

# Bouger plus pour être en bonne santé ... Qu'est-ce qui nous en empêche?

Conférence Commission Santé – Ville de Visé

Prof. hon. Marc CLOES

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

Le 26 novembre 2024

## Dans cette animation: 3 questions

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



2

## Point de départ : 2 hypothèses

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



3

## Pour atteindre 2 objectifs

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



4



## Activité physique Vs Sédentarité ?

### Exemples d'activités physiques

- Vos exemples

Loisirs sportifs	Loisirs non sportifs		Activités fonctionnelles	Activités professionnelles
Ping Judo Patinage jogging	Nager Marche Vélo Gym Petanque Aviron Chanter danser		Tondre Laver vitres scier	to

## Exemples d'activités physiques

Travail/école

Activité physique

Fonctionnel

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**

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

OMS (2010)

OMS (2020)

10

## 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



11



L'activité physique, à quoi ça sert ?

## Catégories d'effets de l'AP

- Vos réponses

Modifica- tions du corps	Santé et maladie	Modifica- tion des fonctions cognitives	Manière d'être	Aspects écono- miques
Souplesse	Etre bien sommeil Santé mentale Cœur Santé Muscles:poids	concentration	Sociabilité	

14

## Impact de l'activité physique

- Cinq catégories

- ❖ Modifications du corps

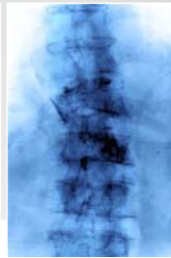
- Système cardio-vasculaire (fréquence cardiaque)
    - Système respiratoire (ventilation)
    - Système musculaire (force, souplesse)



15

## Impact de l'activité physique

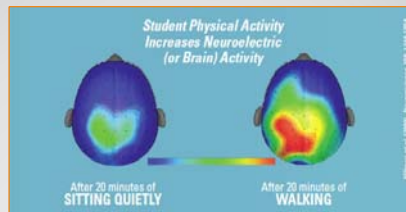
- Cinq catégories
  - ❖ Santé (physique et mentale) et maladie
    - Taux de mortalité
    - Maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète
    - Arthrose, ostéoporose, chutes, obésité
    - Santé mentale



16

## Impact de l'activité physique

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



17

## Impact de l'activité physique

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



18

## Impact de l'activité physique

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



19





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

### 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
- Etirements et équilibre 3+/-10'

**limiter les périodes de sédentarité !!!!**

43

## Et si on n'est pas 'au top' ?

- Les personnes souffrant d'une affection médicale chronique ou d'un handicap et les femmes enceintes et en post-partum doivent s'efforcer de respecter les recommandations en fonction de leurs possibilités et de leurs capacités

OMS (2020)

44

## Mais aussi ...

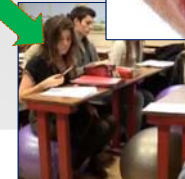
### LIMITER

le temps  
de sédentarité



### REEMPLACER

par davantage d'activité  
physique de n'importe  
quel niveau d'intensité  
(y compris de faible intensité).



45

## 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)  
46

## Pour se convaincre d'agir ...

**DESIGNED TO MOVE**

A Physical Activity Action Agenda

<https://www.facebook.com/Designedtomove1/>



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



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

ALORS...  
**QU'EST-CE  
 QU'ON  
 ATTEND?**

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



50

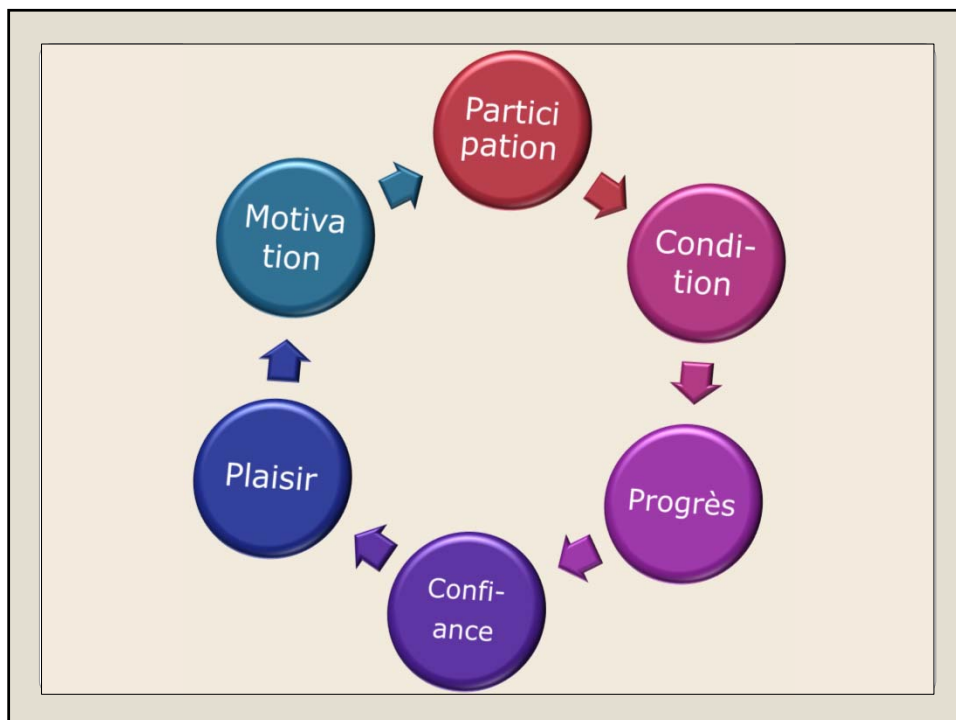
**Une activité physique limitée vaut  
mieux qu'aucune activité physique**

OMS (2020)

Commencer par de petites quantités d'activité physique

*petit à petit*

OMS (2020)





Et pour être sûr:





En conclusion: tout le monde s'y met !



<https://hdl.handle.net/2268/324633>





Merci pour votre participation

## 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)
- Organisation mondiale de la Santé (2020). *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité: en un coup d'œil*. Genève : Organisation mondiale de la Santé. Accessible sur Internet: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf>
- Sallis, J.F., Certero, 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.