

La place de l'activité physique dans la société moderne

Marc CLOES

Département des Sciences de la Motricité
Université de Liège

Herstal - 21 novembre 2011
Service Culture de la Province de Liège

Accueil et introduction

- ◆ Mot de bienvenue
 - ❖ Organisation de la séance: succession d'«ateliers»
- ◆ Premier atelier
 - ❖ Compléter le questionnaire
 - ❖ Préparation à des activités

Objectifs de l'exposé

- ◆ Quatre questions
 - ❖ L'activité physique, qu'est-ce que c'est?
 - ❖ Quels en sont les effets?
 - ❖ Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?
 - ❖ Comment devenir plus actif?

1) L'activité physique, qu'est-ce que c'est?

◆ Exemples d'activités physiques

- ❖ Pouvez-vous mimer des types d'activité physique différents?

1) L'activité physique, qu'est-ce que c'est?

- ◆ Exemples d'activités physiques

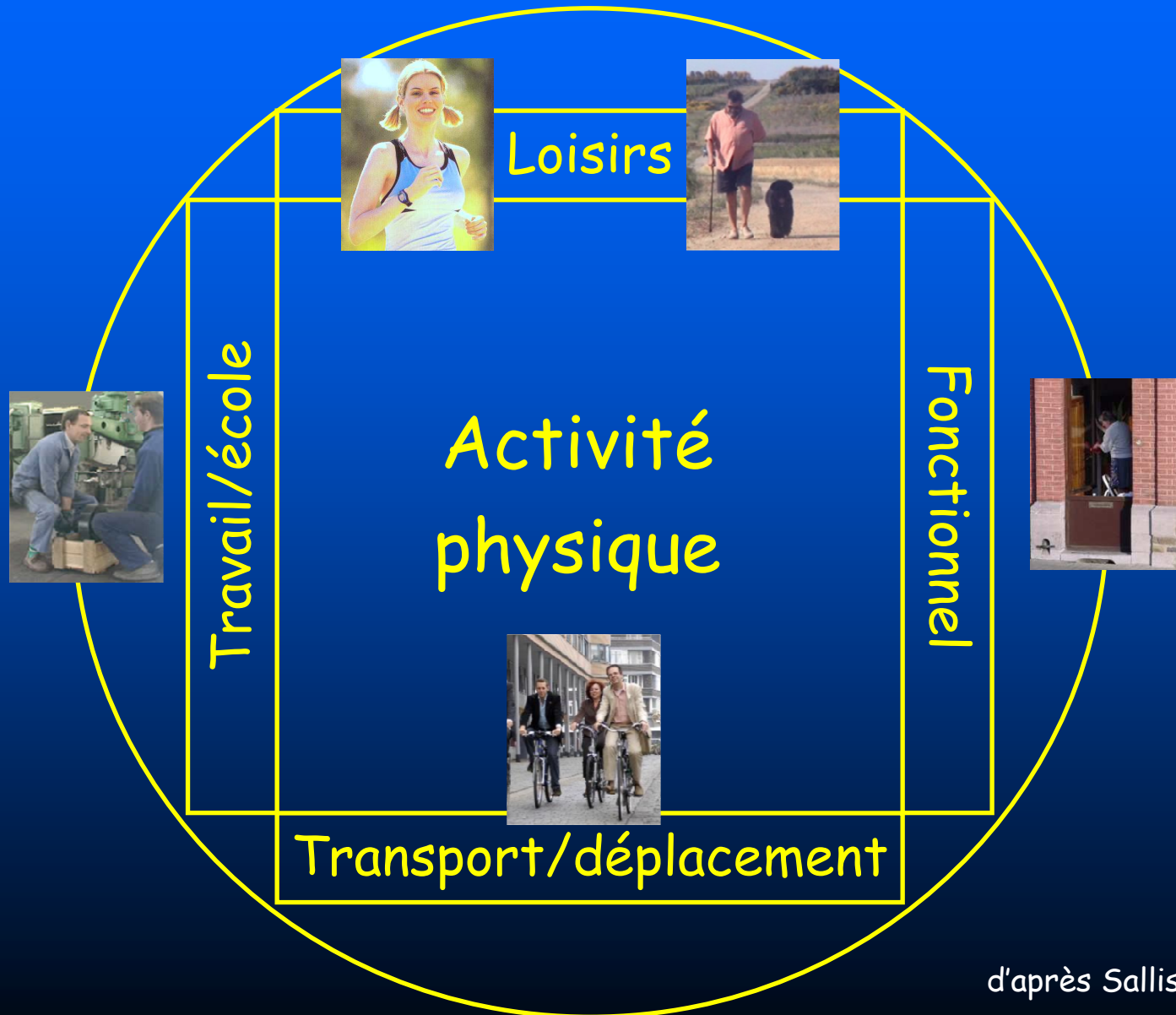
--	--	--	--	--

1) L'activité physique, qu'est-ce que c'est?

