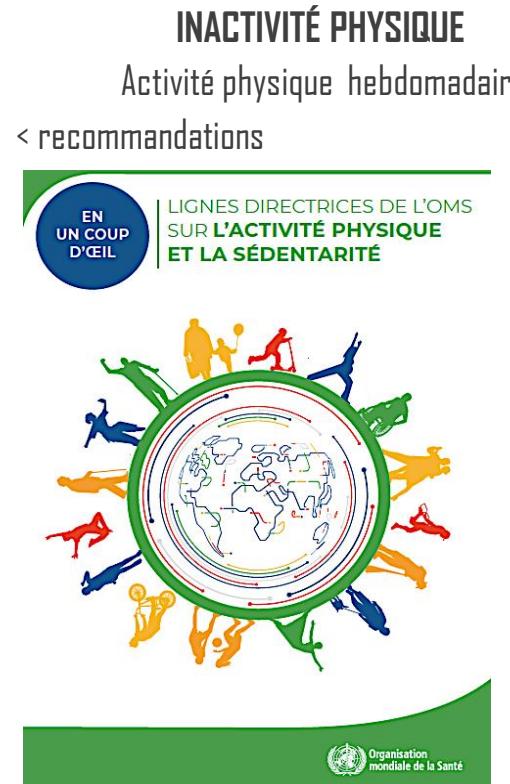


SPORT



ACTIVITÉ PHYSIQUE N'EST PAS SPORT

INACTIVITÉ PHYSIQUE N'EST PAS SÉDENTARITÉ

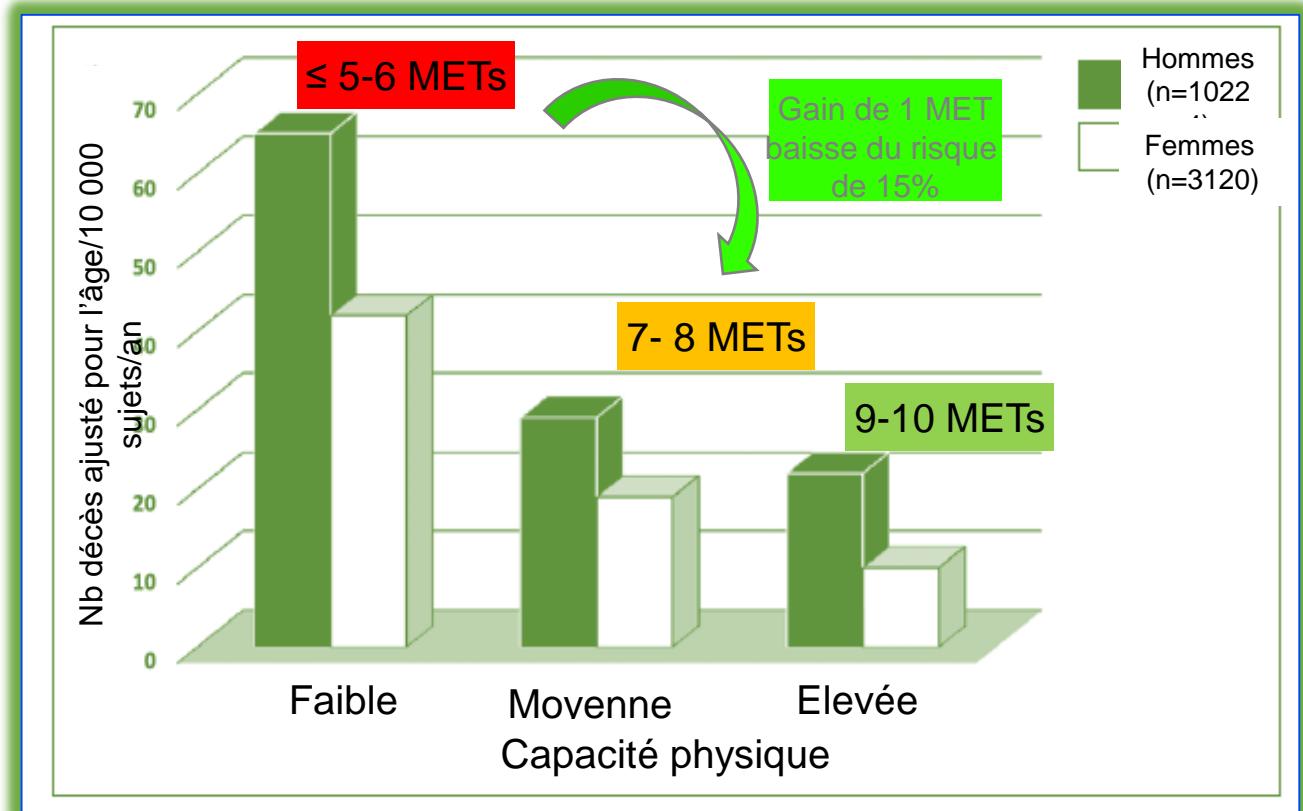


SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ PHYSIQUE ONT DES RISQUES SANITAIRES INDÉPENDANTS ET QUI SE CUMULENT

