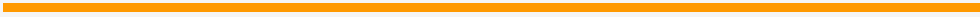


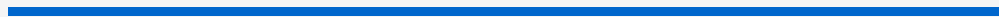

Activités Physiques : Gérer son Capital Santé



Bernard Lefort, professeur agrégé d'éducation physique et sportive



UNE SOCIETE
DE PLUS EN PLUS SEDENTAIRE



De plus en plus sédentaire !

En 1850 , 30 % de l'énergie utilisée pour le travail était encore d'origine humaine.
(travail manuel en usine, travail manuel à la ferme, artisanat manuel, longs déplacements à pied, ...)

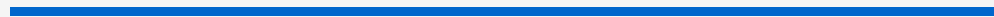


En 1990, seule 1% de l'énergie utilisée est encore d'origine humaine.



De plus en plus sédentaire !

La société technicienne et urbanisée, a presque supprimé l'engagement physique par l'automatisation, la mécanisation des tâches et des déplacements



De plus en plus sédentaire !



- 3 500 000 ans :
Lucy

- 150 000 ans : homo sapiens

- 40 000 ans : sapiens sapiens
Nomadisme planétaire

- 10 000 Néolithique
Sédentarisation : une
« mutation » culturelle

20ème siècle

21 ème siècle

sédentarité

La préhistoire de l'humanité est celle des chasseurs - cueilleurs
« sélectionnés » pour courir 15 km ou marcher 25 km par jour (effort aérobic) et
résister à la disette grâce aux réserves (graisse) constituées pendant
la période d'abondance

De plus en plus sédentaire !



Après 40 000 ans d'une très sévère sélection, notre espèce se désadapte à l'effort physique, et surtout depuis 2 générations

- où nous ne sommes plus contraints de bouger
- où nous consommons une nourriture riche en graisse et en sucre



De plus en plus sédentaire !

Le mode de vie actuel ne comporte plus qu'un faible niveau d'activité physique . Il est dit " sédentaire " .

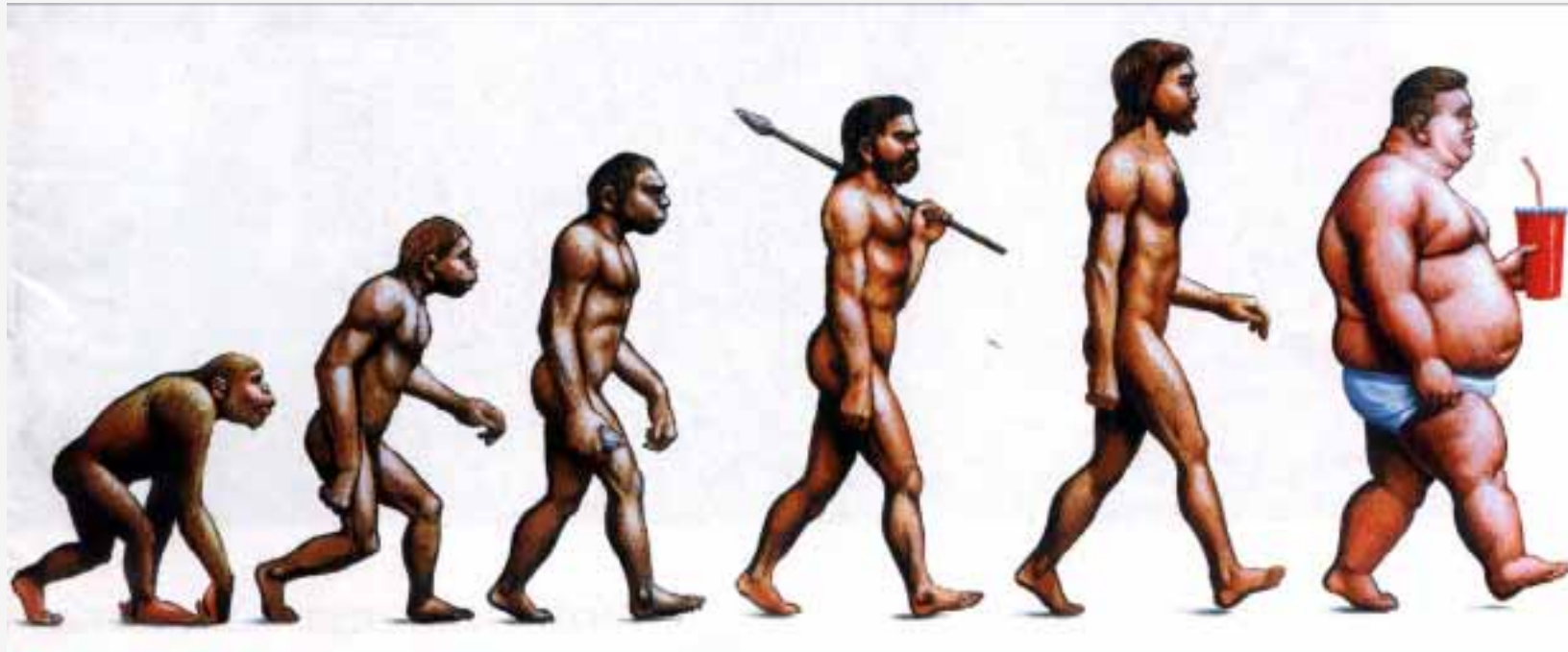
« Selon l'OMS, 60 à 85 % de la population mondiale (...) a un mode de vie sédentaire, ce qui en fait l'un des problèmes de santé publique les plus sérieux de notre époque. »



source : OMS [www.who.int /mediacentre/ releases/ release23 /fr/](http://www.who.int/mediacentre/releases/release23/fr/)

La vie sédentaire est l'une des 10 principales causes de décès et d'incapacité dans le monde.

De plus en plus alimenté !



source: [http://www.bobblum.com/IMAGES%20PHOTOS/Food-images/Evolution-of-Obesity\[1\].jpg](http://www.bobblum.com/IMAGES%20PHOTOS/Food-images/Evolution-of-Obesity[1].jpg)

De plus en plus alimenté !

Au style de vie sédentaire se rajoutent :

- 1) des erreurs hygiéniques (consommation de tabac, d'alcool, de médicaments, ...)
- 2) des erreurs diététiques (trop de graisses animales et de sucres « rapides » dans l'alimentation, pas assez de fibres, grignotage entre les repas)



De plus en plus alimenté !

- Il existe pour chacun de nous un poids "de forme" qui tient compte
- de la structure du squelette (allongé et mince / court et large, ...), de
- la masse osseuse, du sexe, de l'âge, du niveau de développement
- musculaire et du pourcentage de graisse (7 à 15% du poids total pour un jeune adulte).

Il existe une dizaine de formules pour estimer son poids.

(Broca, Lorentz, Devine, Perrault, Creff, Monnerot-Dumaine, Bornhardt, ...)

Si le poids réel est différent de + ou - 10% du poids idéal estimé,
il faut consulter un médecin à ce sujet.



De plus en plus alimenté !

- L'Indice de Masse Corporelle (Body Mass Index) est très utilisé
- $IMC = \text{Poids en kg} / (\text{Taille} \times \text{Taille})$ en mètres

Ex : $77 / (1.76 \times 1.76) = 77 / 3.1 = 24.8$ IMC

Classification I M C selon l'OMS

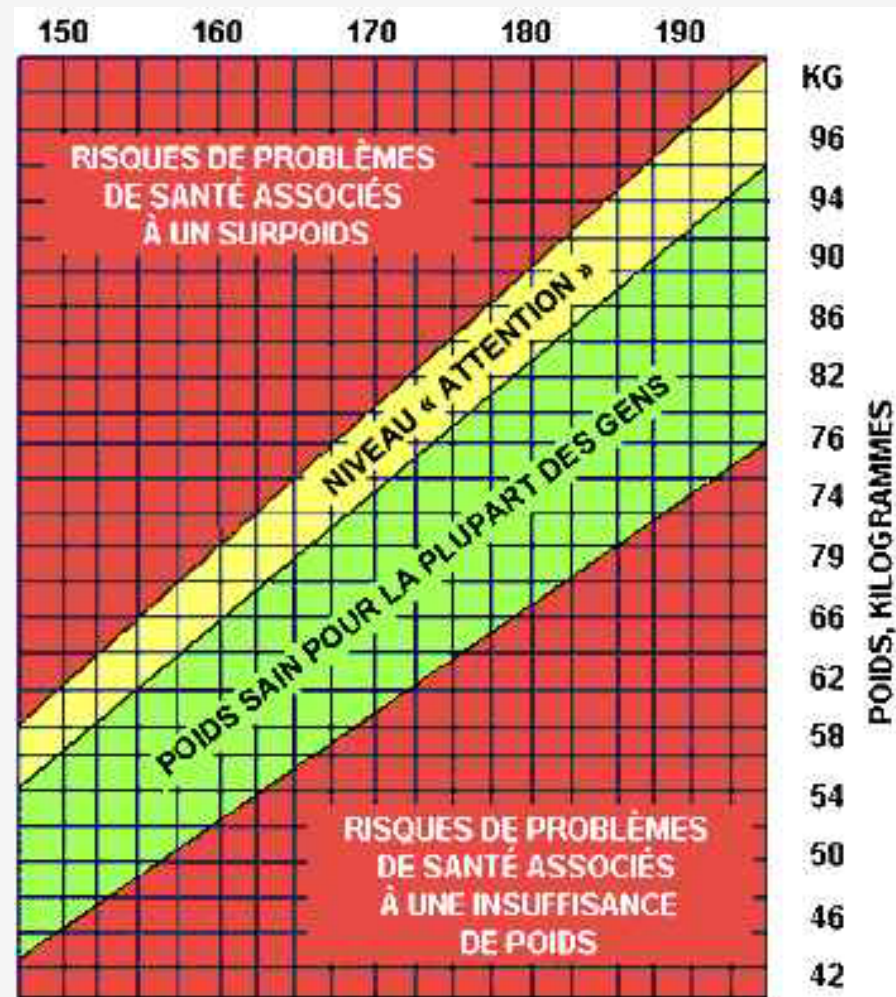
Maigreur < 18,5

Normal 18,5 à 24,9

Surpoids 25 à 29,9

Obésité > 30

Obésité massive > 40



De plus en plus alimenté !