◆ Définition

- ❖ L'AP comprend tout mouvement du corps produit par les muscles squelettiques et qui résulte en une augmentation substantielle par rapport à la dépense d'énergie de repos

1) L'activité physique, qu'est-ce que c'est?



d'après Sallis et al. (2006)

1) L'activité physique, qu'est-ce que c'est?

◆ A retenir ...

- ❖ L'activité physique, ce n'est pas que le sport!
- ❖ Être physiquement actif, c'est trouver toutes les occasions pour bouger dans sa vie de tous les jours

2) L'activité physique, quels effets?

◆ Vos propositions

❖ Pouvez-vous citer des effets de l'activité physique ?

⇒ Ce que vous avez ressenti lorsque vous en avez fait

⇒ Ce que vous savez sur le sujet

2) L'activité physique, quels effets?

- ◆ Catégories d'effets de l'activité physique

--	--	--	--

2) L'activité physique, quels effets?

- ❖ Réponses physiologiques et adaptations à long terme liées à la pratique
 - Système cardio-vasculaire (fréquence cardiaque)
 - Système respiratoire (ventilation)
 - Système musculaire (force, souplesse)
- ❖ Effets de l'AP sur la santé (physique et mentale) et la maladie
 - Taux de mortalité
 - Maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète
 - Arthrose, ostéoporose, chutes, obésité
 - Santé mentale

2) L'activité physique, quels effets?

- ❖ Aspects sociaux et comportement
 - Vie sociale
 - Intégration sociale
 - Limitation d'autres comportements à risque
- ❖ Aspects économiques
 - Meilleure performance au travail
 - Limitation de l'absentéisme
 - Fidélisation
 - Réduction des coûts des soins de santé

3) Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?

- ◆ Quiz « Questions pour un champion »
- ◆ Prenez une des feuilles blanches + noter votre n° de chaise puis écrivez les chiffres 1 à 10 un en dessous de l'autre
- ◆ Vous allez écrire vos réponses à 10 questions très simples à côté des chiffres
 - ❖ Noter la proposition que vous pensez correcte (Q1 à Q9)
 - ❖ Ecrire votre proposition (Q10)

On ne triche pas!





Quiz «Activité physique et santé»

1) Entre 18 et 65 ans, combien de minutes un individu devrait-il passer chaque semaine à pratiquer des activités physiques aérobies d'intensité modérée ?

60 90 120 150 180 210 240 270

2) Quelle est la durée minimale, en minutes, d'une activité physique aérobique d'intensité modérée, pour qu'elle puisse exercer un rôle favorable sur la santé ?

2 5 10 15 20 30 60 90

3) Au minimum combien de fois par semaine un adulte devrait-il effectuer des activités qui permettent d'entretenir la force et l'endurance musculaires ?

0 1 2 3 4 5 6 7



Quiz «Activité physique et santé»

4) Au minimum, combien de jours par semaine un jeune de 7 à 18 ans devrait-il réaliser une période de 60 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée ?

0 1 2 3 4 5 6 7

5) Quelle devrait être, en minutes, la durée maximum de temps de loisir qu'un jeune devrait passer devant un écran chaque jour ?

0 30 60 90 120 150 180 210

6) Au minimum combien de fois par semaine un adulte devrait-il effectuer des exercices d'assouplissement et des activités de relaxation ?

0 1 2 3 4 5 6 7



Quiz «Activité physique et santé»

7) Combien de pas un adulte devrait-il cumuler quotidiennement ?

2.000 3.000 4.000 5.000 7.500 10.000 12.500 15.000

8) A partir de combien d'heures hebdomadaires d'activité physique d'intensité élevée la santé peut-elle être mise en danger ?

5 10 15 20 25 30 35 40



Quiz «Activité physique et santé»

9) Quelle est la durée maximum, en minutes, que les jeunes ne devraient jamais dépasser en restant en position assise ?

15 30 45 60 75 90 105 120

10) Citez au moins un des deux signes (visibles à l'œil nu) permettant de considérer qu'un individu effectue une activité physique d'intensité élevée.



