

# 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.

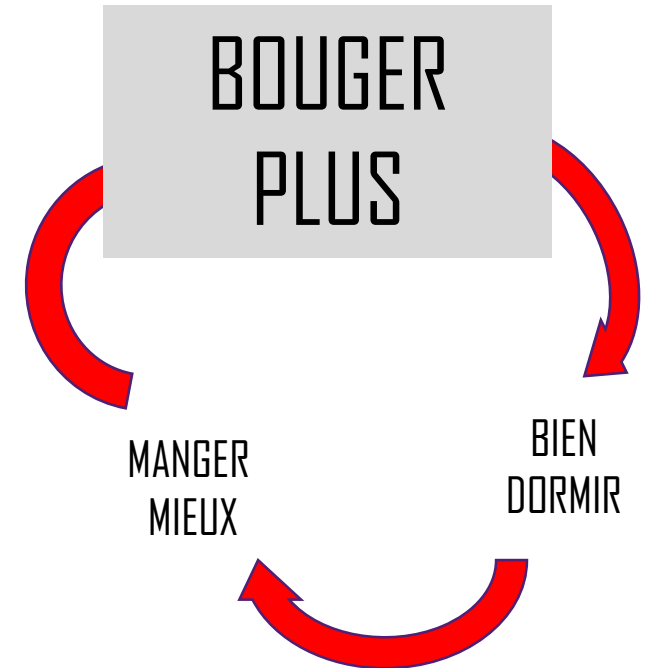
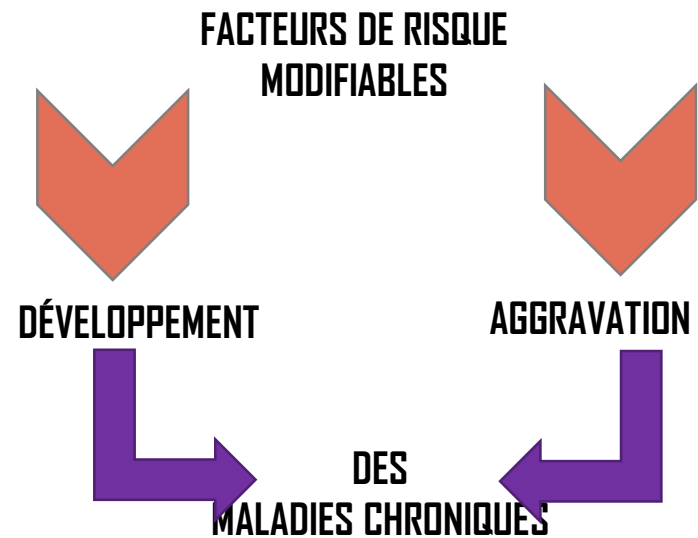
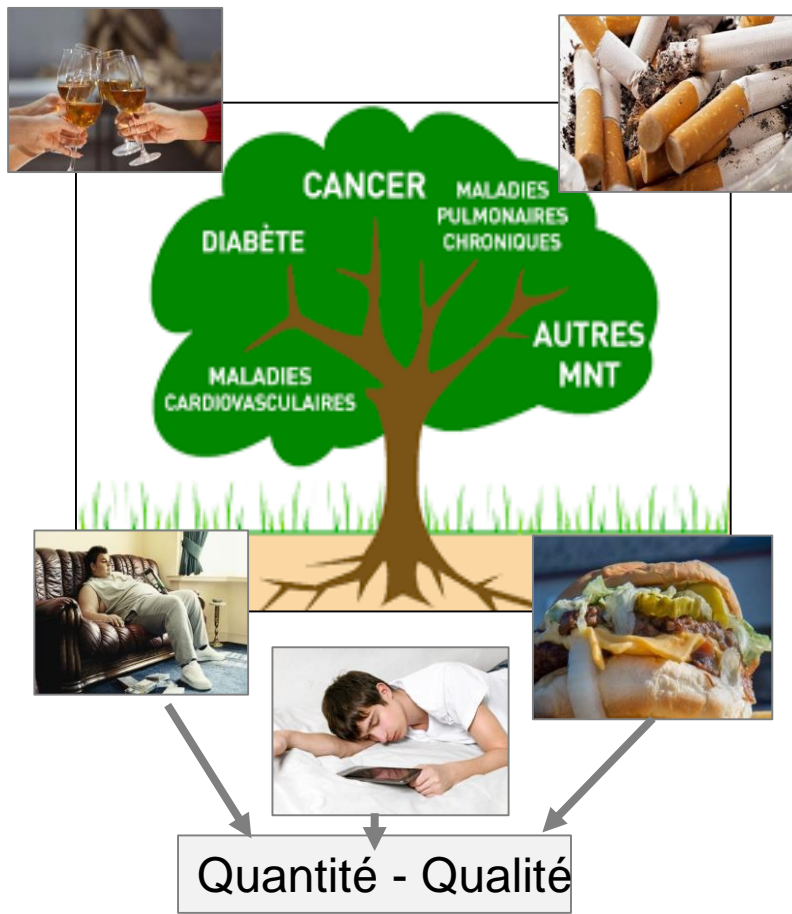


1946

La santé c'est la QUALITÉ de v



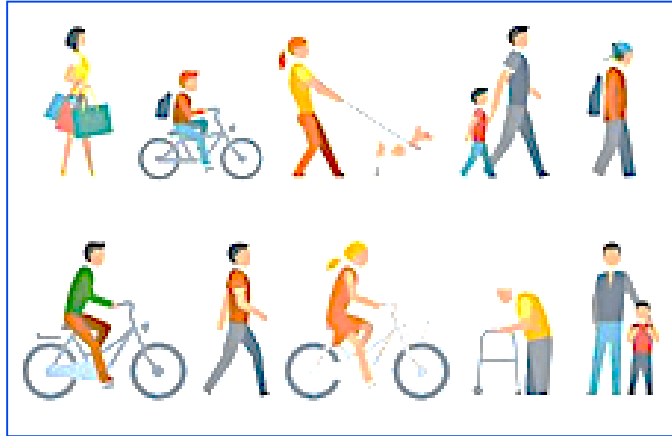
# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ EN 2022



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

# LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP) = BOUGER



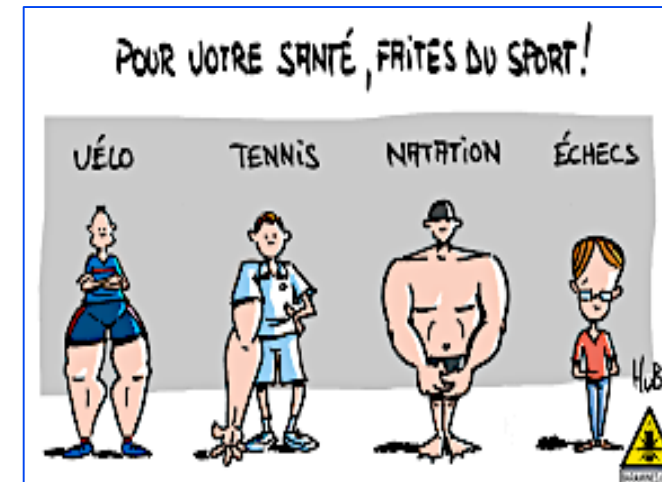
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)  
POUR LES PERSONNES LIMITÉES