Attention, l'Indice de Masse Corporelle doit être interprété.

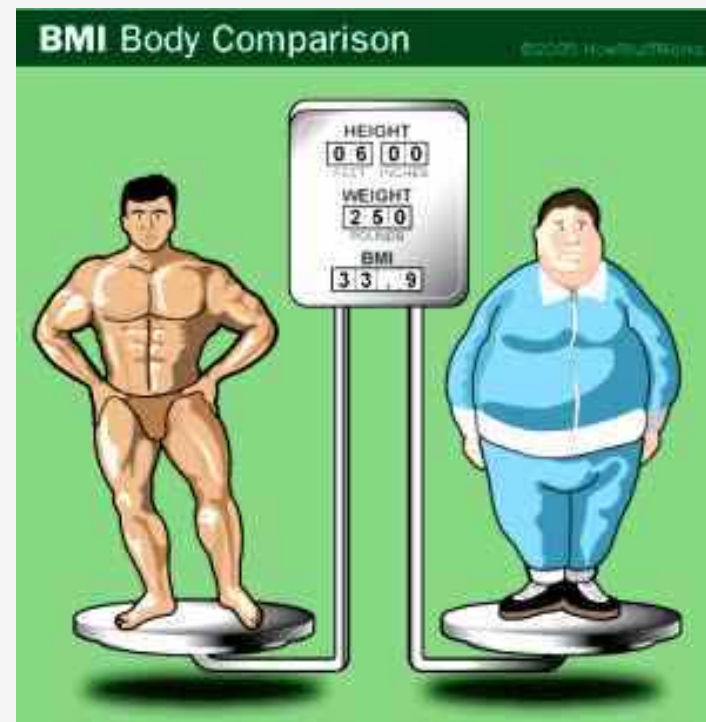
Il est insuffisant pour caractériser la corpulence car il n'évalue pas que la « masse grasse »

L'IMC sous-estime les résultats obtenus avec la méthode DEXA (absorption bi-photonique à rayons X) pour 45% des femmes et pour 20% des hommes.

Il doit être interprété en fonction:

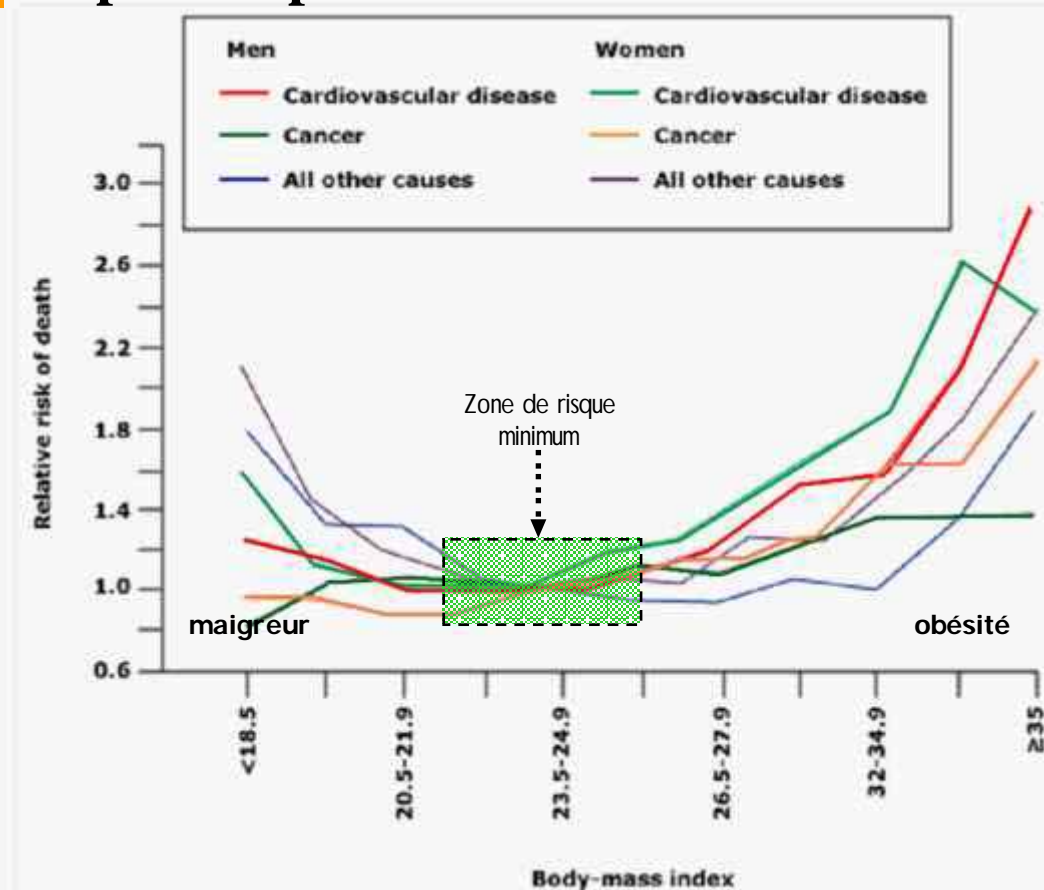
- De la masse du squelette (mince, épais)
- De la masse musculaire (athlète)
- Du groupe ethnique
- De l'âge (pas avant la fin de la croissance et pas au-delà de 65 ans)
- Grossesse, allaitement
- Sexe

Même IMC



De plus en plus alimenté !

Il faut chercher
à se maintenir
à son
**optimum
de poids**
(ni trop gros,
ni trop maigre)
pour minimiser
les risques



http://justinkopp.org/wp-content/uploads/2008/07/obesity_and_mortality.gif

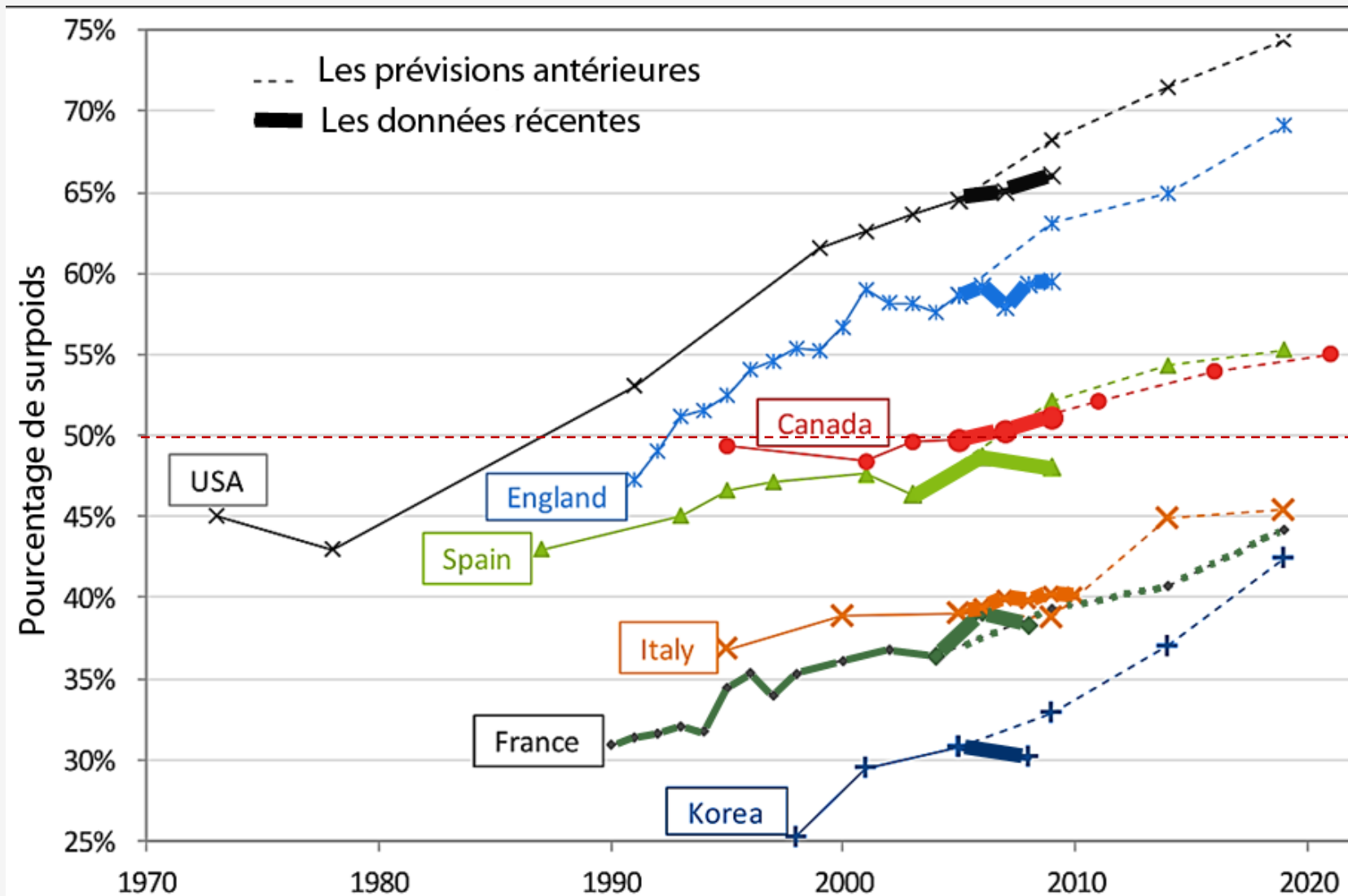
« Une réduction de l'espérance de vie moyenne commence à être observée chez les personnes ayant un IMC qui dépasse une fourchette comprise entre 22,5 et 25 kg/m². Dans les cas d'obésité modérée (soit un IMC compris entre 30 et 35 kg/m²), le risque correspond à un tiers de la mortalité prématurée due à une consommation régulière de tabac.