Quiz «Activité physique et santé»

Correction

- | | | |
|---------------|--------------------------------|--|
| 1) AP/sem ad. | 150' | 5 X 30'/sem |
| 2) Min AP | 10' | Assez court → facile! |
| 3) Force | 2 X/sem | Force et endurance musculaire (porter, ...) |
| 4) AP jeune | 7 j/sem | Activité quotidienne cumulant tout !!! |
| 5) Ecran | 120'/jour | Consommation des loisirs passifs à réduire |
| 6) Soupl. | 5 j/sem | Assouplissement et/ou relaxation (5-10') |
| 7) Pas | 10.000 | Marcher 5km (activité physique la + naturelle) |
| 8) Limite | 20 h/sem | L'excès de sport nuit gravement à la santé |
| 9) Assis | 120' | Breaks 10' activité à l'école ou à la maison |
| 10) Int. | Essoufflement et transpiration | |

www.monplannutrition.be/documents

Les brochures

L'activité physique en Belgique.

Document de consensus scientifique

3) Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?



- ◆ Les jeunes (7 à 18 ans) ont besoin d'un minimum de 60 min. d'activité physique aérobie d' intensité modérée chaque jour
- ◆ Et de deux activités aérobie d' intensité élevée par semaine
- ◆ L'activité peut être réalisée par séquences de 10 min.
- ◆ Les périodes de plus de 2 heures d'affilée passées assis devraient être évitées
- ◆ Le temps de loisir passé devant un écran devraient être limitées à 2 heures par jour

De Bourdeaudhuij & Bizek (2008)

Ministry of Social Affairs and Health (2008)

3) Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?



- ◆ Les adultes entre 18 et 65 ans ont besoin d'un minimum de 30 min. d'activité physique aérobie d'intensité modérée 5 jours par semaine ou de 20 min. d'activité aérobie d'intensité élevée 3 jours par semaine
- ◆ Toute combinaison de ces activités peut être réalisée pour atteindre le niveau nécessaire
- ◆ Des activités qui entretiennent la force et l'endurance musculaires devraient par ailleurs aussi être effectuées au minimum 2 fois par semaine

De Bourdeaudhuij & Bizek (2008)

3) Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?

Retenez ces chiffres:



60 (minutes par jour)

10 (minutes à la fois)

7 (fois par semaine)

30

10

5



Faire des efforts musculaires 3 X/sem
S'étirer/se relaxer tous les jours

3) Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?

Devenir une personne éduquée physiquement: quelqu'un qui est actif physiquement sur une base régulière, qui connaît les implications et les bénéfices de la participation à l'activité physique et donne de la valeur à l'activité physique et sa contribution à un style de vie sain

NASPE (1992)



**Style de vie actif =
objectif citoyen**

4) Comment devenir plus actif ?

- ◆ Savoir ce qui empêche de l'être
- ◆ Lutter contre les mauvaises représentations
- ◆ Trouver des contre-arguments

4) Comment devenir plus actif ?

- ◆ Prenez une des feuilles blanches + noter votre n° de chaise
- ◆ En 1 minute, je vous demande d'écrire le plus d'excuses que l'on peut trouver pour expliquer que l'on ne sait/peut pas faire de l'activité physique
- ◆ Prêts?

**On ne triche
toujours pas!**



4) Comment devenir plus actif ?

- ◆ Qui propose une de ses réponses?



4) Comment devenir plus actif ?

- ◆ Les barrières les plus courantes:

Manque d'information

Trop cher

Trop difficile

Pas le temps

Pas d'activités proches

Famille ne veut pas

Pas marrant

Blessé

Pas intéressé

Lutter contre les mauvaises représentations

Mauvaises représentations	Contre arguments

4) Comment devenir plus actif ?

- ◆ Jeu des arguments et contre arguments
 - ❖ Vous formez des paires (se donner la main)
 - ❖ Je vous propose une excuse pour ne pas bouger
 - ❖ Chaque groupe essaie de trouver un contre-argument
 - ❖ Quand c'est OK, on se met debout sur sa chaise
 - ❖ A mon signal, vous me donnez votre solution puis vous vous rasseyez
 - ❖ Prêt?

Argument #1

Je n'ai pas le temps de pratiquer des activités physiques. Je préfère consacrer mes loisirs à autre chose



➡ Des activités pratiquées à intensité modérée (marcher, faire du vélo, ...) ont déjà des effets positifs sur la santé et il est souvent facile de les intégrer à sa vie quotidienne (se rendre à l'école, ...) sans que cela implique de grosses pertes de temps (périodes de 10 minutes!)

➡ De même, il est tout à fait envisageable de concilier l'exercice physique avec d'autres activités de loisirs (aller faire du shopping, passer du temps avec ses amis, ...)

