

# Bouger à tout âge? Oui, mais ...

**Prof. Marc CLOES**

Service Intervention et Gestion en Activités physiques et sportives (ULg)

Esneux - 'Comité de quartier de Crèvecoeur'  
Le 14 octobre 2016

## Trois questions

- L'activité physique, qu'est-ce que c'est?
- A quoi ça sert?
- Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?



2

## Deux hypothèses

- Le public a des représentations erronées de l'AP?
- Si on connaît les principes de base, on peut adapter son style de vie



3

## Deux objectifs

- Permettre une prise de conscience
- Proposer des pistes d'action



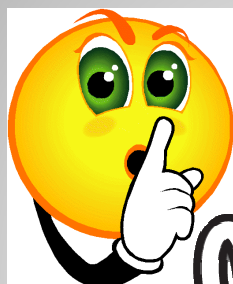
4



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

### Exemples d'activités physiques

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



6

## Exemples d'activités physiques

- Vos exemples

Cyclisme	Jardiner		Laver les vitres	
Natation	La pétanque		Balayer	
Volley-ball	Marcher		Fendre du bois	
Course à pied	Danser		Couper les haies	
Ping-pong				

7

## Exemples d'activités physiques

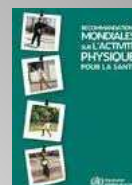


d'après Sallis et al. (2006)

8

## Définition de l'activité physique

- Tout **mouvement** produit par les **muscles squelettiques**, responsable d'une augmentation de la **dépense énergétique**



OMS (2010)

Implication: pratiquer de l'activité physique peut être très diversifié mais il faut bouger un minimum

9

## Gradation de l'activité physique

- Comportement sédentaire
  - Temps passé assis/couché entre le lever et le coucher
- AP-Faible intensité
  - Sous le seuil de l'activité modérée
- AP-Intensité modérée (AP-IM)
  - Une augmentation du rythme cardiaque ou respiratoire (une marche rapide)
- AP-Intensité élevée (AP-IE)
  - Essoufflement, impossible de maintenir une conversation



10



L'activité physique, à quoi ça sert ?

## Impact de l'activité physique

- D'après vous, quels sont les **effets** de l'activité physique ?



12

## Catégories d'effets de l'AP

- Vos réponses

Muscles Digestion Les organes marchent bien Retarder le vieillissement Bénéfices articulaires → physiologique	Se maintenir en forme Soin de soi Bon moral ☺ DORMIR!! Maigrir → SANTÉ	esprit	Plus vite que mon mari Rencontrer des gens (social) Plaisir → Aspect social/relationnel	
--	---	--------	--	--

13

## Impact de l'activité physique

- Cinq catégories

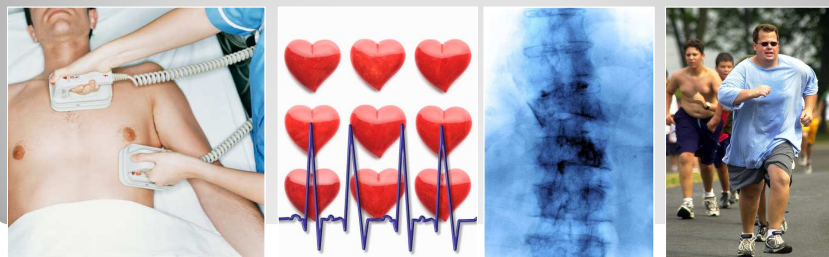
- ❖ Modifications du corps
  - Système cardio-vasculaire (fréquence cardiaque)
  - Système respiratoire (ventilation)
  - Système musculaire (force, souplesse)



14

## Impact de l'activité physique

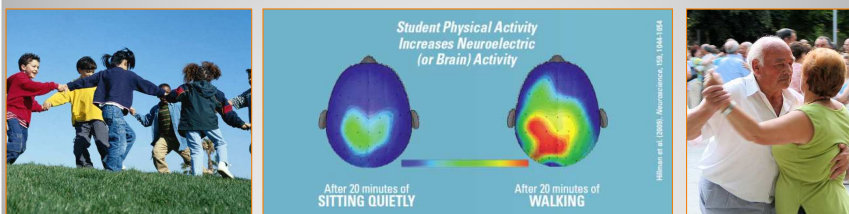
- Cinq catégories
  - ❖ Santé (physique et mentale) et maladie
    - Taux de mortalité
    - Maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète
    - Arthrose, ostéoporose, chutes, obésité
    - Santé mentale