EXERCICE PHYSIQUE



SPORT

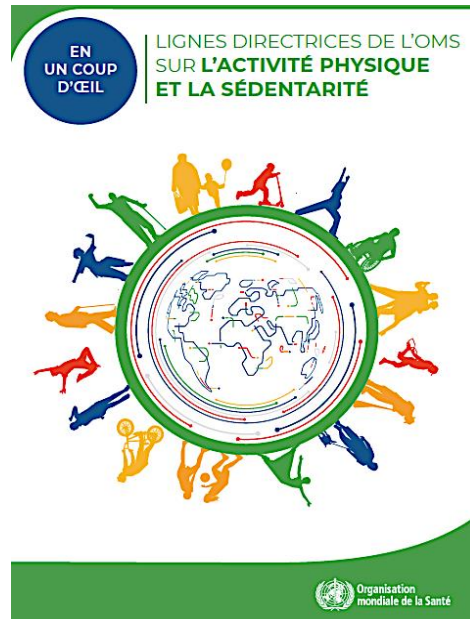


ACTIVITÉ PHYSIQUE N'EST PAS SPORT

# INACTIVITÉ PHYSIQUE N'EST PAS SÉDENTARITÉ

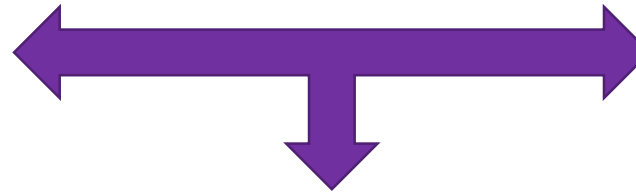
## INACTIVITÉ PHYSIQUE

Activité physique hebdomadaire  
< recommandations



## SÉDENTARITÉ

Temps journalier moyen éveillé assis  
ou couché  $\geq 6-7$  h.  
Périodes assises ininterrompues  $\geq 2$  h



Inactif-sédentaire  
Inactif- non sédentaire  
Actif-sédentaire  
Actif-non sédentaire

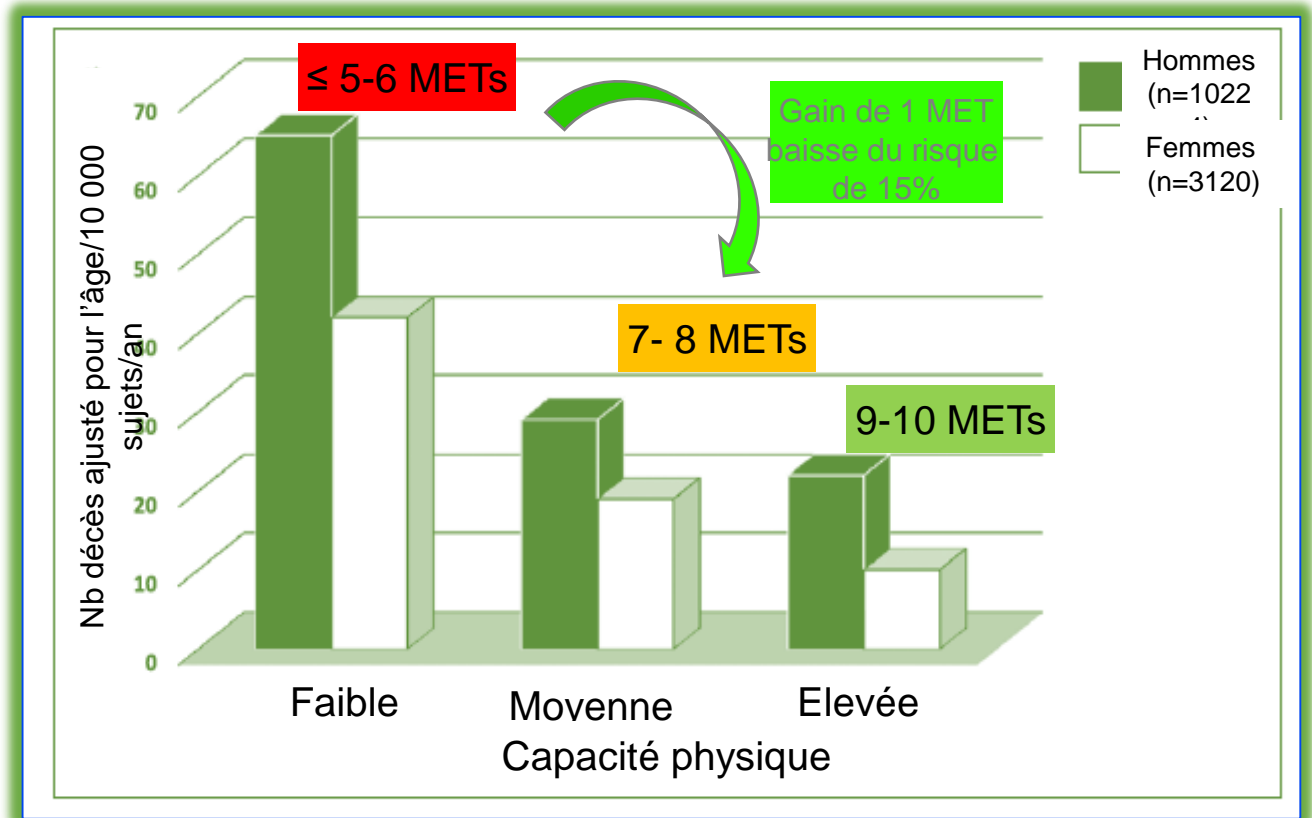
SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ PHYSIQUE ONT DES RISQUES SANITAIRES INDÉPENDANTS ET QUI SE CUMULENT