Quant aux personnes souffrant d'obésités qualifiées de sévères (entre 40 et 50 kg/m²), elles sont exposées aux mêmes risques de mortalité prématurées que des fumeurs chroniques. » LE MONDE du 18.03.09 citant le Lancet

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(09\)60318-4/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(09)60318-4/fulltext)

De plus en plus alimenté !

Le surpoids: un phénomène planétaire



Sédentaire et suralimenté

« Le grignotage et l'inactivité physique durant l'enfance prédisent un risque accru de surpoids et d'obésité . (...) »

Les enfants en plus bas âge (3-6 ans) classés dans « **snacking⁽¹⁾ et sédentaire** » étaient plus susceptibles d'être en surpoids, de même que les 7-11 ans classés comme « **gros mangeur aux repas principaux** ».

Cependant, les enfants plus âgés classifiés comme « **nourriture variée et physiquement actif** » étaient plus susceptibles d'être mince ou de poids normal. »

(1) Snacking : tout produit qui ne nécessite pas de consommation à table (hamburgers, sandwiches, pizzas, amuses gueule, apéritif-dinatoire...) et s'est étendue plus généralement au grignotage en dehors des repas.

Référence : Lioret S et al (2008). Dietary and physical activity patterns in French children are related to overweight and socioeconomic status. Journal of Nutrition, Vol 138, pages 101-7. Source : http://www.mangerbouger.fr/public/parents/questions/21_enfant_manger.php



Sédentaire et suralimenté

- « On a longtemps condamné l'obésité sur l'autel de la santé.
- Aujourd'hui, on s'aperçoit que le poids n'est pas tout. »
- Bien que de nombreuses études semblent confirmer qu'on ne peut pas être obèse et en bonne santé simultanément (Northwestern University à Chicago 17643 patients pendant trois décennies)

D'autres études concluent cependant :

"Les obèses en [bonne] condition physique ne développent pas plus de maladies que les sédentaires de poids normal". Etude "International Obesity Task Force" Dr. Emma Ross du Cooper Institute for Aerobics Research à Dallas, TX. site: www.iotf.org,

Remarque restrictive : l'obésité constitue un handicap à la réussite dans la majorité des activités physiques. Elle accroît le travail mécanique, engendre des limitations fonctionnelles, amplifie la fatigue, les sensations d'inconfort (essoufflement et transpiration) et diminue le plaisir ressenti... Ce qui tend à éloigner les obèses de la pratique régulière d'activités physiques

Sédentaire et suralimenté

■
■
■
■

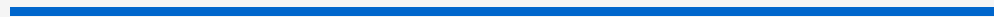
La sédentarité crée les conditions par lesquelles tout effort physique devient pénible.

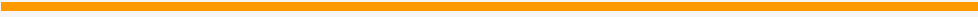
Cette sensation désagréable a un effet dissuasif ... qui induit une nouvelle baisse du niveau d'effort physique.



Attention au piège !

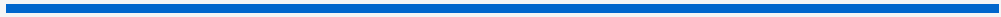
Il devient indispensable de gérer sa condition physique pour se protéger des maladies de civilisation que sont :





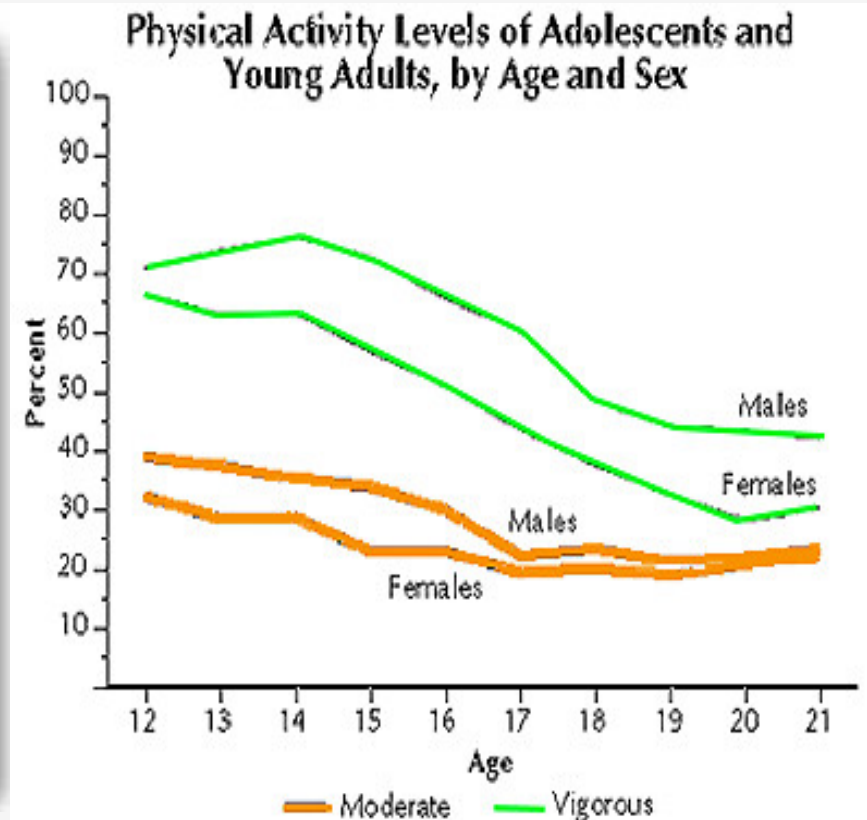
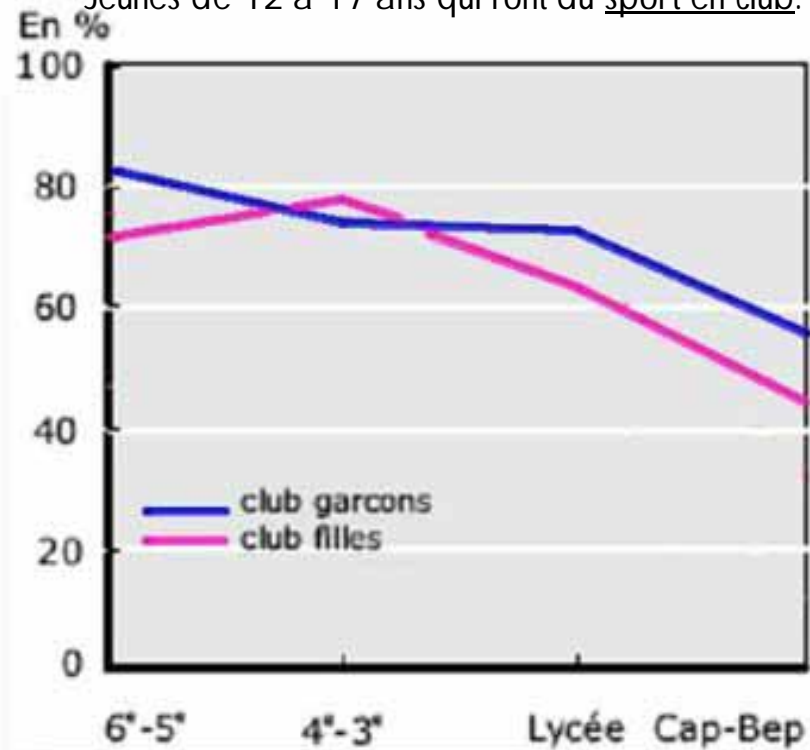
L'ACTIVITE PHYSIQUE

Les adolescents, adultes et seniors



Préadolescence et Adolescence : L'activité physique décroît avec l'âge

Jeunes de 12 à 17 ans qui font du sport en club.