15

## Impact de l'activité physique

- Cinq catégories
  - ❖ Modification des fonctions cognitives
    - Activation cérébrale
    - Fonctions exécutives dans l'apprentissage
    - Performance scolaire



16



## Impact de l'activité physique

- Cinq catégories
  - ❖ Modification de la manière d'être
    - Intégration sociale
    - Limitation d'autres comportements à risque



17

## Impact de l'activité physique

- Cinq catégories
  - ❖ Aspects économiques
    - Limitation de l'absentéisme
    - Diminution de certaines dépenses
    - Réduction des coûts des soins de santé



18



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

### Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »
  - Prenez la feuille avec les 10 cases + notez votre âge et votre sexe (F/H) + profession
  - Vous allez écrire vos réponses à 10 questions très simples
  - Noter la proposition que vous pensez correcte (Q1 à Q9)
  - Ecrire vos propositions (Q10)

On ne triche pas ...



20

## Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

### Correction

- Echangez votre feuille avec un voisin
- Préparez-vous à évaluer → Notez les points
  - 2 points si réponse exacte (cercle **vert**)
  - 1 point si réponse juste au-dessus ou en dessous (cercle **orange**)
  - 0 point si réponse au-delà de cette feuille

On ne triche toujours pas!



31

## Que faut-il faire?

- Retenez ces trois chiffres (un bon début!):

**30** minutes par jour

**10** minutes à la fois

**5** fois par semaine

- Faire des efforts musculaires 2+/semaine
- Étirements et équilibre 2+/-10'

**Limitier les périodes de sédentarité !!!!**

42

## Que faut-il faire?

- Une personne éduquée physiquement se reconnaît comme 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



**Style de vie actif =  
réel enjeu de l'éducation**

d'après NASPE (1992)  
43

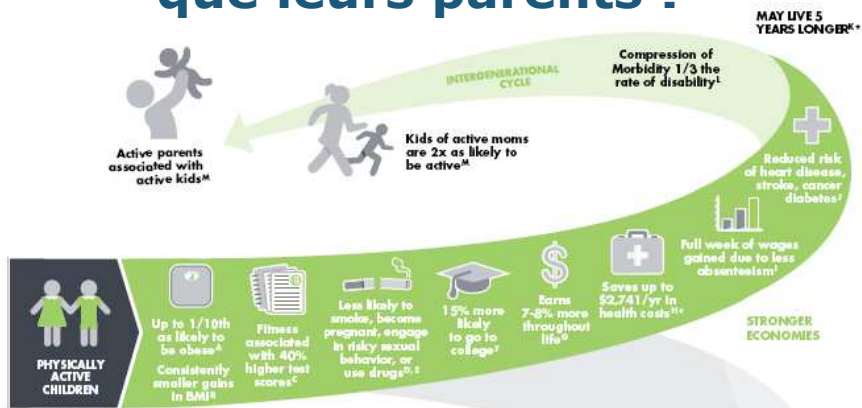
## Pour se convaincre d'agir ...

**DESIGNED TO MOVE**

A Physical Activity Action Agenda

<http://designedtomove.org>

# Les enfants d'aujourd'hui risquent de vivre moins vieux que leurs parents !



En conclusion ... tout le monde doit s'y mettre!

**Un voyage de 1000 km commence toujours par un premier pas!**



*bouger!  
bouger!*

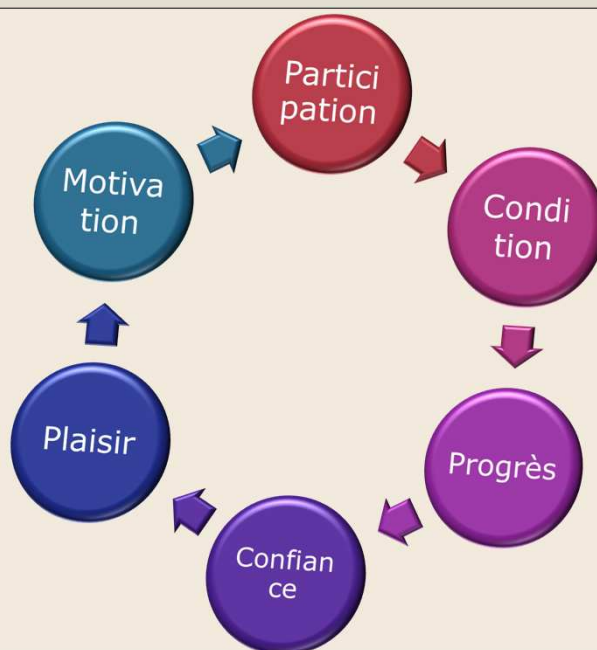
## Activité physique

- Une référence francophone récente (2016)
  - Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