# IMPORTANCE DE LA CAPACITÉ PHYSIQUE

## Capacité physique

Effort musculaire maximal que je peux maintenir 5 minutes



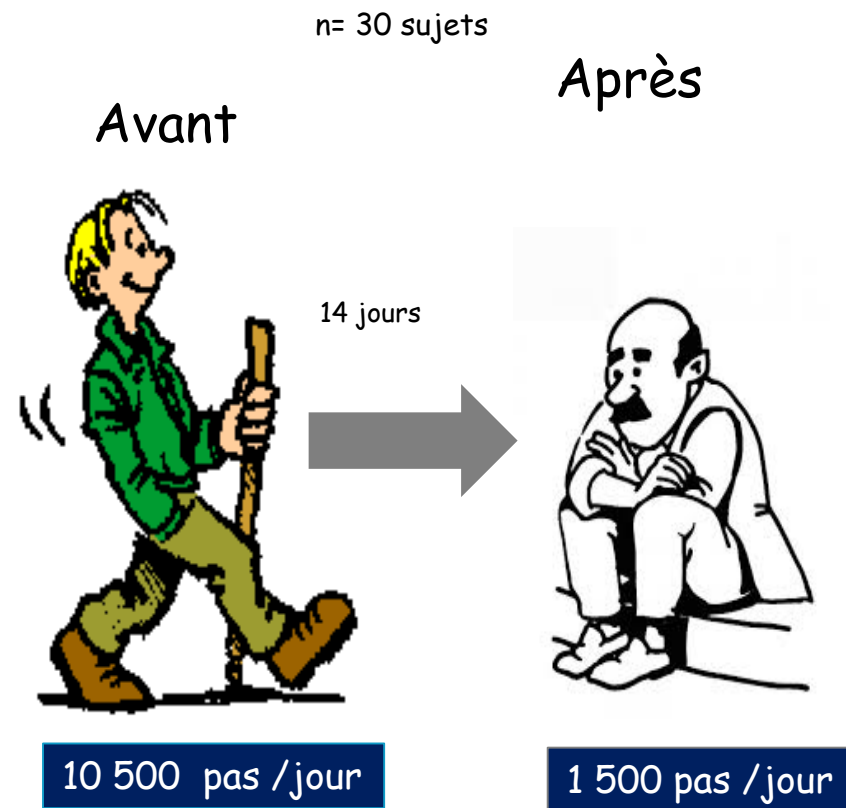
C'est mon capital santé toujours améliorable par l'activité physique

VRAI QUE L'ON SOIT MALADE OU PAS

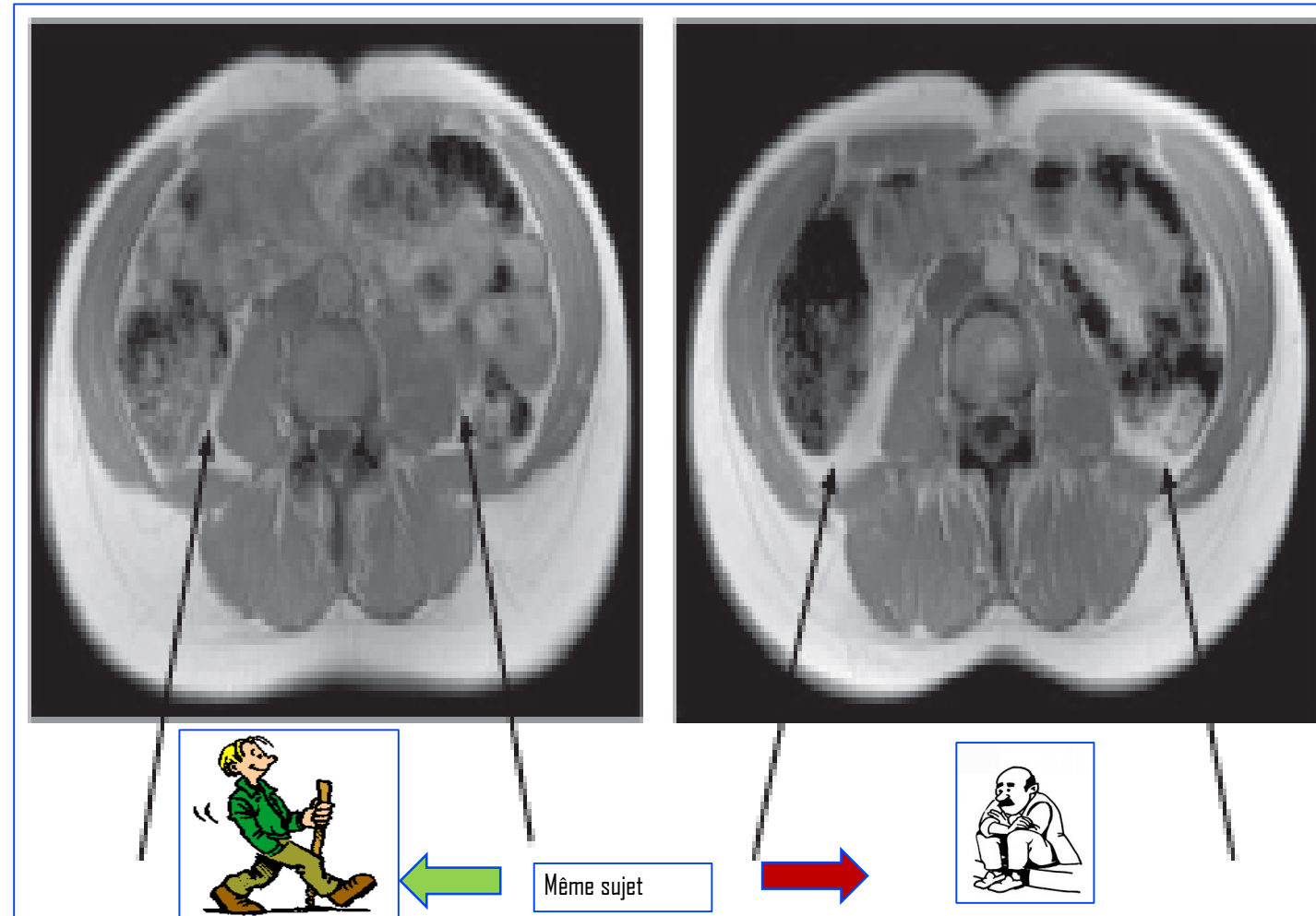
MAIS POURQUOI BOUGER ?



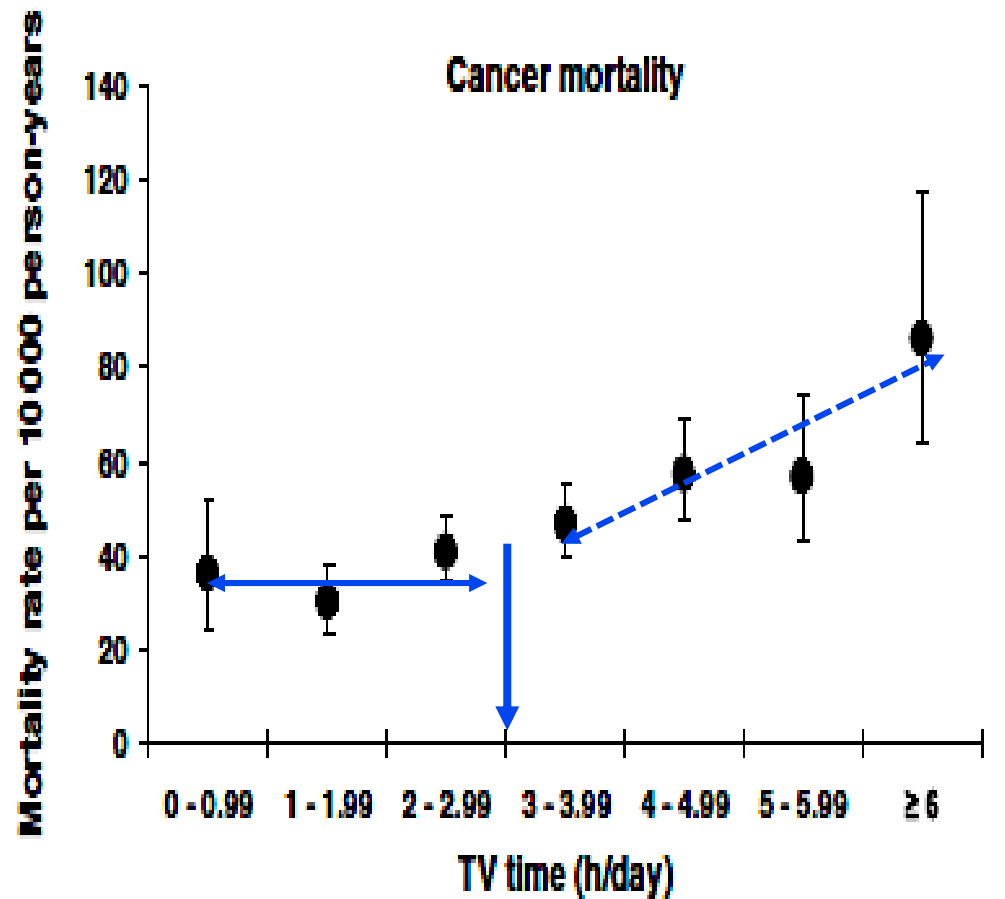
# MEFAITS DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE



