

Bénéfices de l'Activité Physique

DR COMPAGNAT MAXENCE

CCA MPR

CHU LIMOGES

HAVAE – EA 6310

Laboratoire Handicap Activités, Vieillesse, Autonomie,
Environnement

Des notions différentes

➤ Sédentarité

➤ Activité Physique & inactivité physique

➤ Sport & sport de haut niveau



Sédentarité

COMPAGNAT MAXENCE CCA MPR

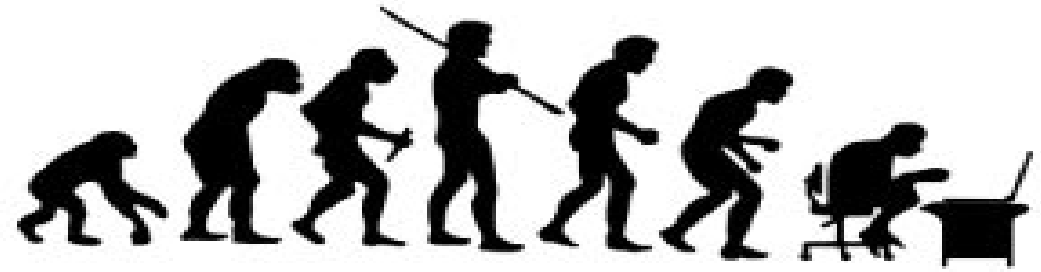
CHU LIMOGES

HAVAE – EA 6310

Laboratoire Handicap Activités, Vieillesse, Autonomie,
Environnement

La sédentarité = le reflet
de notre mode de vie

Société moderne



Être « sédentaire », à savoir être assis-allongé, est une caractéristique de notre mode de vie actuel.

Nous avons à disposition de multiples types d'écrans (téléviseurs, ordinateurs, consoles de jeux, smartphones, tablettes, etc), dans toutes les tranches d'âge, au travail, à l'école, à la maison et au cours des loisirs

Quelles sont les conséquences potentielles de cette évolution sur la santé?

Sédentarité



A quoi ça correspond ?

- ***Ensemble des activités qui ont un niveau de dépense énergétique proche de celle de repos***
- Ex : regarder la TV, assis sur une chaise, conduire, écrire, lire ...

Comportement sédentaire : comportement où ce type d'activité est prépondérante



Comment évaluer la sédentarité?

Méthode subjective :

le temps passé devant un écran (tous types confondus) est l'indicateur désormais le plus souvent utilisé

Méthodes Objectives : Enregistrements vidéos ; Accéléromètres

Cette technique permet d'identifier les « coupures » au sein du temps global journaliers

Quel seuil?

- A. 1h
- B. 2h
- C. 4h
- D. 6h
- E. 8h



Quel seuil ??

4 heures et plus devant un écran (cours, TV, Jeuxvideos ...)

Epidémiologie de la sédentarité

❖ Méthodes déclaratives

Pour les enfants/adolescents de 3 à 17 ans, la durée passée devant un écran augmentait avec l'âge:

- >2 heures pour les enfants de 3 à 10 ans,
- >3 heures pour les adolescents de 11 à 14 ans et
- env 4 heures pour les adolescents de 15 à 17 ans.

❖ Méthodes objectives

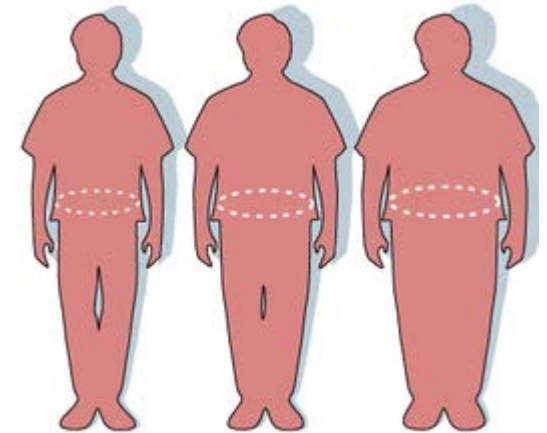
Une étude française récente fondée sur l'accélérométrie (Oppert, 2011) a évalué à 7 heures par jour le temps moyen de sédentarité, soit 52,8% du temps d'enregistrement quotidien

La sédentarité représenterait environ la moitié du temps éveillé de l'adulte.

Impact sur la santé



- Facteur de risque indépendant +++
- Parmi les 10 principales causes de mortalité et d'incapacité dans le monde
- Exemple la sédentarité augmente de:
 - 112% du risque de diabète
 - 147% du risque relatif de morbidité cardiovasculaire
 - 90% du risque de mortalité cardiovasculaire
 - 49% du risque de mortalité totale



Est ce que la sédentarité fait grossir?

Le comportement sédentaire apparaît lié au gain de poids à la fois directement parce qu'il correspond à une dépense d'énergie très faible, mais aussi indirectement par son association à d'autres comportements de santé, en particulier les apports alimentaires.

→ **Grignotage devant la télé**



Est ce que le comportement sédentaire est synonyme d'absence d'exercice physique?

il a été montré que plus le temps sédentaire est élevé, plus le temps d'activité physique de faible intensité est réduit.

Relation moins nette pour le temps d'activité physique d'intensité modérée à intense

temps que nous consacrons aux activités physiques de faible intensité comme marcher, rester debout...

On peut donc tout à fait être sédentaire et sportif à la fois !

Comment lutter contre la sédentarité?

Limiter les activités sédentaires (TV, jeux vidéos...)

Rompre les périodes d'inactivité (max 20min)

Ex : se rendre dans le bureau de son collègue plutôt que de lui envoyer un mail, allonger la distance de marche entre le bureau et la salle de pause/les toilettes, se lever ou marcher lorsque l'on parle au téléphone

Objets connectés : invitation aux déplacements



Recommandations

- ❖ Limitation du temps passé devant les écrans, en particulier pour les enfants
- ❖ Pas d'écran avant l'âge de 2 ans puis une limitation à une heure par jour entre 3 et 6 ans, 2 heures par jour entre 6 et 9 ans et 3 heures au-delà.
- ❖ Rupture des périodes d'inactivité toutes les 20 minutes.

La sédentarité
=
le reflet de notre mode de vie

Réflexion collective sur l'aménagement des « espaces de vie »

Repenser les lieux de travail, les écoles, les maisons, les espaces publics, etc. dans le but de favoriser l'activité physique