Argument #2

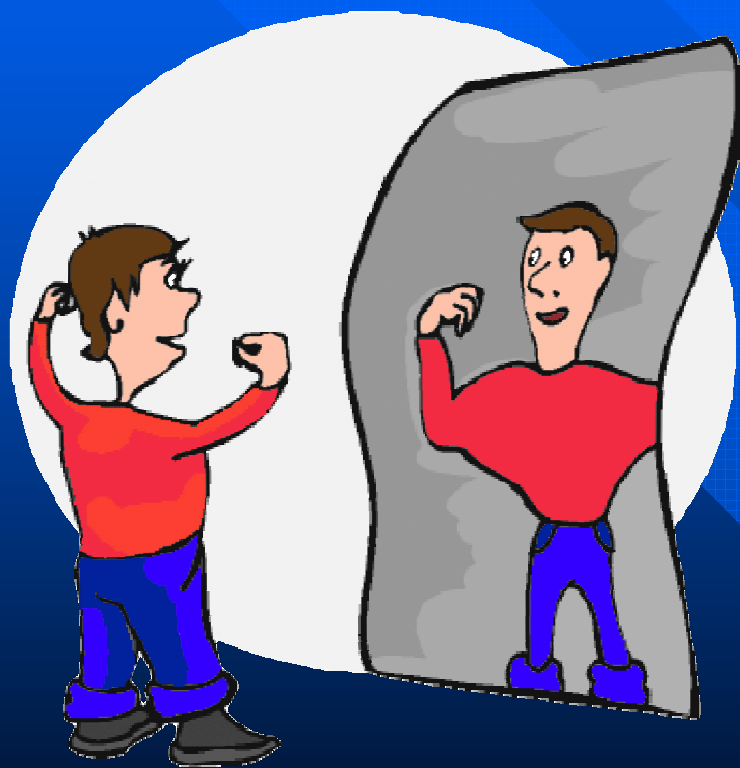
Les activités physiques et sportives m'ennuient et ne me procurent aucun plaisir



- ☞ L'exercice physique peut facilement être associé à d'autres activités (en regardant la télé, en étudiant, ...)
- ☞ Pratiquées avec d'autres personnes, elles permettent de cultiver les contacts sociaux (peut devenir un bon plan)
- ☞ Il faut essayer de nombreuses activités pour découvrir celles qui plaisent vraiment

Argument #3

Je me sens bien sans être actif sur le plan physique



☞ Les maladies liées à l'inactivité physique (comme le diabète sucré, les maladies cardio-vasculaires) se développent très progressivement et de manière difficilement perceptible jusqu'à la manifestation des premiers symptômes

☞ Les risques liés à ce genre de maladies peuvent être diminués grâce à la pratique régulière d'activités physiques.

☞ Par ailleurs, l'exercice entraîne une amélioration du bien-être et de la perception de son corps, et cela même si l'on est déjà en bonne santé

Argument #4

Souvent, je n'ai pas assez d'énergie pour entreprendre une activité physique



- ☞ Il ne faut pas s'engager dans une activité trop intense
- ☞ Si l'on y va progressivement, le fait de bouger sur le bien-être est immédiat
- ☞ Le corps est sollicité dans son ensemble, ce qui développe après coup une sensation de fraîcheur. Pour la ressentir, il suffit de se forcer un petit peu au départ!
- ☞ Le plus facile, c'est aller se promener avec quelqu'un ou en écoutant de la musique que l'on aime

4) Comment devenir plus actif ?

◆ A retenir ...

- ❖ Les barrières sont virtuelles ...
- ❖ Si on veut, on peut!
- ❖ Bouger plus, c'est un style de vie



Conclusion

- ◆ Un partage d'idées et d'informations
- ◆ Dernier atelier
 - ❖ Complétez le deuxième questionnaire

Merci pour votre attention et pour
vos questions et commentaires





Références

- Cloes, M. (2011). La Wallonie en mouvement : vers une culture sportive et de l'activité physique ? In, M. Germain (Ed.), L'état de la Wallonie - 2010. Louvain-la-Neuve.
- De Bourdeaudhuij, I. & Bizel, P. (2008). *Scientific consensus paper on physical activity in Belgium. National Food and Health Plan. Working group on Physical activity.*
- Ministry of Social Affairs and Health (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaalle.* Helsinki: Nuori Suomi.
- National Association for Sport and Physical Education (1992). *Outcomes of quality physical education programs.* Reston, VA: American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher W., et al. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health, 27, 297-322.*

Activité aérobie d'intensité modérée

- ◆ Toute activité équivalente à une marche d'un bon pas qui accélère sensiblement la fréquence cardiaque

Activité aérobie d'intensité élevée

- ◆ Toute activité équivalente à un jogging qui amène une accélération des rythmes respiratoire et cardiaque