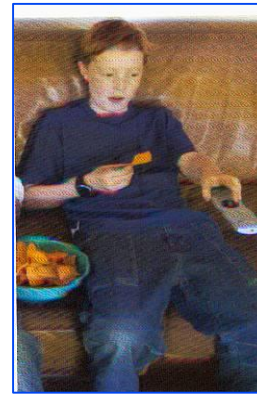
Olsen R et al. JAMA. 2008;299:1261-3  
Krogh-Madsen R et al. J Appl Physiol  
2010;108:1034-40



# MÉFAITS DE LA SÉDENTARITÉ



Winjdaele K et al.  
Int J Epidemiol 2011;40:150-9



MOINS ON BOUGE  
ET PLUS ON MANGE !



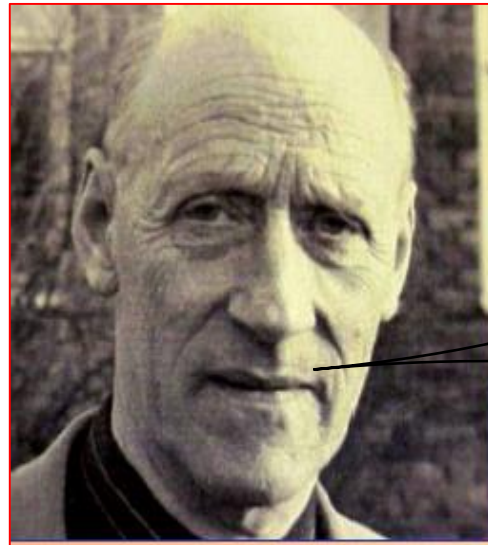
# AU TOTAL

## 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

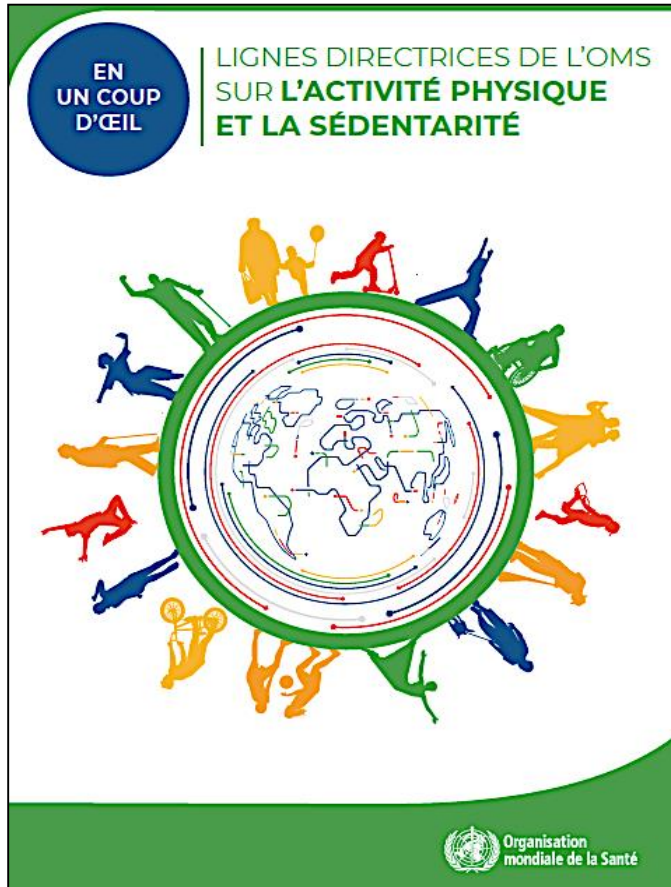
**Un certificat médical de non contre- indication à la vie sédentaire et/ou inactive ?**