IMPORTANCE DE LA CAPACITÉ PHYSIQUE

Capacité physique

Effort musculaire maximal que je peux maintenir 5 minutes

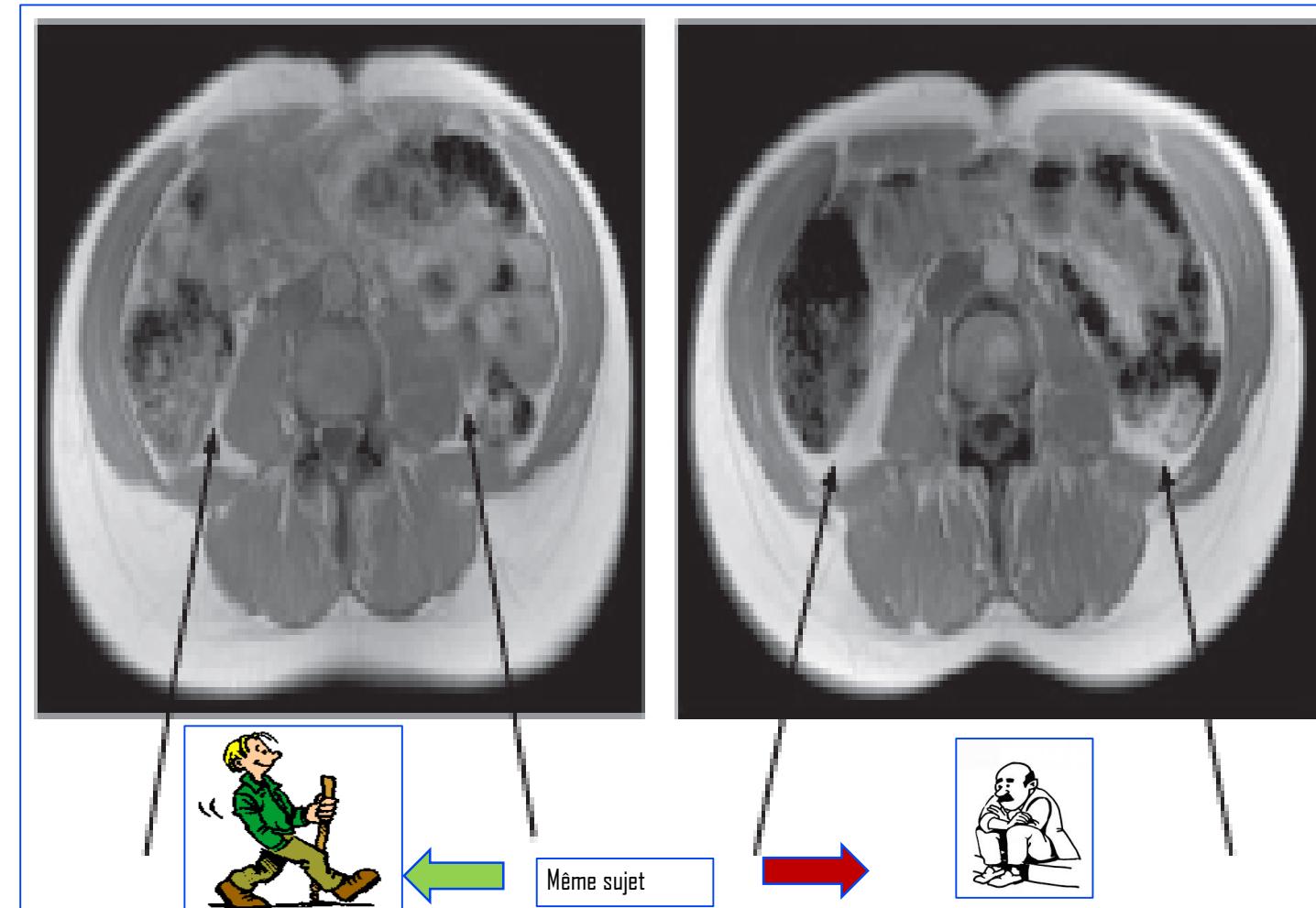
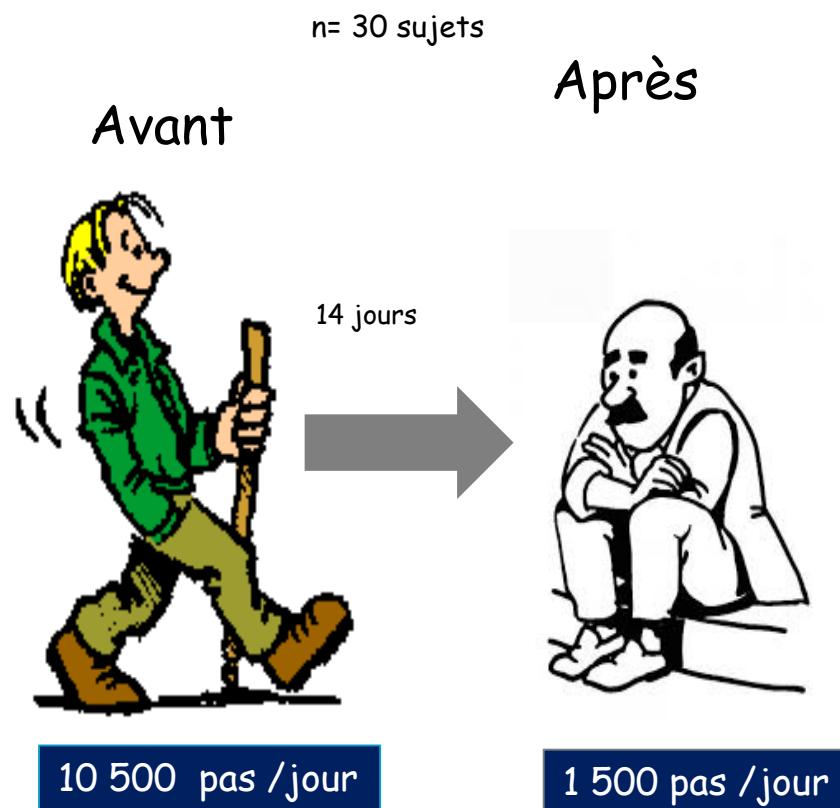