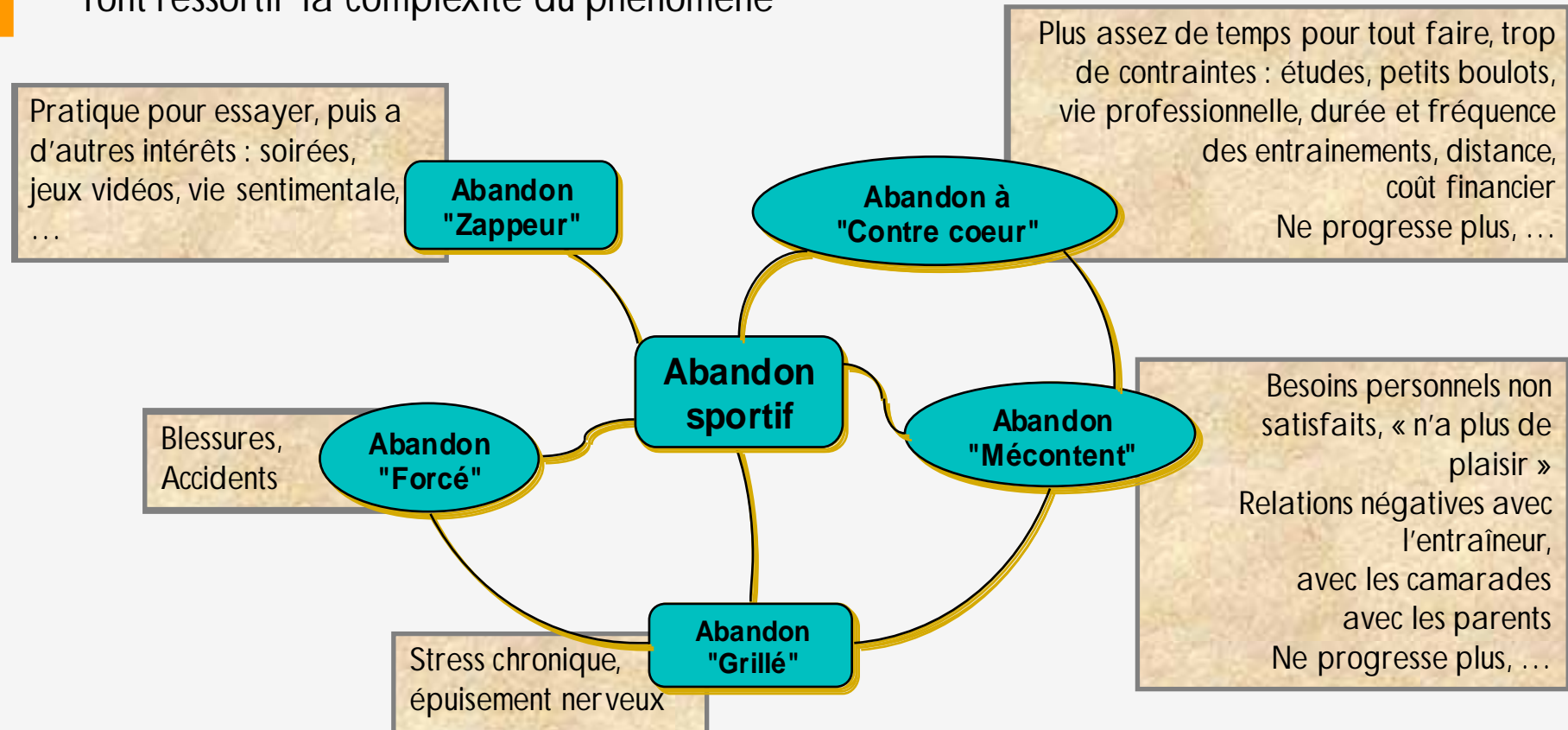


Source: CDC 1992 National Health Interview Survey Youth Risk Behavior Survey

Enquête « Pratique sportive des jeunes » ministère des Sports novembre 2001

Désengagement Sportif et Adolescence

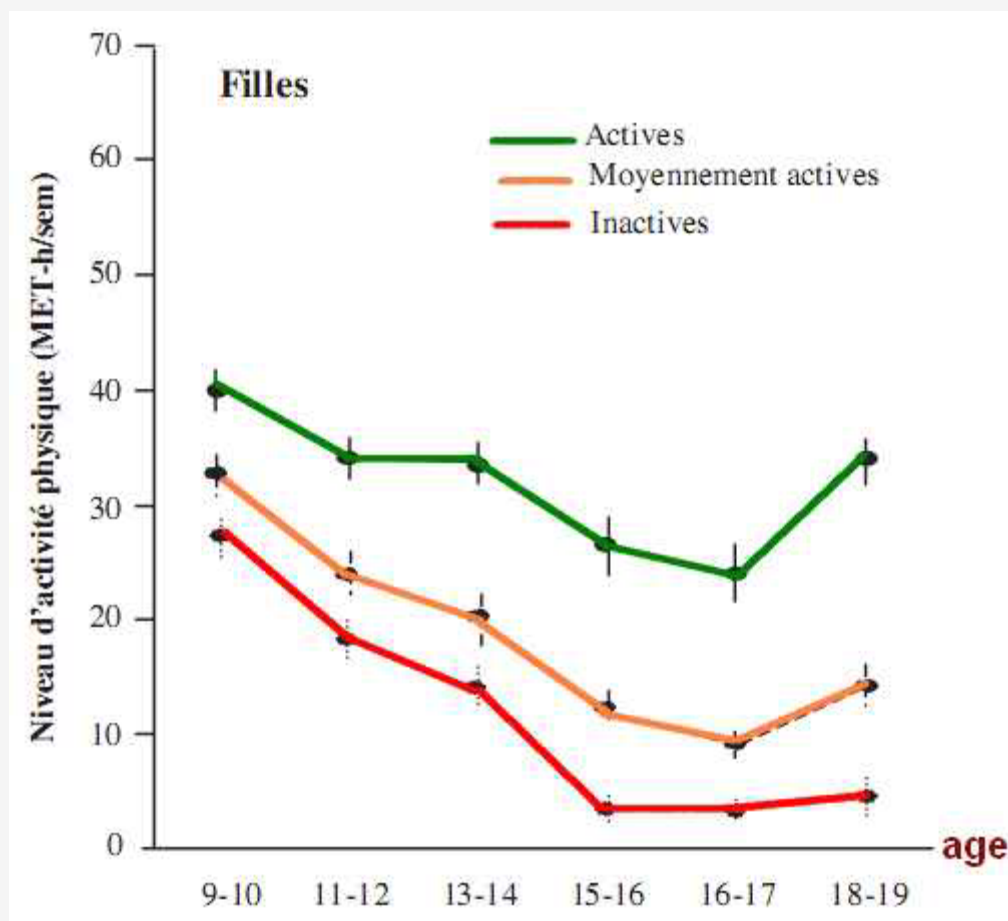
- Vers la fin du secondaire (1ere) , le taux de pratique chute pour les garçons et encore plus nettement pour les filles.
- Les différentes recherches sur ce thème (cf., Sarrazin et Guillet, 2001)
- font ressortir la complexité du phénomène



Désengagement Sportif et Adoléscentes

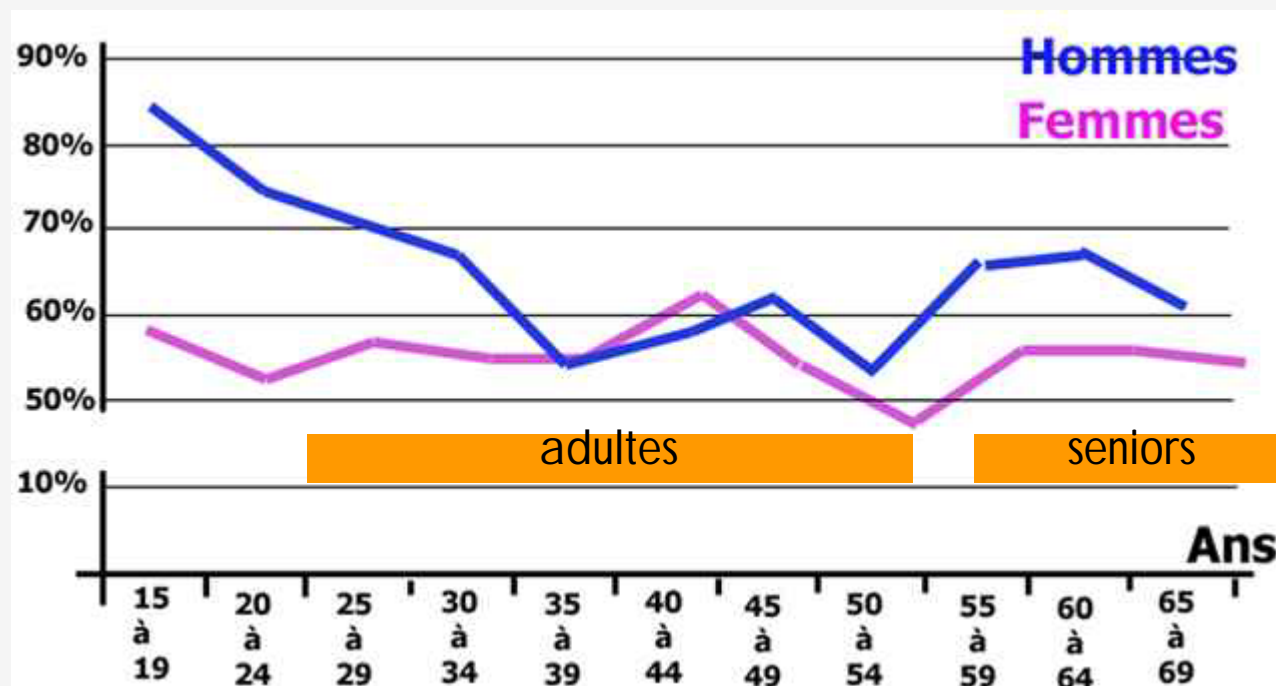
« L'étude de Kimm et coll. (2005) réalisée chez une population importante de filles rapporte que le niveau d'activité physique décroît avec l'âge quel que soit la valeur de ce niveau d'activité physique (filles actives, modérément actives ou inactives) »...
Ce déclin est constaté « dans la plupart des pays ».

