

Activité Physique

DR MAXENCE COMPAGNAT

CCA MPR

CHU LIMOGES

HAVAE – EA 6310

Laboratoire Handicap Activités, Vieillesse, Autonomie,
Environnement

Activité physique

A quoi ça correspond ?

Toute activité où la dépense énergétique est plus élevée que la dépense énergétique de repos.

- Marche, tâche manuelle, course à pied, natation, vélo...

Comment caractériser le niveau d'activité physique ?

- Type, durée, fréquence, intensité = **DOSE**

Méthodes de mesure :



Méthode subjective :

Questionnaires :

- *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*
- *YRBSS (Youth Risk Behaviour Surveillance System)*26) pour les adolescents de 11-14 ans.

Méthodes objectives :

Calorimétrie directe & indirecte, ex: eau doublement marquée = méthode de référence mais très chère +++

Capteurs : nb de pas, durée et intensité ; dépenses énergétiques

Epidémiologie

- Moins de 34 % des enfants âgés de moins de 11 ans pratiquent une AP quotidienne, et moins de 50 % des enfants pratiquent quotidiennement des jeux de plein air.
- Les adolescents de 11 à 14 ans sont 12 % à pratiquer quotidiennement 60 min d'AP d'intensité au moins modérée ; 43% des adolescents de 15 à 17 ans pratiquent au moins 30 minutes d'AP d'intensité modérée à élevée.
- pour les adultes, moins de 37 % d'entre eux et moins de 32 % des personnes âgées de plus de 65 ans sont suffisamment actifs

Bénéfices généraux sur la santé ?

- A. sur le risque cardio vasculaire ?
- B. sur le risque de cancer?
- C. sur la santé mentale?
- D. sur le risque d'obésité?
- E. sur le risque de fracture?



Bénéfices : fortes preuves scientifiques

Enfant, adolescent :

- ***capacité cardiorespiratoire et musculaire*** ^{1,2,3}
- ***diabète*** ^{1,2,3}
- ***santé osseuse*** ^{1,2,3}
- ***obésité*** ³

1.Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 2007, 32:S109–S121.

2.Janssen I, Leblanc A. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 2009

3.Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*, 2008. Washington DC, US Department of Health and Human Services, 2008.

Bénéfices autres que physiques

On a aussi montré que l'activité physique avait des effets psychologiques bénéfiques car elle aide les jeunes à mieux surmonter anxiété et dépression.

(Danish et coll., 2005)

De même, la participation à une activité physique peut contribuer au développement social des jeunes en leur fournissant des occasions de s'exprimer, en améliorant leur confiance en eux ainsi que l'interaction et l'intégration sociales.

(Tofler et Butterbaugh, 2005)

Il semble également que les jeunes qui pratiquent une activité physique adoptent plus volontiers des comportements sains (comme éviter le tabac, l'alcool et la consommation de drogues) et ont de meilleurs résultats scolaires.

(Choquet et Arvers 2003)

Dose minimale ?

Combien faut-il réaliser d'activité physique par semaine pour améliorer sa santé?

A. 30min

B. 1h30

C. 4h

D. 7h

Recommandations pour 5 à 17 ans

- Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
- Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.

Comment encourager les enfants à être actifs?

Le plaisir est une donnée importante car elle contribue à améliorer la participation et à limiter l'abandon de l'activité

Pour les enfants :

- Laissez beaucoup de temps aux enfants pour leur permettre de participer à des activités structurées comme les sports organisés et à des activités non structurées comme jouer au parc.
- Planifiez des activités amusantes.

Pour les adolescents:

Ils aspirent à l'autonomie et voudront faire des venant de leur propre initiative. Il faut donc les encourager à réaliser des activités avec leurs amis et dans des structures sportives de leur choix.

La notion d'intensité

L'activité physique quotidienne peut englober le jeu libre, les jeux, les sports, les moyens de transport actifs (marche, vélo), les loisirs et l'éducation physique.

Les **activités d'intensité élevée** font transpirer les enfants et leur donnent l'impression d'être « à bout de souffle », c'est-à-dire qu'ils ne peuvent prononcer que quelques mots entre chaque respiration. Courir et nager rapidement ou longtemps sont des exemples de ce type d'activité.

Les **activités d'intensité modérée** font aussi transpirer et essoufflent un peu les enfants, mais ils peuvent toujours parler en bougeant, par exemple, lorsqu'ils marchent rapidement ou font du vélo.

Les **activités qui renforcent les muscles et les os** comprennent entre autres le saut à la corde, la course et des sports comme le tennis et le basketball.

Exemples de d'activités: 5-9 ans

Enfants (5 à 9 ans)

Combien de temps par jour?

Au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée **chaque jour**, dont :

- des activités **d'intensité élevée** au moins 3 jours par semaine;
- des activités qui **renforcent les muscles et les os** au moins 3 jours par semaine.

Suggestions d'activités

Les sports choisis doivent présenter les caractéristiques suivantes : instructions brèves, règles flexibles, temps libre d'entraînement pour les enfants et accent mis sur le plaisir.

Autres suggestions : se rendre à l'école à pied, jouer football, faire du vélo, judo, course à pied...

Exemples de d'activités: 10-12 ans

Enfants (10 à 12 ans)

Au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée **chaque jour**, dont :

- des activités **d'intensité élevée** au moins 3 jours par semaine;
- des activités qui **renforcent les muscles et les os** au moins 3 jours par semaine.

Les enfants n'atteignent pas tous la puberté au même âge. La taille, ainsi que la force et la maturité physiques varient donc considérablement.

En général, les enfants de cet âge sont prêts à pratiquer des sports d'équipe axés sur l'acquisition d'habiletés, la participation égale et le plaisir.

- Les enfants peuvent commencer un entraînement musculaire supervisé avec des poids légers.
- Autres suggestions : arts martiaux, danse randonnée pédestre, sport collectifs (handball, foot, rugby...), athlétisme, judo...

Exemples de d'activités: 15-17 ans

Adolescents (13 à 17 ans)

Au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée **chaque jour**, dont :

- des activités **d'intensité élevée** au moins 3 jours par semaine;
- des activités qui **renforcent les muscles et les os** au moins 3 jours par semaine.

Les activités doivent être amusantes et se pratiquer avec des amis.

Les adolescents sont prêts à s'adonner à des activités axées sur :

- leur condition physique (cours de conditionnement physique après l'école);
- les moyens de transport actifs (marche, vélo);
- les travaux ménagers;
- les sports, qu'ils soient de compétition ou non (match de basketball improvisé);
- Autres suggestions : canoë-kayak, randonnée pédestre, sports en club

Remarques importantes

- ***Les garçons ont un niveau d'activité physique plus élevé que les filles*** (Riddoch et coll. 2004). Si cette différence entre les sexes existe déjà à 9 ans, elle augmente entre 9 ans et 15 ans.
 - Intervenir sur cette population est donc un enjeu important
- ***l'activité physique des enfants est associée à celle des parents*** (Wagner et al 2004)
 - *Intervenir sur le niveau d'activité physique des enfants passe par évaluer le contexte familial et sensibiliser les parents aux bénéfices et modalités de la pratique de l'activité physique*
- ***une activité physique durant l'enfance augmente les chances d'une activité physique durant l'âge adulte.*** (Telama et coll. 2005)
 - **Prévention +++ des pathologies chroniques et mortalité de l'adulte**