C'est mon capital santé toujours améliorable par l'activité physique

VRAI QUE L'ON SOIT MALADE OU PAS

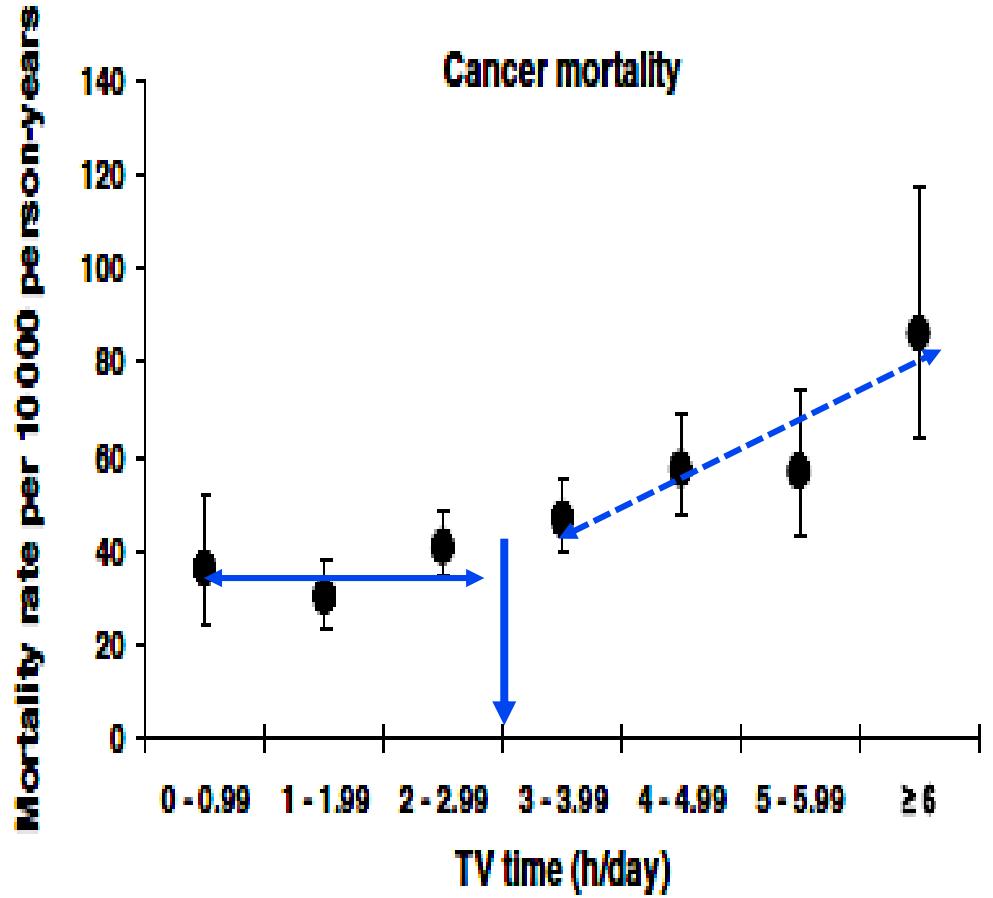
MAIS POURQUOI BOUGER ?

MEFAITS DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE



Olsen R et al. JAMA. 2008;299:1261-3
Krogh-Madsen R et al. J Appl Physiol
2010;108:1034-40

MÉFAITS DE LA SÉDENTARITÉ



MOINS ON BOUGE
ET PLUS ON MANGE !



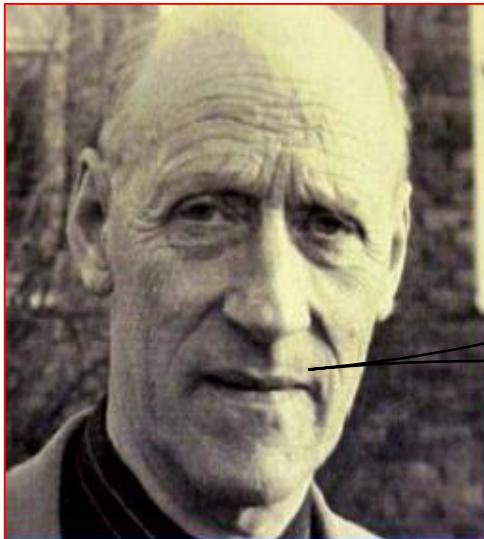
AU TOTAL

Inactivité physique et sédentarité

- 1- Augmentent de 30% le risque de développer une maladie chronique
- 2- Aggravent les maladies chroniques
- 3- Diminuent l'espérance de vie particulièrement en bonne santé