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  $\geq 2$  heures

## CHAQUE JOUR

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

Adulte  $\geq 65$  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



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

**7h de marche  
par semaine**



**+ 4,5**  
années  
espérance de  
vie de bonne  
qualité

# ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN TRAITEMENT DE PREMIÈRE INTENTION DE CERTAINES MALADIES

1- Hypertension artérielle  
modérée

2- Troubles lipidiques

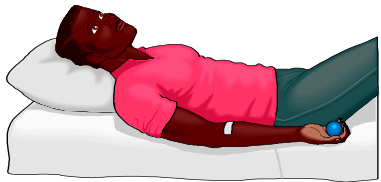
3- Diabète de type II

4- Dépressions minimales  
et modérées

RECOMMANDATIONS

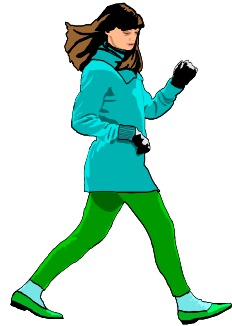
DES SOCIÉTÉS SAVANTES

# 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



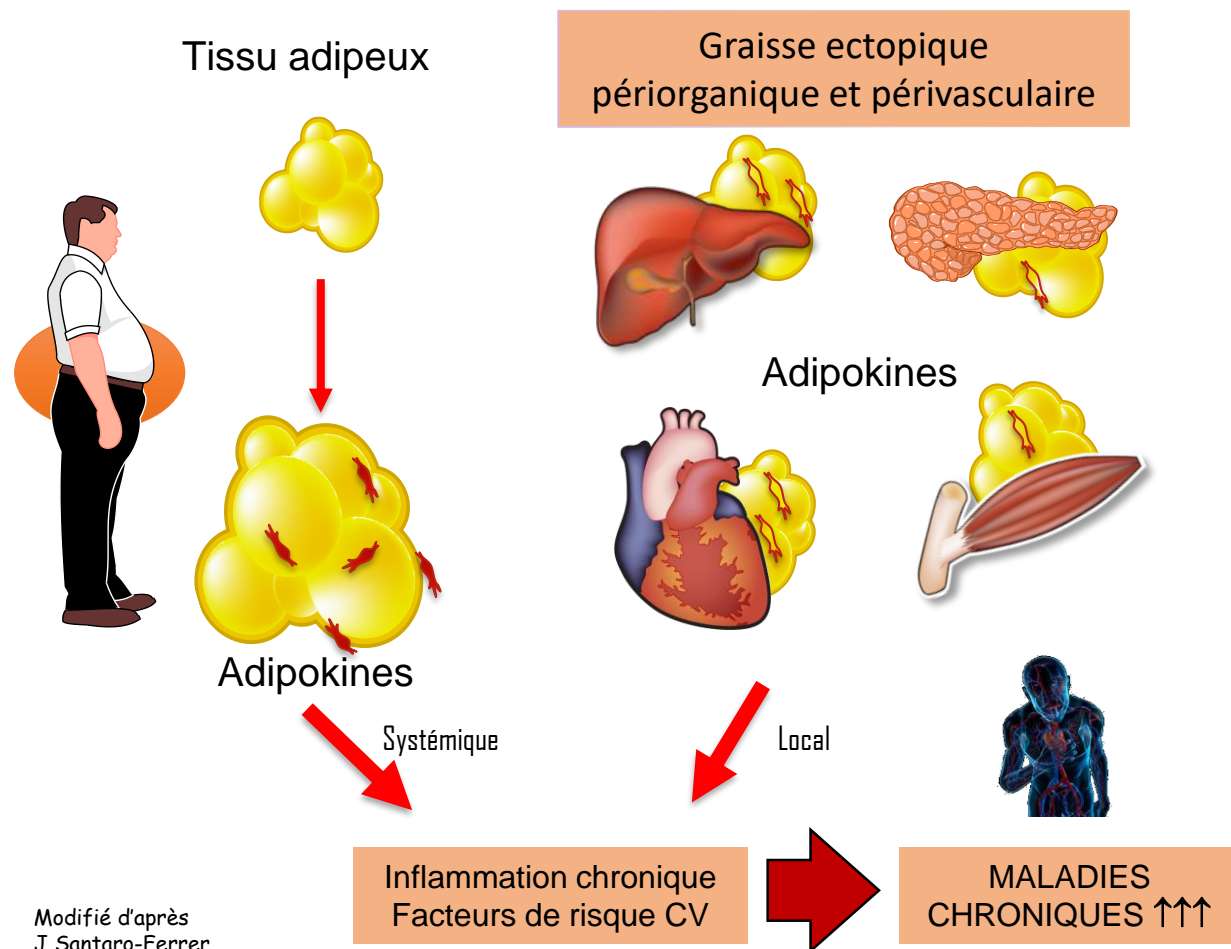
# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## COMMENT ÇA MARCHE ?



# RISQUES DE LA GRAISSE ABDOMINALE

## Accumulation de graisse ectopique

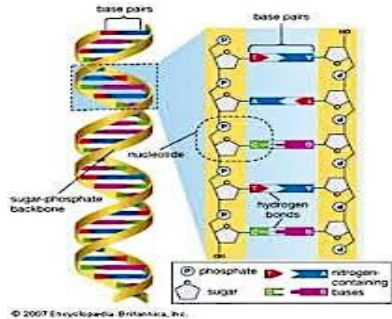
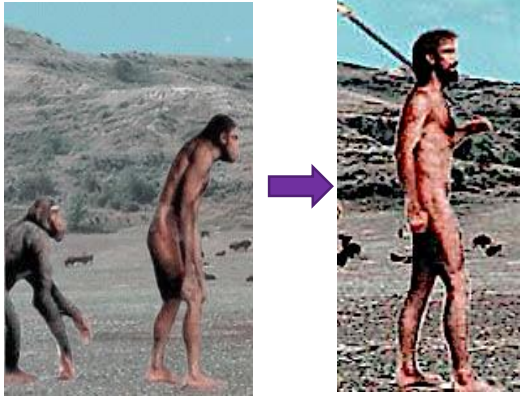


Elévation des niveaux  
d'inflammation et de stress  
oxydatif

Baisse des défenses  
immunitaires

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CAPITAL GÉNÉTIQUE

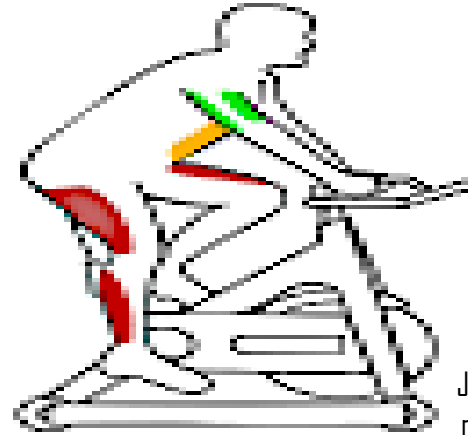
< 10<sup>6</sup> ans



150 IS

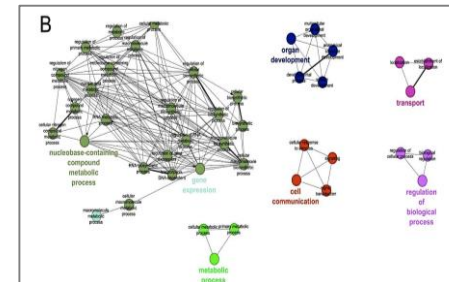
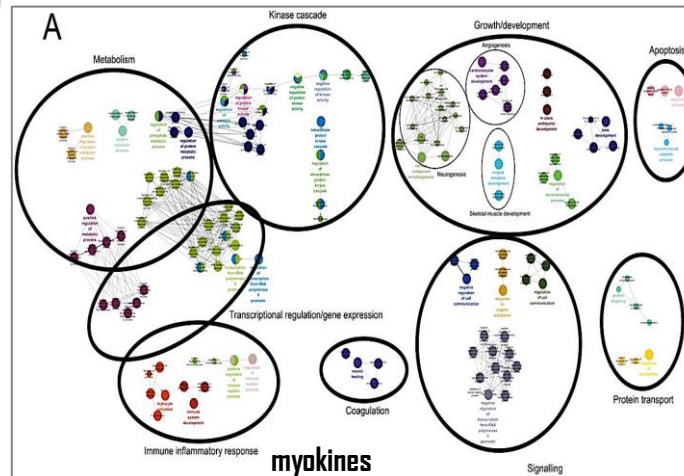