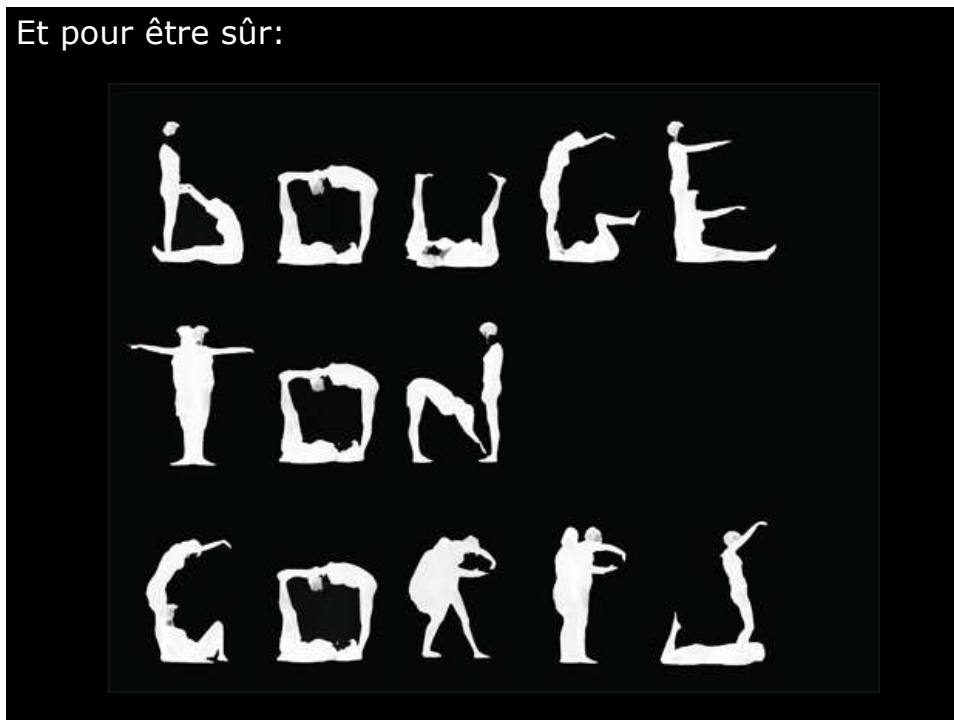


47





Et pour être sûr:







## Références

- ANSES (2016). *Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité*. Maisons-Alfort, France: ANSES.
- 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.
- Organisation mondiale de la Santé (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Consulté en octobre 2012 sur le site [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978\\_fre.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf)
- 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.

## Exemples d'AP sollicitant l'aptitude cardio-respiratoires selon le contexte de pratique et l'intensité

33



ANSES (2016)

AP cardio-respiratoire			
30 min d'intensité modérée à élevée			
Au moins 5 jours par semaine – en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer			
Intensité	Repères d'intensité	Activités de la vie quotidienne	AP de loisirs
Modérée	Essoufflement modéré, conversation possible transpiration modérée échelle de pénibilité de l'OMS (5 à 6 sur 10) 55 à 70 % de FCmax	Marche à 5 - 6,5 km/h montée d'escaliers à vitesse lente	Nage Vélo à 15 km/h
Élevée	Essoufflement marqué, conversation difficile ; transpiration abondante ; échelle de pénibilité de l'OMS (7 à 8 sur 10) ; 70 à 90 % de FCmax	Marche rapide supérieure à 6,5 km/h Montée d'escaliers à vitesse rapide	Course à pied 8 - 9 km/h Vélo à 20 km/h.

## Exemples d'AP de renforcement musculaire

35



ANSES (2016)

AP de renforcement musculaire		
Repères d'intensité	Activités de la vie quotidienne	AP de loisirs
Intensité permettant la répétition des mouvements sans douleur (pénibilité perçue ne dépassant pas 5 à 6 sur une échelle de 0 à 10)	Montées ou descente d'escaliers, port de courses ou de charges, etc.	Utilisation du poids du corps ou de bracelets lestés, de bandes élastiques calibrées, etc.