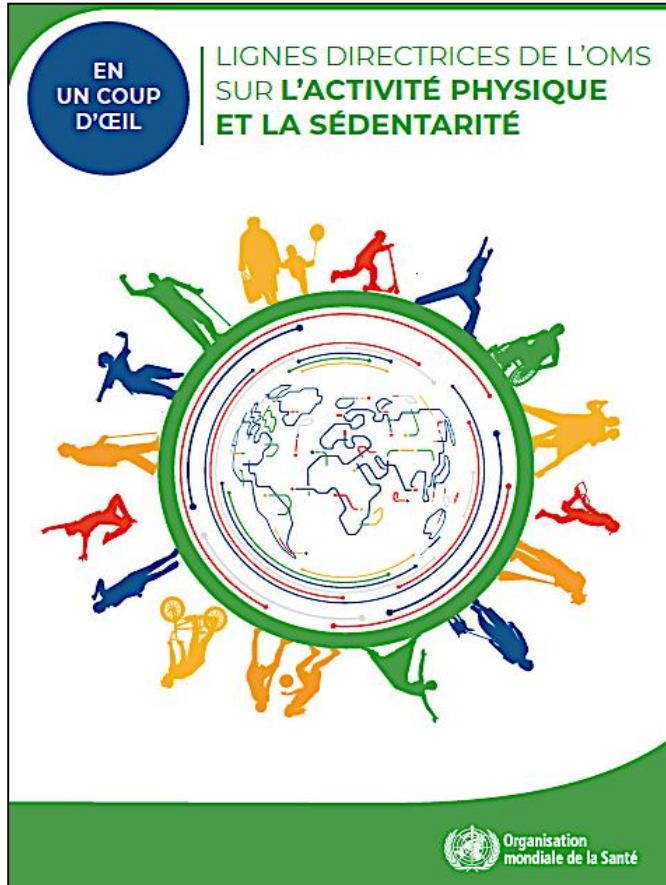
Un certificat médical de non contre-indication à la vie sédentaire et/ou inactive ?

Per-Olaf
Ästrand
1983



*Un certificat paraît justifié,
car il faut vraiment être en
parfaite santé pour survivre
à ce mode de vie*

SE LEVER ET BOUGER DIMINUENT MON RISQUE D'ETRE MALADE



OMS 2020

TOUJOURS

Limiter le temps journalier passé assis et casser les périodes assises ≥ 2 heures

CHAQUE JOUR

Adulte < 65 ans **au moins** 30 minutes endurance modérée et renforcement musculaire

Adulte ≥ 65 ans idem + équilibre

Enfants **au moins** 60 minutes, activités (jeux) modérées à intense

fractionnée

ou non

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LONGÉVITÉ

1h de marche
par semaine



+1,8
années
espérance de
vie de bonne
qualité



7h de marche
par semaine



+ 4,5
années
espérance de
vie de bonne
qualité

A TOUT ÂGE ET
QUEL QUE SOIT
L'ÉTAT DE SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN TRAITEMENT DE PREMIÈRE INTENTION DE CERTAINES MALADIES

- 1- Hypertension artérielle modérée
- 2- Troubles lipidiques
- 3- Diabète de type II
- 4- Dépressions minimes et modérées

RECOMMANDATIONS
DES SOCIÉTÉS SAVANTES

VOUS ETES MALADE ? BOUGEZ !



S'économiser

Nouveau
paradigme



Bouger



ASSOCIER

MÉDECINE CURATIVE

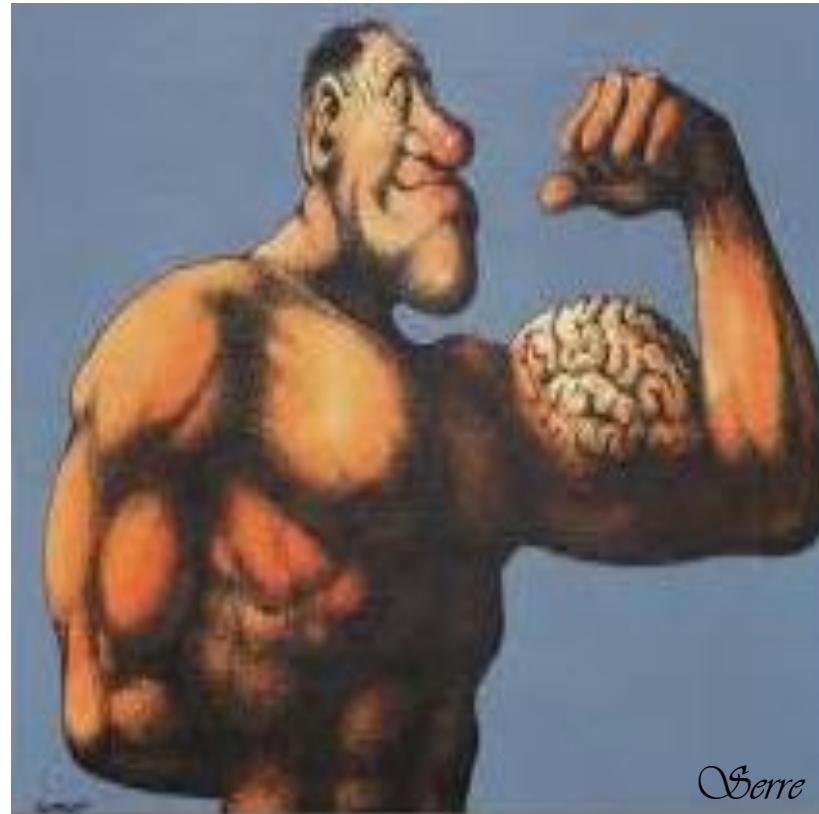
ET

MÉDECINE PRÉVENTIVE

LES MÉDICAMENTS DONNENT DES ANNÉES À LA VIE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DONNE DE LA VIE AUX ANNÉES