PÉDALAGE AVEC UNE SEULE JAMBE



Jambe  
pédalante

Jambe  
repos

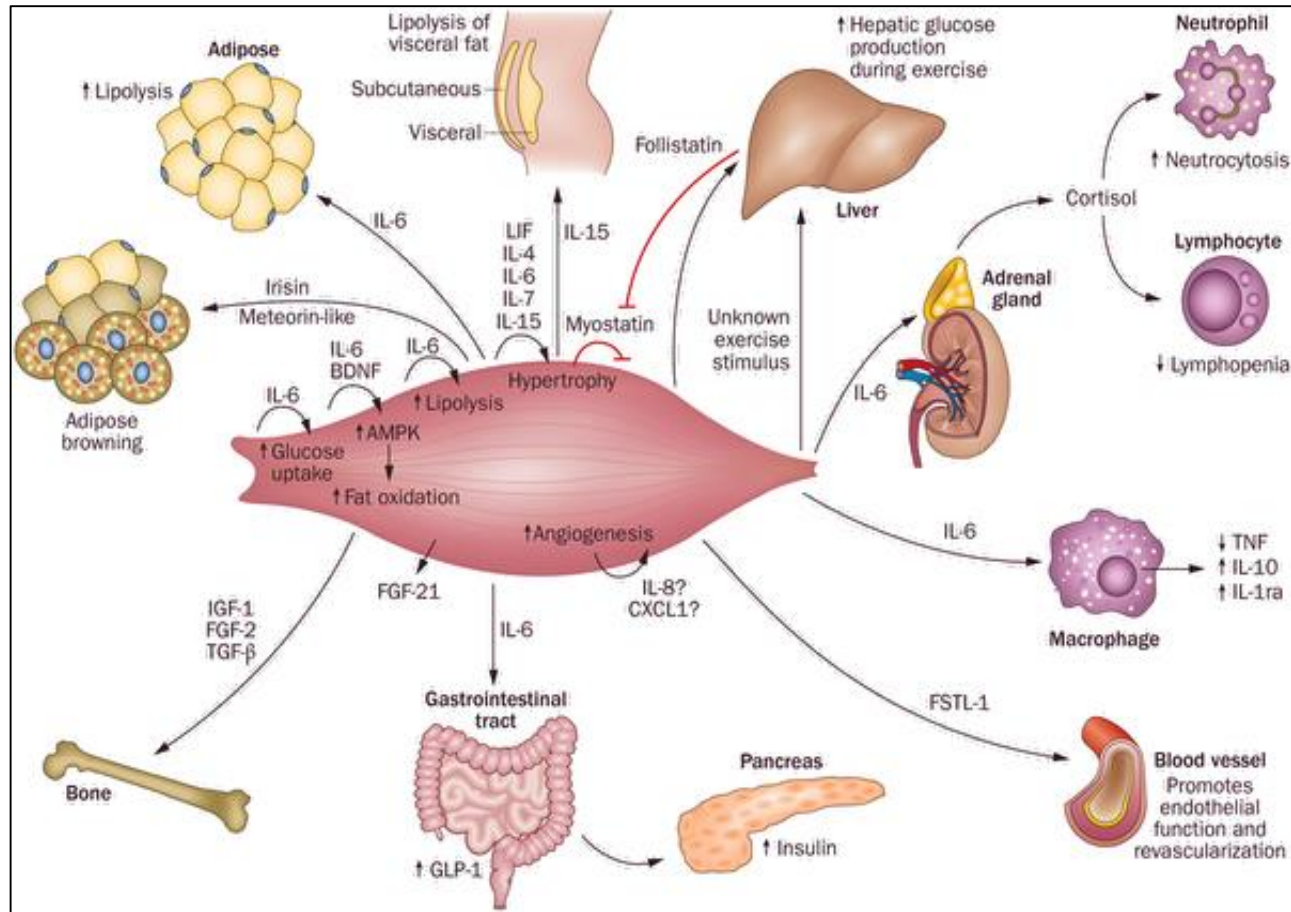


Catoire M et al  
PLoS ONE 2012; 7(11): e51066.