... « Chez la femme plus spécifiquement, un faible niveau d'activité physique à l'adolescence se traduit par un faible niveau d'activité physique à l'âge adulte. »



Source : Activités physiques Contextes et effets sur la santé
Expertise collective p 568, 598-599 INSERM mars 2008

Adultes et Seniors : pas assez actifs

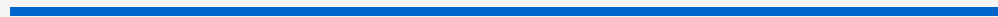


Adultes déclarant pratiquer une activité physique
au moins une fois par semaine

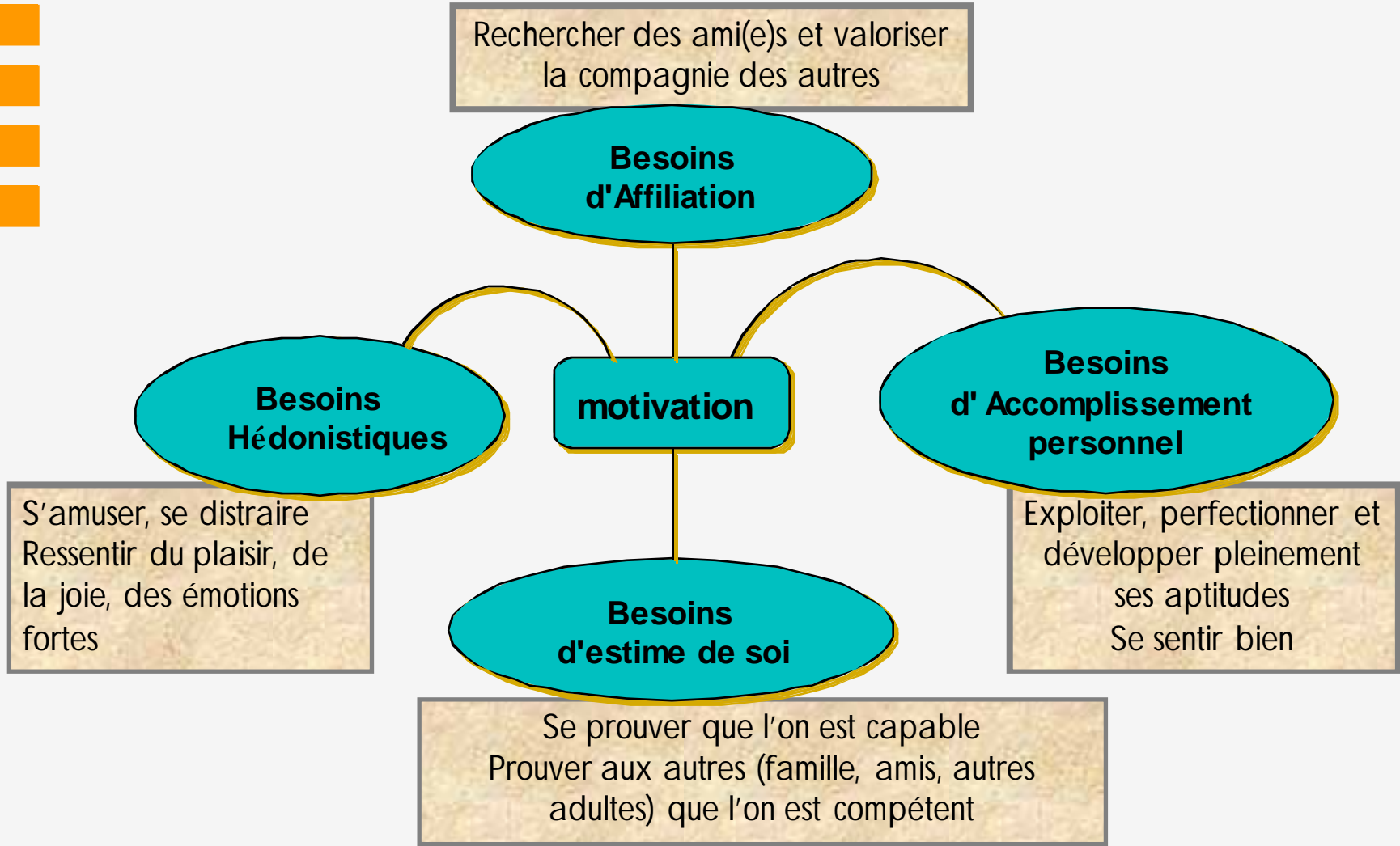
Enquête MJS/INSEP Juillet 2000



Motivations pour
les pratiques physiques
et sportives



4 dimensions de la motivation



Les « équations » de la motivation

Compétence perçue ↘ + Contrainte ↗ = Découragement ↗

Compétence perçue ↘ + Liberté d'action ↗ = Abandon ↗

Compétence perçue ↗ + Contrainte ↗ = Rébellion ↗

Compétence perçue ↗ + Liberté d'action ↗ = Motivation ↗

Motivations d'accomplissement et d'estime de soi

- **Avec but de maîtrise**

« Ai-je appris ? » « Ai-je progressé ? » « Me suis-je amélioré? »

*niveau de difficulté adapté aux possibilités de chacun, commentaires positifs
suppression ou forte minoration des récompenses et punitions*



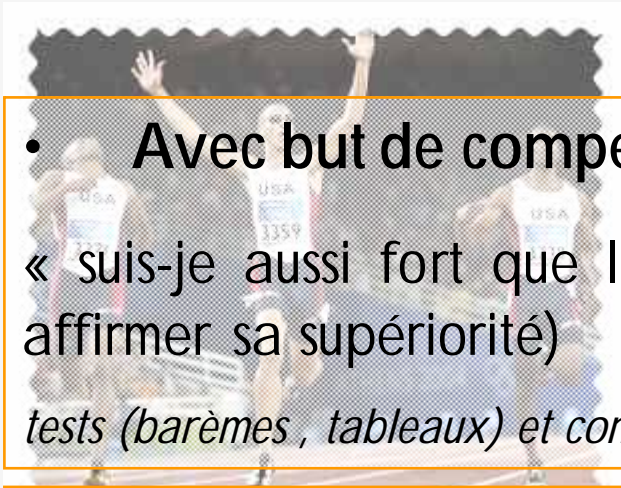
- **Avec but de compétition, de comparaison aux autres :**

« suis-je aussi fort que les autres ? » (il faut éviter le ridicule ou affirmer sa supériorité)


tests (barèmes, tableaux) et contexte de compétition (récompense, distinction)

Les hommes: + buts de compétition : $\frac{3}{4}$ des compétiteurs sont des hommes

Les Femmes : + buts de maîtrise



Motivations d'affiliation



La motivation d'affiliation est une tendance à valoriser la compagnie des autres. « Je veux rester avec mes copines »

La motivation d'affiliation s'explique par une recherche d'approbation sociale : Je veux être reconnu dans mon quartier. Je veux faire plaisir à mon entraîneur. Je veux être appréciée par mes coéquipières.

Ce type de motivation entraîne une satisfaction plus élevée que le besoin d'accomplissement

Les Femmes sont plus fréquemment sur ce type de motivation

Motivations hédonistes

■ Motivation de plaisir, d'amusement

■ Plaisir immédiat des sens et du mouvement : Les enfants qui jouent,
■ les adultes qui dansent

■ « j'aime parce que ça glisse, c'est fun », « il y a du risque, c'est un jeu »,
« ça m'amuse ».



■ Objectif : vivre des émotions, et procurer des formes d'excitation
■ absentes des autres activités (professionnelles, contraintes de vie
■ quotidienne).

■ ■ ■ ■

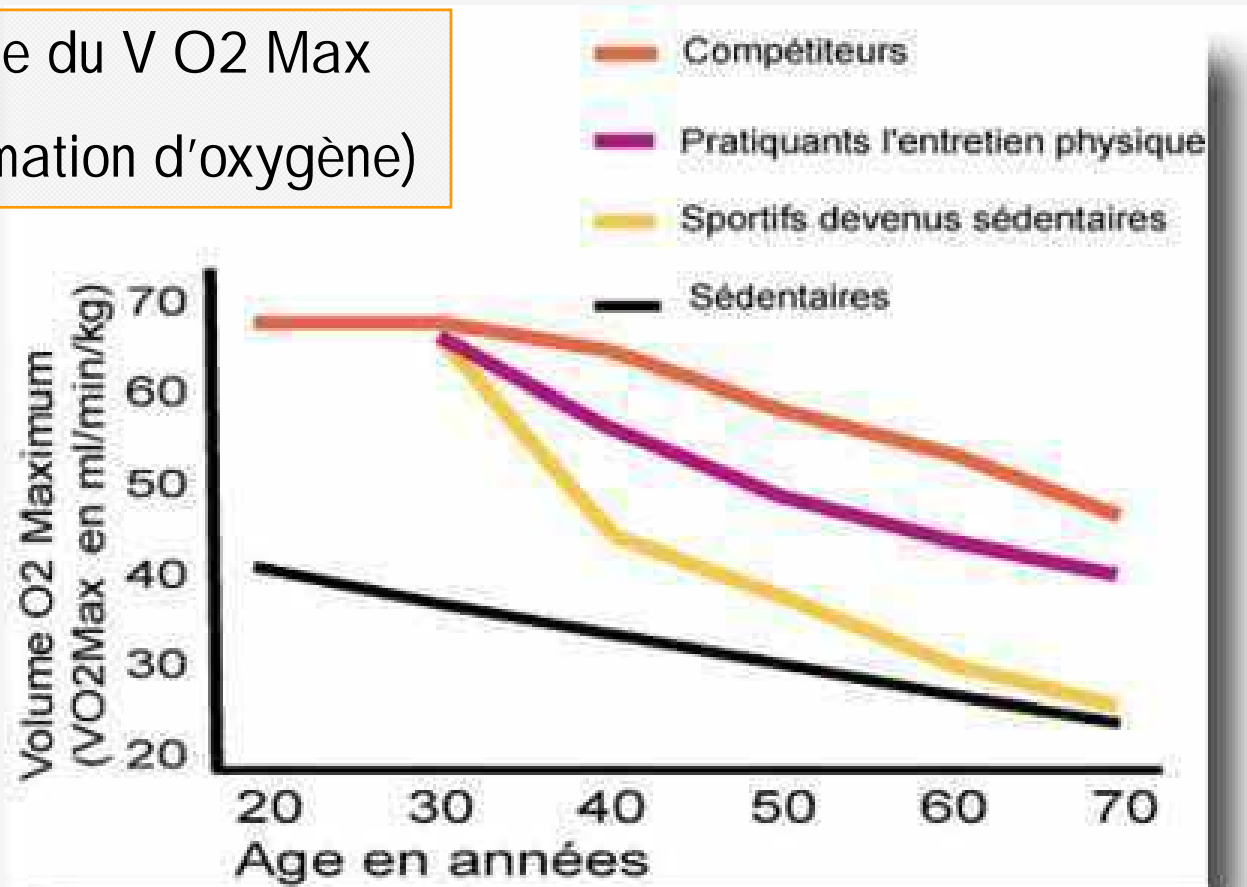
L'inactivité physique est un comportement à risque