ACTIVITÉ PHYSIQUE

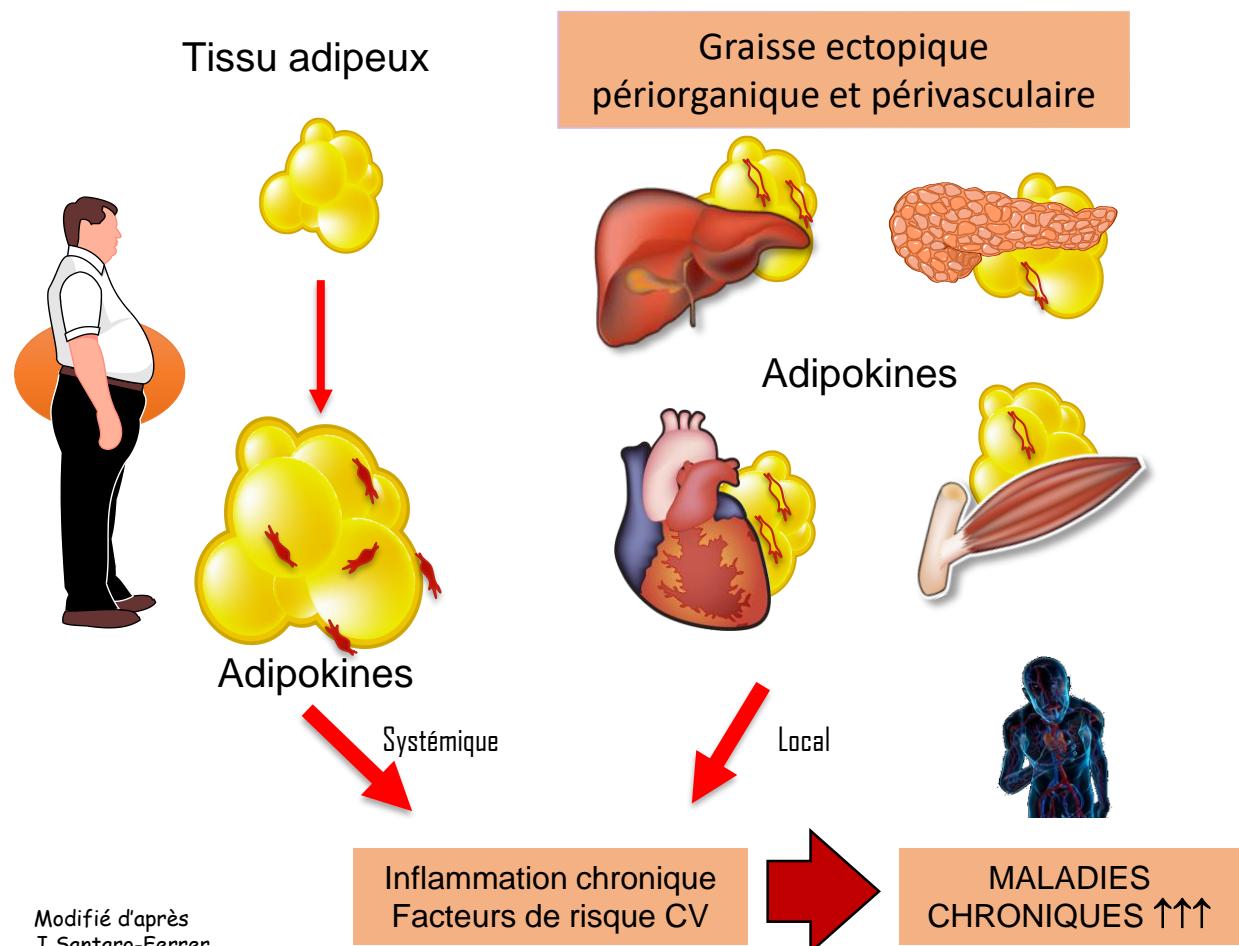
COMMENT ÇA MARCHE ?



Serre

RISQUES DE LA GRAISSE ABDOMINALE

Accumulation de graisse ectopique

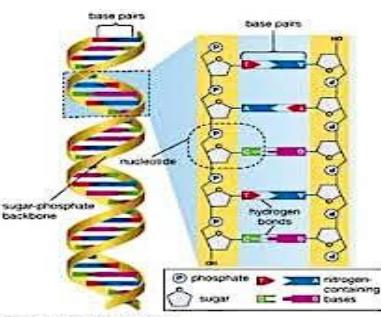
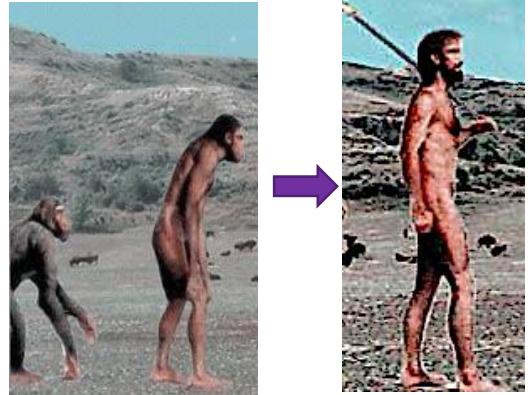