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

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

L'alimentation

La qualité de l'environnement

Le stress

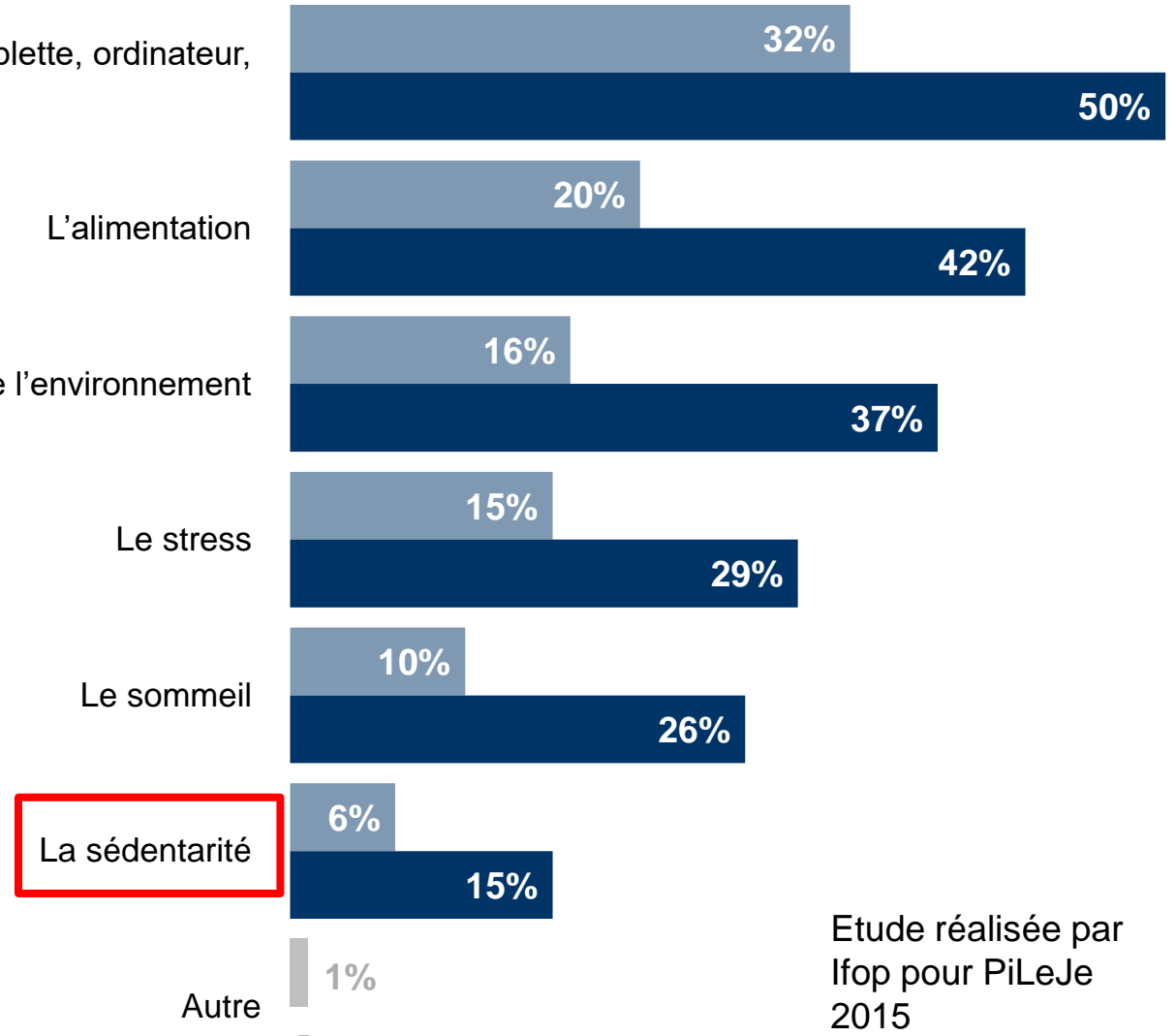
Le sommeil

La sédentarité

Autre

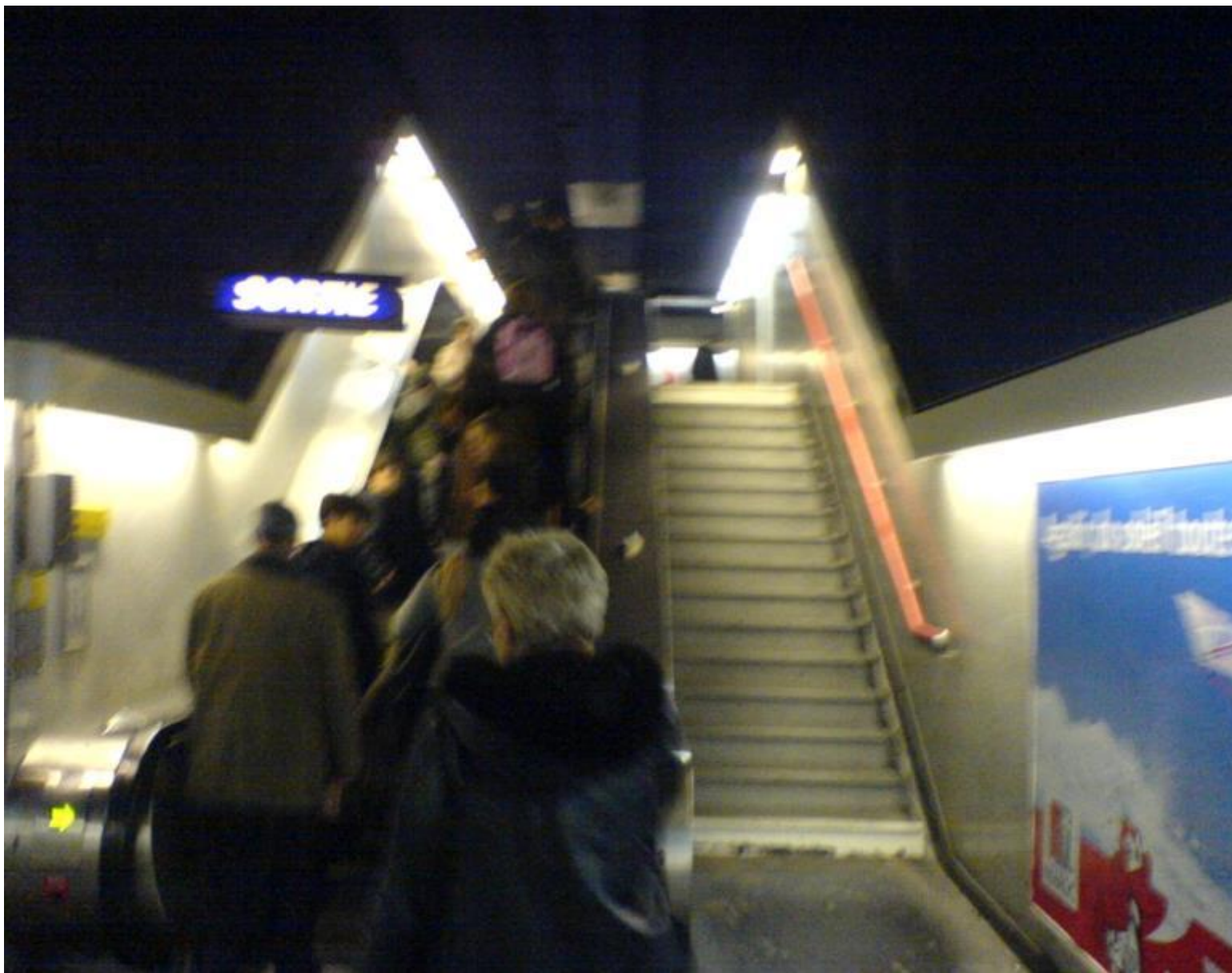
■ En premier

■ Total des citations (\*)