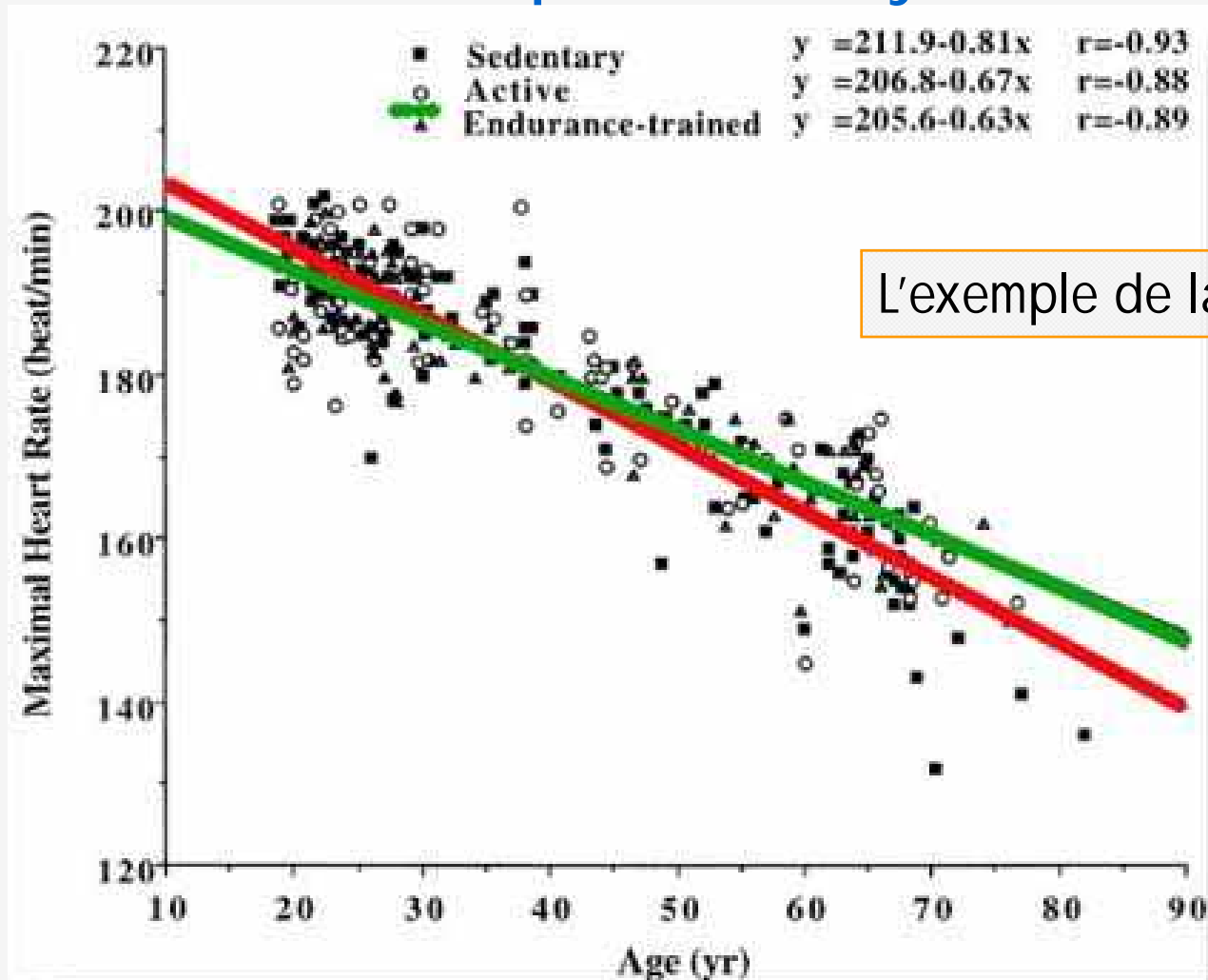
Effets positifs

Des choix différents de mode de vie ... Et leurs conséquences à moyen terme

L'exemple du V O₂ Max
(consommation d'oxygène)



Des choix différents de mode de vie ... Et leurs conséquences à moyen terme



L'exemple de la FC Max

Inactivité et vieillissement



http://www.archive-host2.com/membres/images/77561342/ma_creche_2006/canut_vieux_banc_ecran.jpg

On considère que le déclin physique fait partie d'un processus naturel inéluctable: le vieillissement

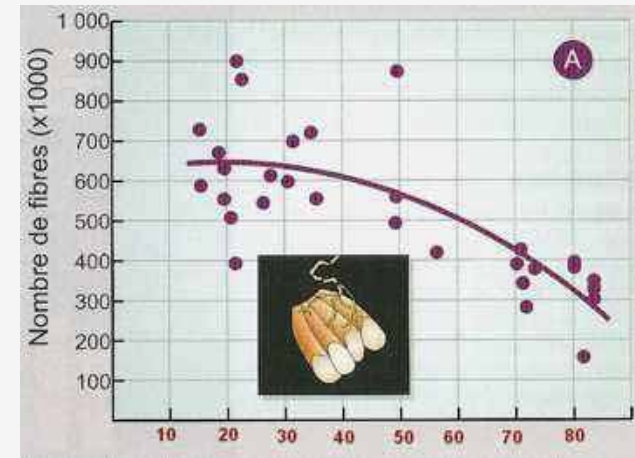
Dans cette hypothèse, il est nécessaire
d'acquérir un bon « capital santé »
(osseux, cardiaque, respiratoire, musculaire, psycho-moteur, ...)
avant la « déchéance physique »

Inactivité et vieillissement

Oui, la force musculaire décline avec l'âge

- Une perte de masse musculaire (sarcopénie) d'environ 3 à 5% tous les dix ans apparaît dès l'âge de 30 ans chez l'homme et au moment de la ménopause chez la femme. (↘ du nombre de fibres et du diamètre des fibres, ↗ du tissu conjonctif et du tissu gras, ↘ du nombre de motoneurones, ↗ de la masse grasse)

La perte de force s'accélère au-delà de 50 ans (1% à 2% par an).

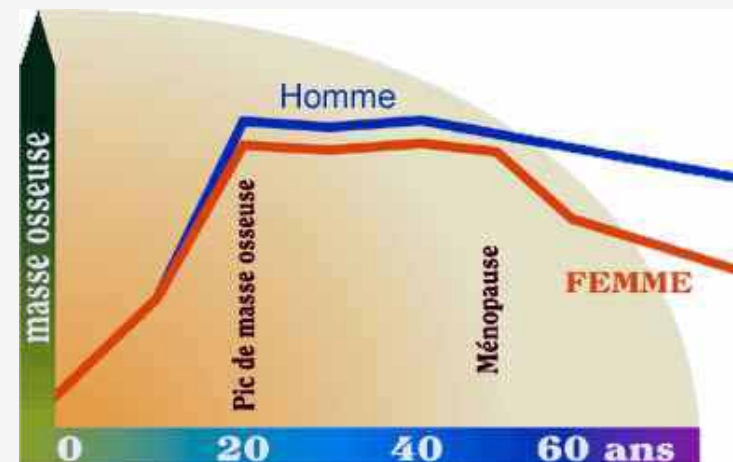


<http://www.premiumwanadoo.com/ivanborcard/physiologie.htm>

Oui, le squelette « se dégrade »

A 80 ans, les femmes ont perdu environ 40 % de leur masse osseuse ; les hommes environ 25 %. (ostéopénie)

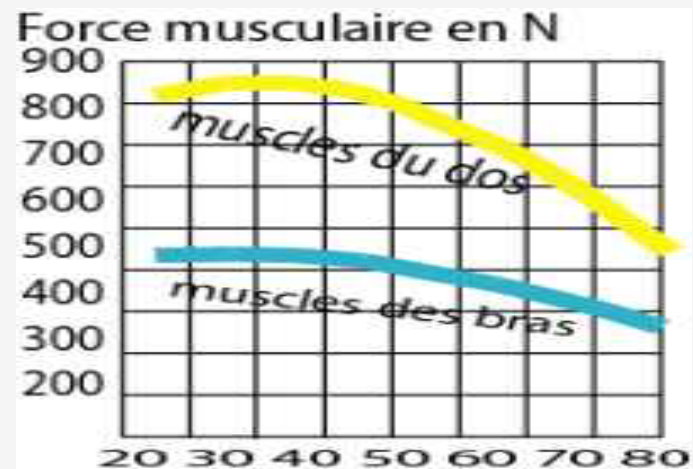
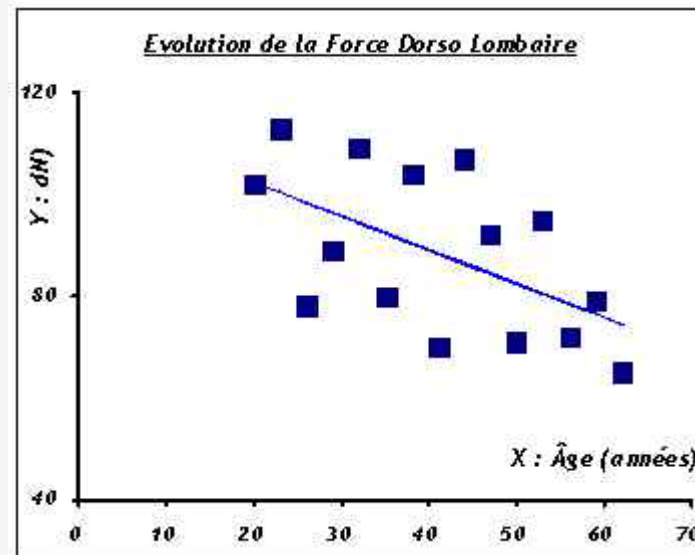
1 kilo de calcium pour 70 kilos. Chaque jour 1 g de calcium est métabolisé (transformé, utilisé) environ. Destruction par les ostéoclastes et reconstruction par les ostéoblastes. Dans certains cas la destruction l'emporte sur la construction et l'os devient alors anormalement fragile, ce qui se passe dans l'**ostéoporose**.