Elévation des niveaux d'inflammation et de stress oxydatif

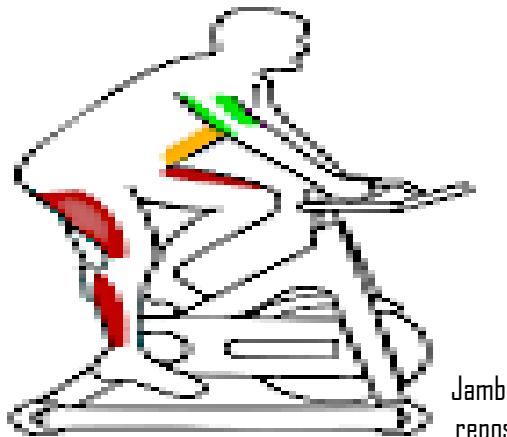
Baisse des défenses immunitaires

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CAPITAL GÉNÉTIQUE

< 10^6 ans

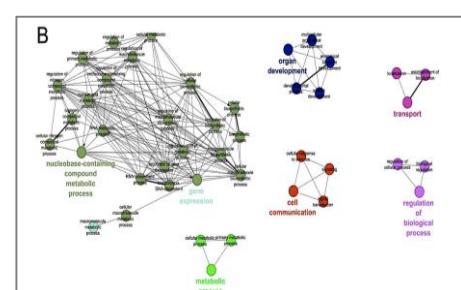
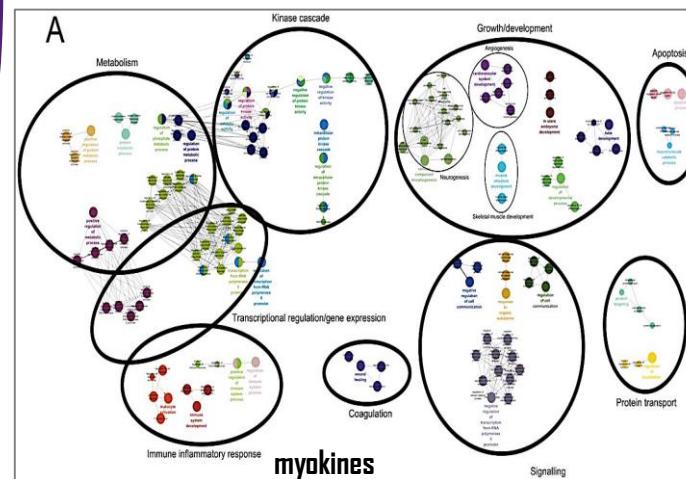