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

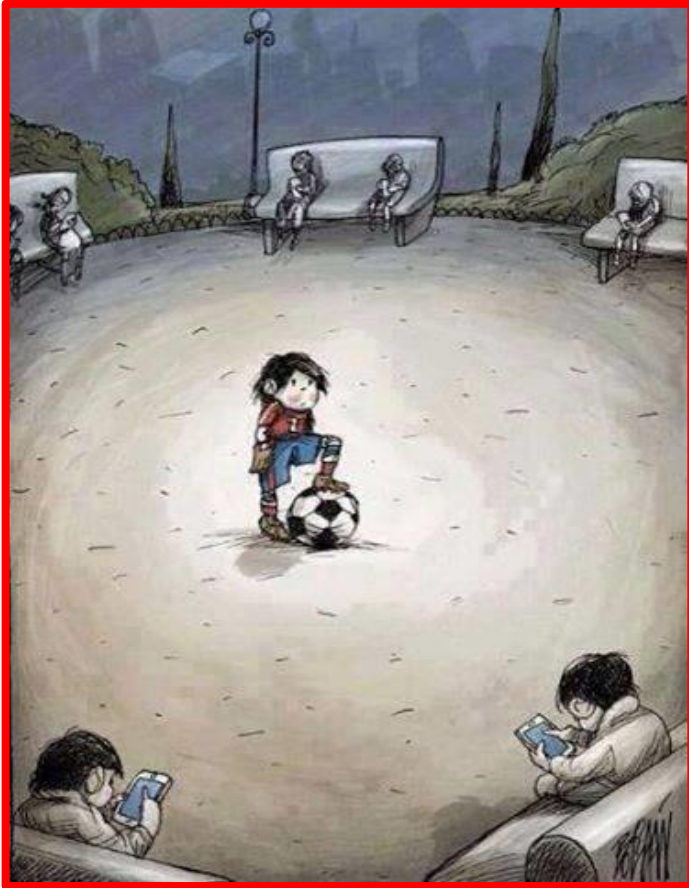
## Février 2022: les adultes

- **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

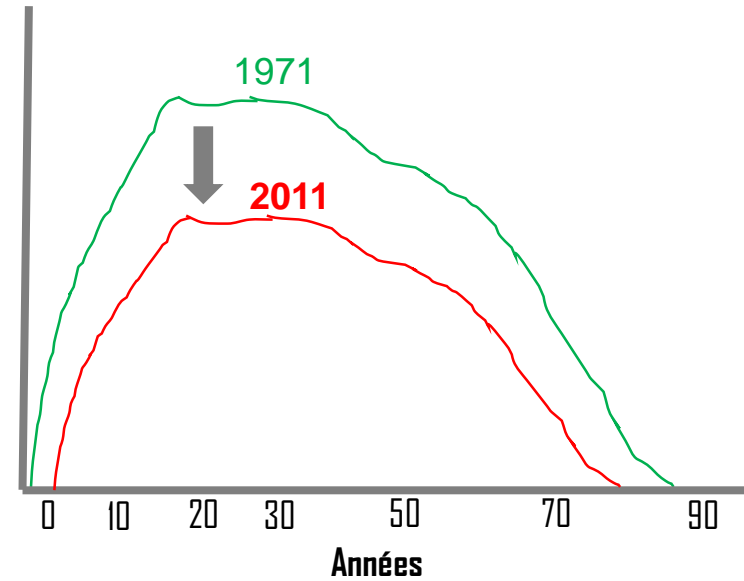


**Promouvoir des modes de vie favorables à la pratique d'activités physiques et à la lutte contre la sédentarité doit constituer une priorité des pouvoirs publics**

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENFANTS



Capital  
santé



## Bénéfices prouvés

SANTÉ

Surpoids  
Indicateurs de santé  
Fonctions cognitives

ECOLE

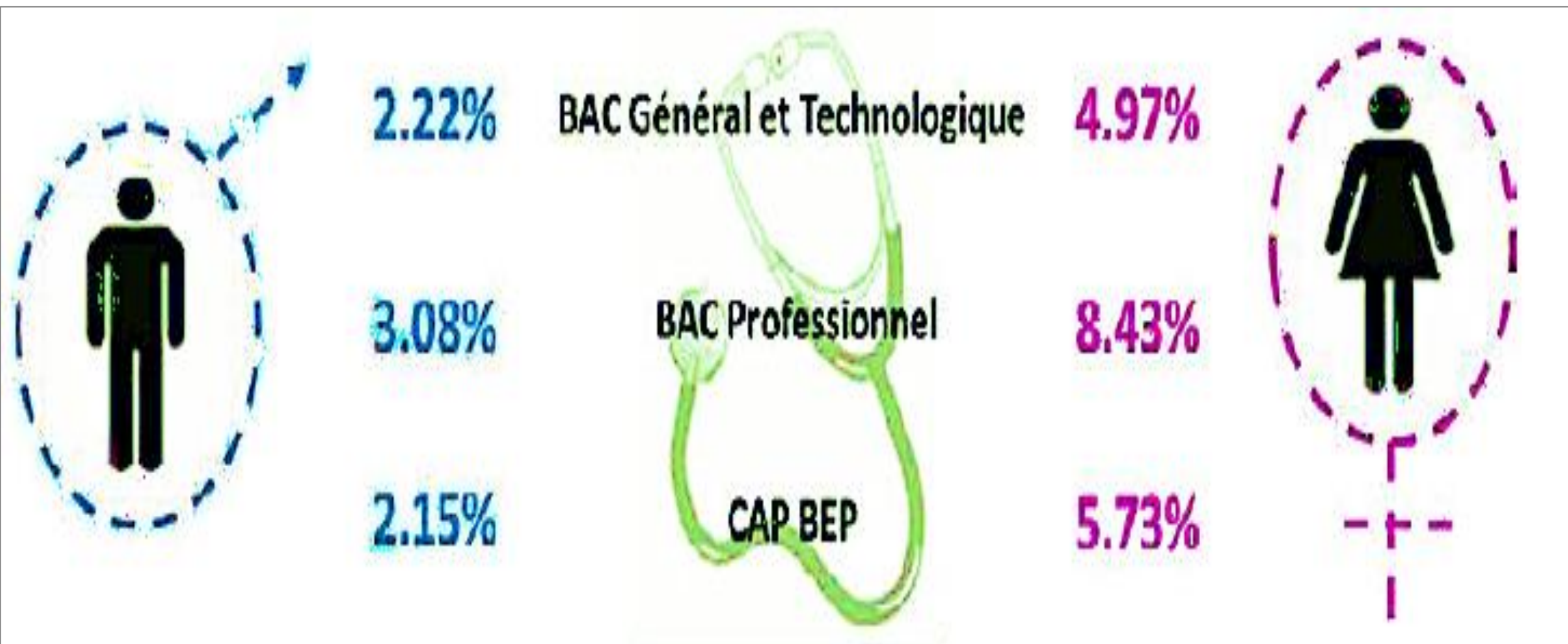
Meilleurs résultats  
Moins de décrochage

INSERTION

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



# DISPENSES MÉDICALES D'ÉDUCATION PHYSIQUE



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

(EduScol, rapport CNE, 2019)



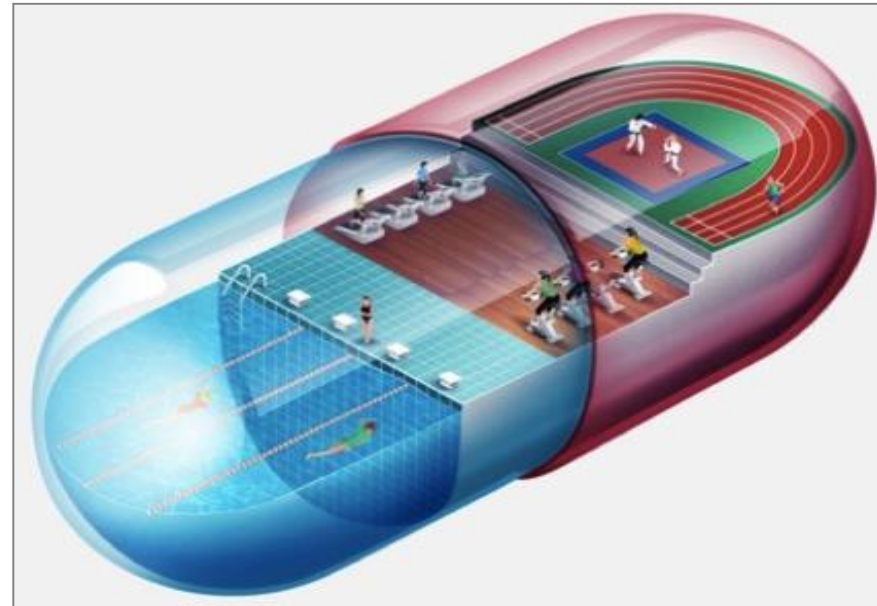
# REVEILLONS NOUS , BOUGEONS !!!

Impact du choix  
du mode de vie

Limites de la  
médecine curative



**BIEN MANGER**  
**BIEN BOUGER**



**ASSOCIER**  
**MEDECINE**  
**PREVENTIVE**