<http://www.regilait.com/nutrition/valeur/mineraux.htm>

Inactivité et vieillissement

Le déclin physique : la force musculaire



Le déclin physique : la force musculaire



«La perte de muscle liée à l'âge résulterait d'un déséquilibre entre les processus de synthèse et de dégradation des protéines musculaires : la capacité à synthétiser des protéines musculaires, surtout en réponse aux facteurs anaboliques, diminuerait avec l'âge.

Elle finirait par ne plus être suffisante pour compenser les pertes physiologique. »

Nutrition, vieillissement et muscle : sarcopénie ou sarcoporose 25 Janv 2007 48ème Journée annuelle de nutrition et de diététiques (JAND)
professeur Yves Boirie, de l'Université d'Auvergne

MAIS

la sécrétion des hormones anaboliques : GH, IGF-I, SDHEA, testostérone, ...) reste « stimulable de façon significative par

l'exercice ». Sport, hormones et vieillissement Science & Sports, Volume 21, Issue 4, August 2006, Pages 194-198 M. Duclos



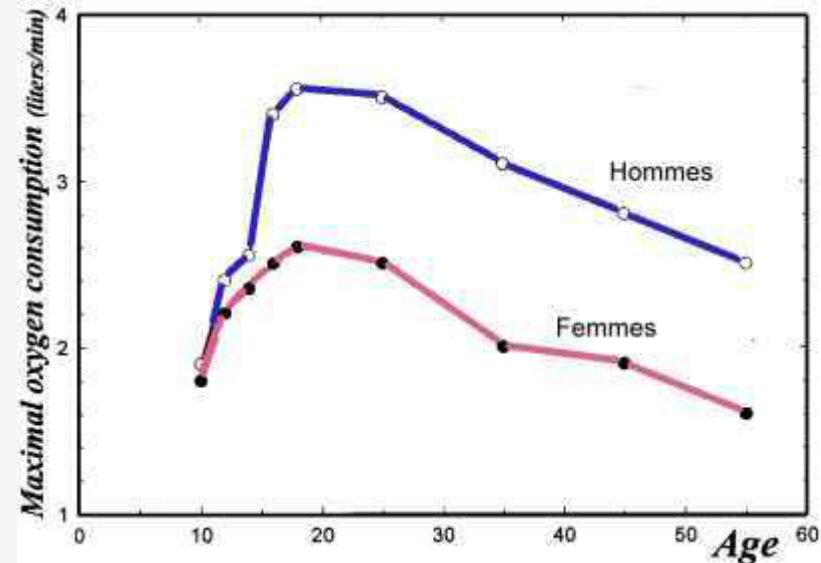
Inactivité et vieillissement

Oui, la consommation d'O₂ décline avec l'âge

- La capacité à absorber l'oxygène diminue de 10 % par décennie à partir de l'âge de 20 ans.

La VO₂ Max jusqu'au 2/3 à 60 ans.

VO₂ Max : quantité maximale d'oxygène que l'organisme peut prélever - transporter - consommer dans les muscles



Le débit ventilatoire maximal à 80 ans représente environ 40% de ce qu'il est à 30 ans. (le nombre des alvéoles ↘, l'élasticité du poumon ↘, la force des muscles ↘, la rigidité du thorax ↗).

Inactivité et vieillissement

Un déclin physique est donc effectivement mesuré,

MAIS

L'étude « MacArthur Study on Aging » a montré que **seulement 30 %** du processus de vieillissement a un lien avec la génétique.

Environ 70 % du déclin physique et mental est causé par des facteurs liés au style de vie :

Manque d'Activités Physiques, Tabagisme, Mauvaise Nutrition, Blessures (chutes, ...), autres facteurs

20 ans

30 ans

40 ans

50 ans

60 ans

70 ans

Inactivité et vieillissement

Un déclin physique progressif : oui, **MAIS**

« La non utilisation d'une fonction physiologique a des conséquences plus néfastes que le vieillissement de cette fonction » Bortz W.M. Jama 1982; 248 : 1203-1208

Le vieillissement musculaire dépend de trois facteurs :
Facteur musculaire, Facteur neurogène et Facteur de non utilisation, «ce dernier apparaissant actuellement comme étant le plus important » Serratrice G Actualité en Gériologie 1983

20 ans

30 ans

40 ans

50 ans

60 ans

70 ans

Inactivité et vieillissement

Un déclin physique progressif : oui, **MAIS**

« Le vieillissement est associé à une baisse de la performance musculaire qui accroît le risque de dépendance.

Ces résultats suggèrent que **l'activité sportive pratiquée tout au long de la vie permet de préserver la fonction musculaire avec l'avancée en âge.** »

ROLE PREDICTIF DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LA FORCE MUSCULAIRE DU SUJET AGE Anne VUILLEMIN*, Andrée TESSIER**, Lydia MESSIN** Bulletin de l'Académie Lorraine des Sciences 2002, 41, 1-2.

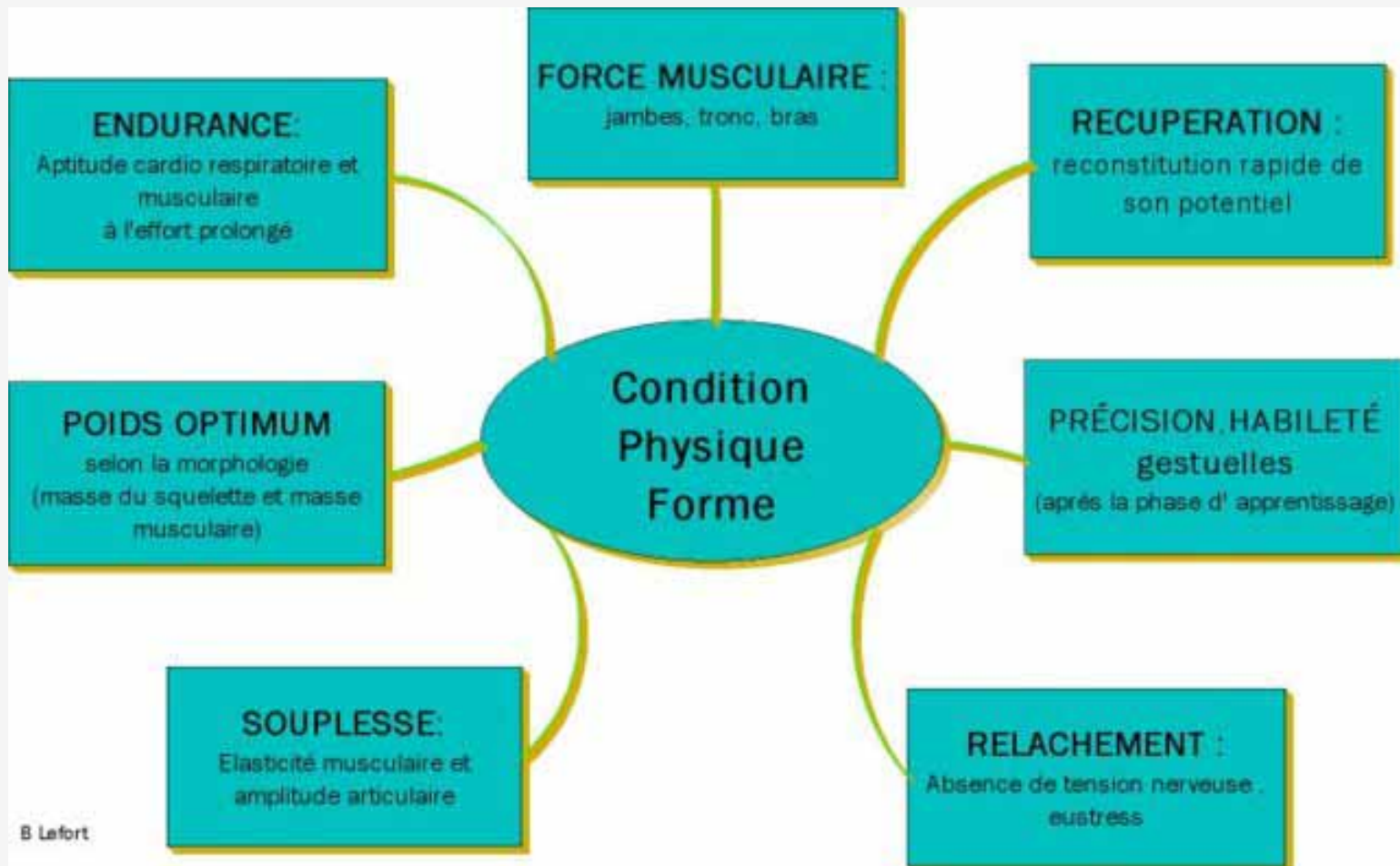


A stylized illustration of two people jogging. The person in the foreground is wearing a yellow long-sleeved shirt and yellow pants, running towards the right. The person behind them is wearing a blue long-sleeved shirt and blue pants, also running towards the right. The background is a simple green and blue wash.