PÉDALAGE AVEC UNE SEULE JAMBE



Jambe
pédalante

Jambe
repos

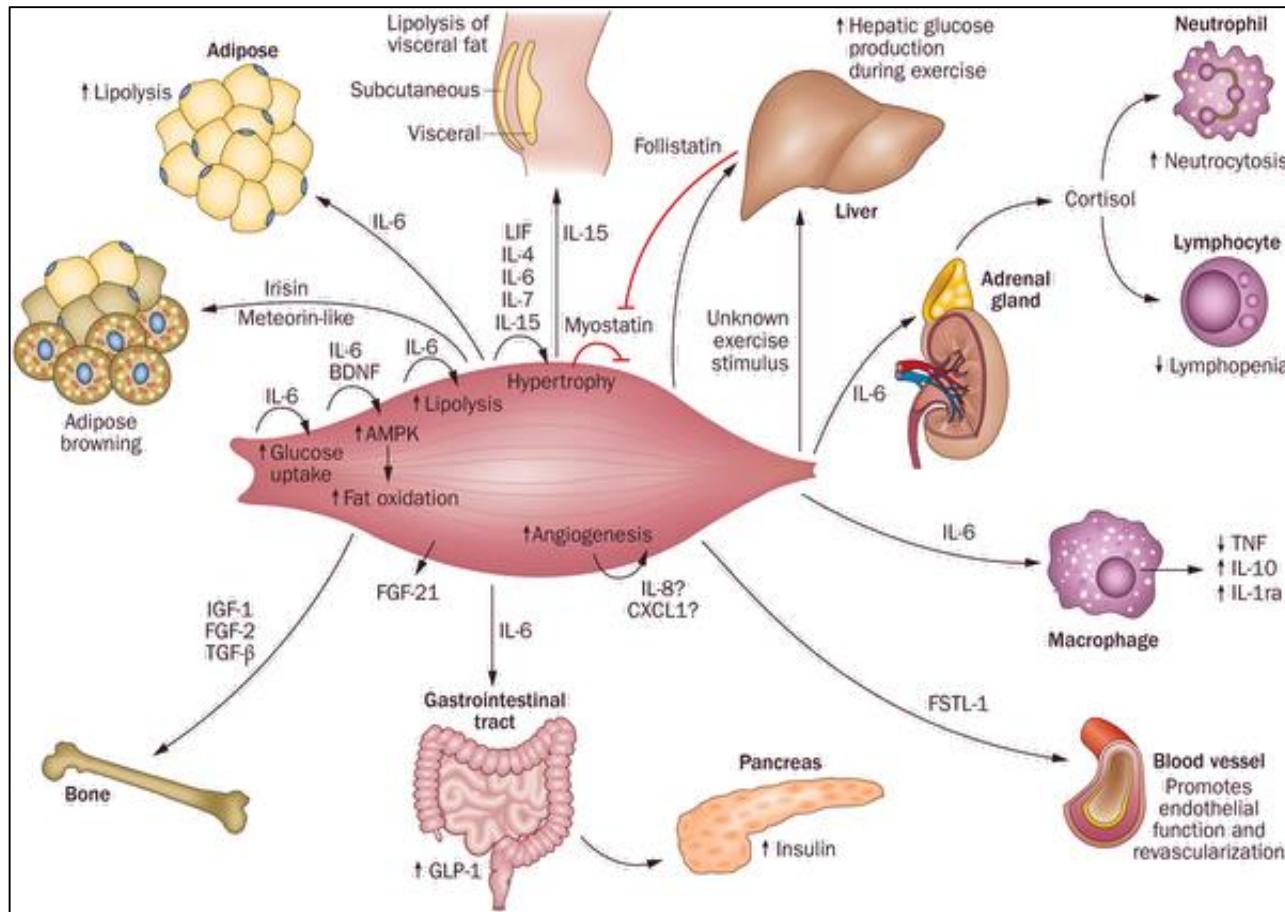


Catoire M et al
PLoS ONE 2012; 7(11): e51066.

GÉNÉTIQUEMENT
NOUS SOMMES
PROGRAMMÉS
POUR BOUGER

COMME RESPIRER
BOUGER
C'EST VITAL !

BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Baisse des niveaux
d'inflammation
et de stress oxydant

Booster de l'immunité

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
EST UN RE-PROGRAMMATEUR
DES FONCTIONS VITALES DE L'ORGANISME.

ET POURTANT...



INACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ
SONT UN VÉRITABLE TSUNAMI SOCIÉTAL !

Dr Y. Guillodo (Brest)

SITTING IS THE NEW SMOKING !

Selon vous, quels sont aujourd’hui les aspects du mode de vie de vos enfants qui pourraient avoir un impact sur leur santé à venir ?

1003 parents
enfants < 15 ans



■ En premier

■ Total des citations (*)

L'exposition aux écrans (téléphone, tablette, ordinateur, TV...)

L'alimentation

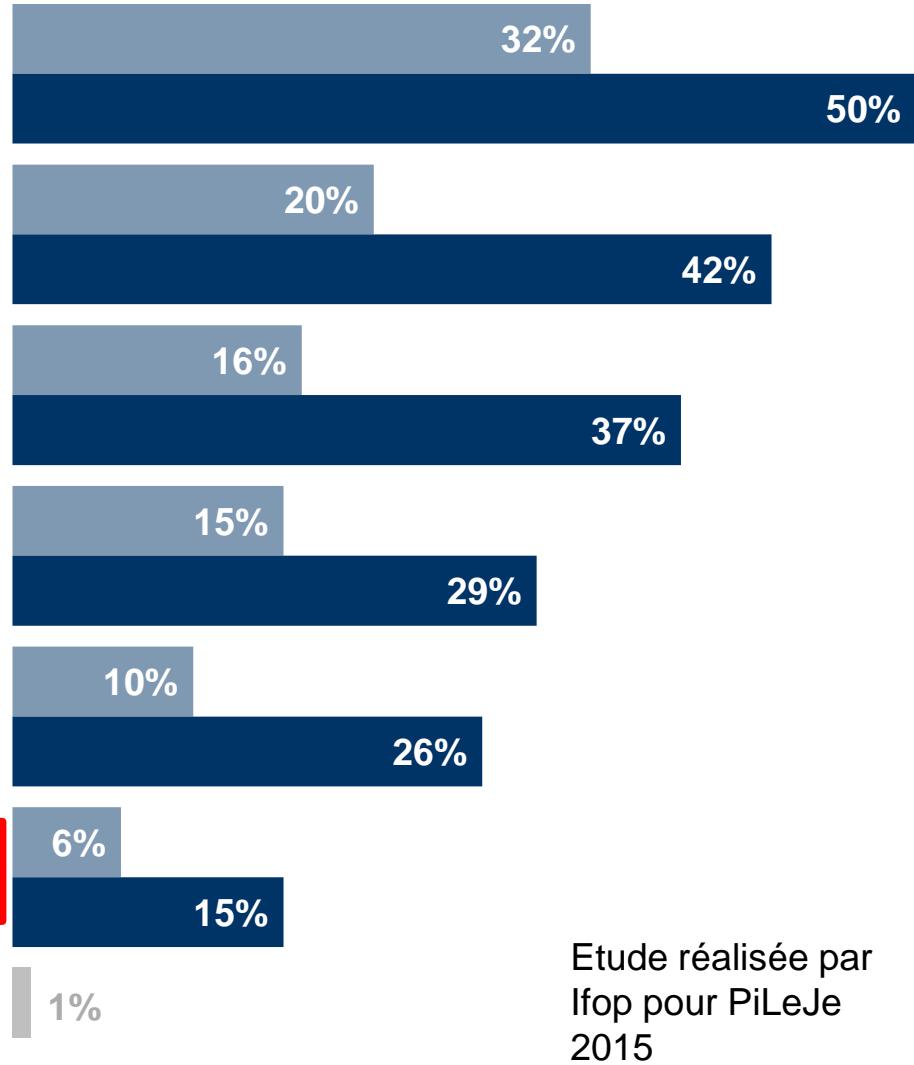
La qualité de l'environnement

Le stress

Le sommeil

La sédentarité

Autre



Etude réalisée par
Ifop pour PiLeJe
2015



Cardiologues se rendant à un congrès

ALERTES DE L'ANSES SUR L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ

Novembre 2020 : les jeunes

Parmi les jeunes de 11 à 17 ans :

- **66 % présentent un risque sanitaire préoccupant** > 2 h/j écran et <1h/j AP
- **49 % présentent un risque sanitaire très élevé**
≥ 4h30/j écran et/ou < 20 min/j AP

Février 2022: les adultes

- **95% de la population adulte** manquent d'activité physique journalière ou ont un temps sédentaire journalier trop long.
- **Populations plus exposées:**
Inactivité physique : femmes
Sédentarité: faible niveau d'études et moins de 45 ans

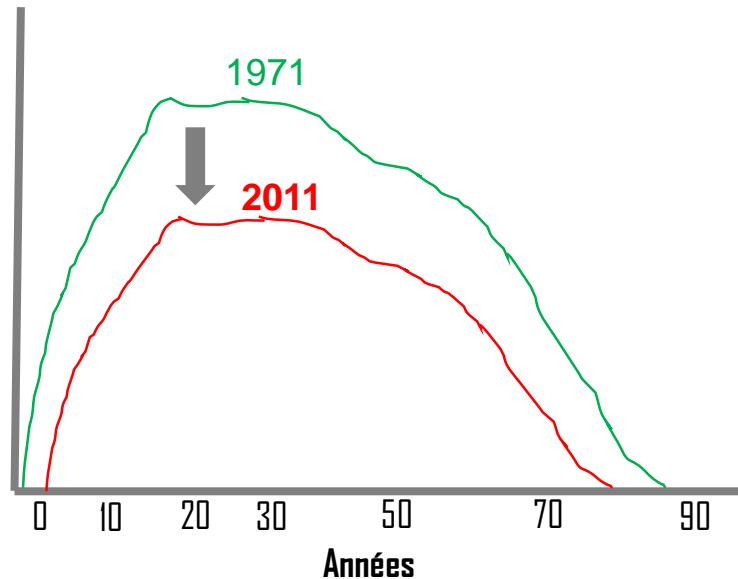


Promouvoir des modes de vie favorables à la pratique d'activités physiques et à la lutte contre la sédentarité doit constituer une priorité des pouvoirs publics

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENFANTS



Capital santé



SANTÉ

Surpoids
Indicateurs de santé
Fonctions cognitives

ECOLE

Meilleurs résultats
Moins de décrochage

INSERTION

Comportement social
Estime de soi
Maintien des qualités
à l'âge adulte



Bénéfices prouvés

DISPENSES MÉDICALES D'ÉDUCATION PHYSIQUE



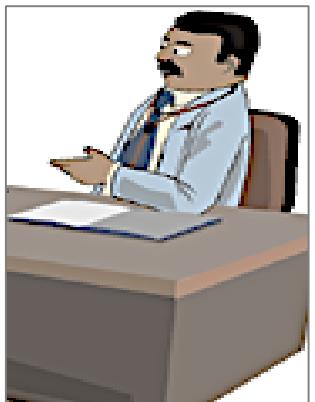
Taux d'inaptitudes médicales **totales** en 2019
(avec dispense d'épreuve et neutralisation du coefficient).
(EduScol, rapport CNE, 2019)

REVEILLONS NOUS , BOUGEONS !!!

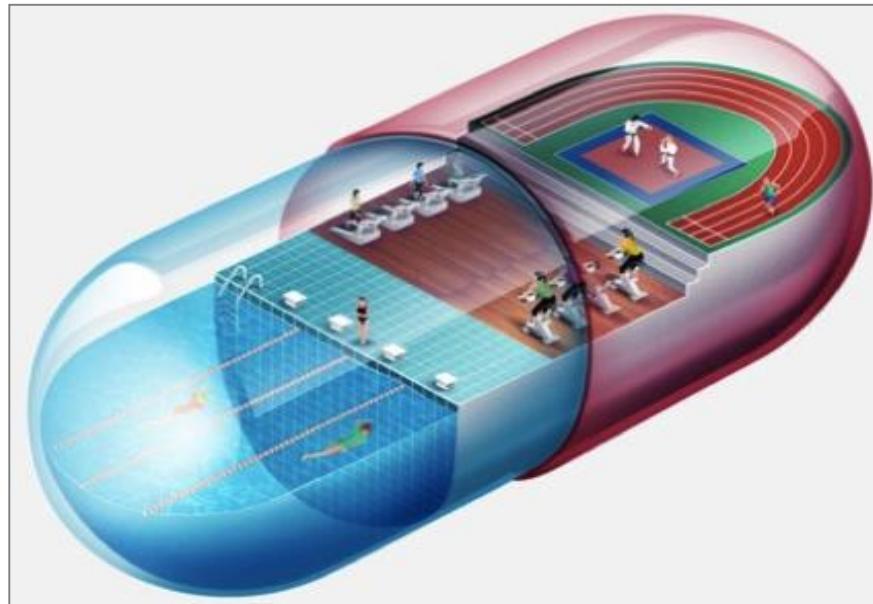
Impact du choix
du mode de vie



Limites de la
médecine curative



BIEN MANGER
BIEN BOUGER



ASSOCIER
MEDECINE
PREVENTIVE