LE ROLE MODERNE DE LA FONCTION MUSCULAIRE :

DEVELOPPER et ENTRETENIR
SA CONDITION PHYSIQUE

La condition physique



Pourquoi la condition physique ?

- Pour disposer d'un réservoir d'énergie suffisant afin de faire face à l'ensemble des activités quotidiennes sans accumuler de fatigue.

Ex : Pour pouvoir travailler 8 heures en continu, un individu ne doit pas utiliser plus de 30 à 40 % de sa puissance aérobie maximale et 40 % de sa force maximale : il fournit alors entre 2,5 et 4 W/kg

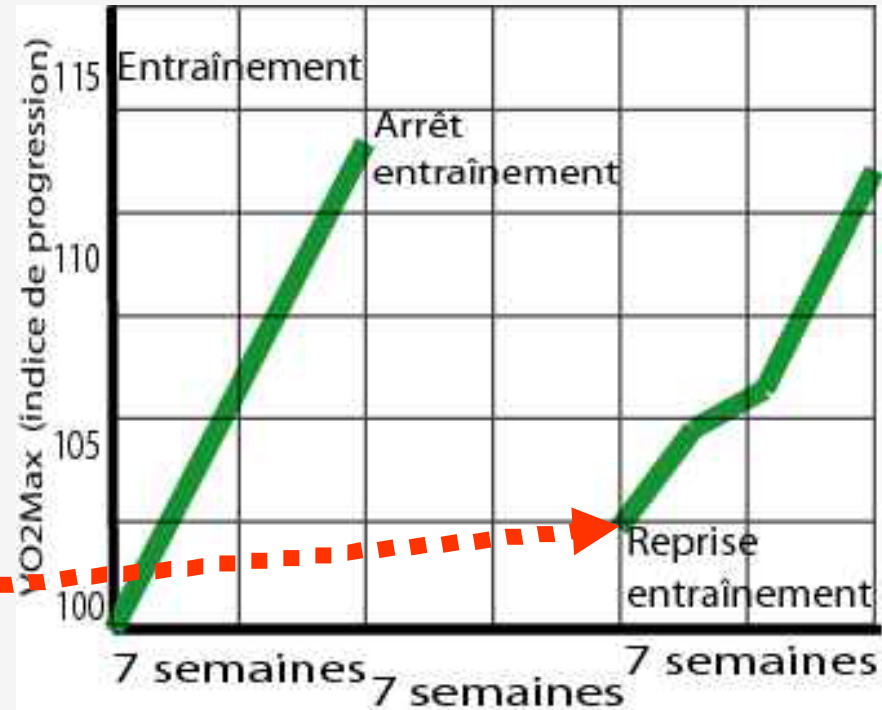


- Pour faire face en toute sécurité à des efforts imprévus
- Pour compenser les effets négatifs de la sédentarité

Un continuuel entretien

La Condition Physique doit être entretenue continuellement, car elle régresse en cas d'inactivité.

La capacité physique chute au cours des 2 semaines qui suivent l'arrêt de l'entraînement.



Après 12 semaines d'arrêt, les gains obtenus sont presque perdus.

Recommandations pour le maintien de la condition physique pour les adultes de 18 à 65 ans

1ere recommandation :

Pratiquer « Une activité physique de type aérobie (endurance) d'intensité modérée pendant une durée minimale de 30 minutes 5 jours par

semaine » (marche à 4 km/h, soit 100 pas/min => 3000 pas/jour pour aller au travail

OU

« Une activité de type aérobie d'intensité élevée pendant une durée **minimale de 20 minutes 3 jours par semaine** » (ex : footing de 20 min ou travail intermittent de type 30 x 30 pour les jeunes adultes)

MAIS

« Les activités physiques d'intensité modérée ou élevée peuvent être combinées pour atteindre cette recommandation »

Effort continu ou efforts fractionnés ?

Pour le cœur, les exercices fractionnés seraient plus efficaces qu'un travail continu d'intensité modérée (réduction de 30% du risque des maladies cardiovasculaires) (1)

2 x 8 minutes de travail intermittent de type 15 x 15

« Selon le Dr Martin Juneau, directeur de la prévention à l'institut de cardiologie de Montréal, voici l'exercice type : faire une course (ou autre exercice physique) à pleine intensité pendant 15 secondes, suivi d'un repos de 15 secondes, pendant 8 minutes. On s'accorde ensuite une pause de 4 minutes, avant de recommencer une seconde fois un bloc d'exercices identiques aux 8 premières minutes. Les exercices fractionnés sont sans danger, mais Attention, les sujets cardiaques ne doivent pas débiter d'emblée ce type d'exercice, mais s'exercer au préalable à des activités conventionnelles et demander conseil à leur médecin. »

(1) Guiraud T. et coll., European Journal of Applied Physiology, 14 Nov 2009.

Source : Isabelle Eustache 30/11/2009

http://www.e-sante.fr/vieillir-longue-vie-ceux-pratiquent-activite-physique-NN_15628-110-4-2.htm

Recommandations pour le maintien de la condition physique pour les adultes de 18 à 65 ans

2eme recommandation :

« Pratiquer des activités pour maintenir ou augmenter la force et l'endurance musculaire

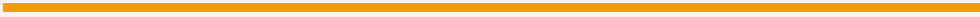
au minimum 2 jours par semaine» *(ex : monter plusieurs étages à pied, bêcher son jardin, aller en salle de musculation, ...)*



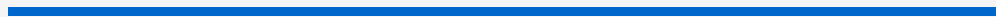
Source : Activités physiques Contextes et effets sur la santé Expertise collective INSERM mars 2008

La musculation permettra :

- L'augmentation de la masse maigre (masse musculaire)
- L'augmentation de la dépense énergétique au repos (métabolisme de base)
- La régulation hormonale entre anabolisants et catabolisants (en stimulant la production d'hormones anaboliques)
- Le maintien de la masse osseuse (lutte contre l'ostéoporose) grâce aux contraintes en compression et traction, liées aux charges manipulées, qui stimuleront l'ostéogénèse.



EFFETS POSITIFS
D'UNE PRATIQUE PHYSIQUE
ADAPTEE ET REGULIERE



Effets positifs

- **Une augmentation de la puissance musculaire du coeur.** Le volume de sang éjecté à chaque contraction cardiaque peut être augmenté de 50% par l'entraînement.
- **Un ralentissement du pouls au repos** (une diminution de Fréquence Cardiaque de 10 battements/min économise 15% d'énergie cardiaque).
- **Une aide au maintien de la pression artérielle**
(si endurance 3 x 45 min → T.A. ↘ -1/ -0,8)

Effets positifs

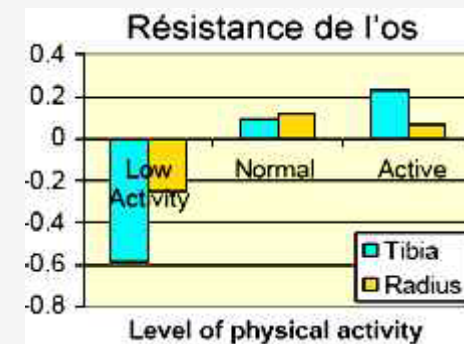
- **Une meilleure oxygénation** des muscles et des organes et une augmentation de l'endurance locale (→ x 10)

Débit sanguin au repos	Environ 5 litres/min
Débit sanguin à l'effort	Environ 20 litres/min
Athlète de haut niveau	Jusqu'à 40 litres/min

- « L'entraînement adapté prévient presque totalement le vieillissement de l'appareil respiratoire en réduisant considérablement l'altération des fibres élastiques pulmonaires et la rigidité du système vasculaire pulmonaire, au point que les sujets âgés entraînés sont capables de développer des capacités ventilatoires extrêmement importantes à l'exercice »

Effets positifs

- Une augmentation de la force (→ + 40 %) des muscles
- Une augmentation de la vitesse de contraction (→ + 20 %) des muscles
- Une plus grande solidité des articulations (les ligaments se renforcent et deviennent plus élastiques)
- Un renforcement des os : augmentation de la masse osseuse (pic à 20 ans) et prévention la perte osseuse chez la femme (ostéoporose).
- 10-30% du squelette d'un adulte sont renouvelés chaque année



Sous l'action des forces (chocs répétés, charges, ...) qui leur sont appliquées l'os et le cartilage s'organisent pour résister au mieux à celles-ci. Il apparaît alors des lignes de force le long desquelles seront dispersées uniformément les forces afin de limiter les contraintes imposées à la structure osseuse

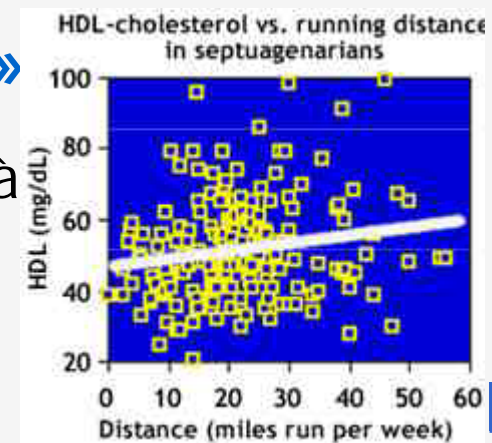
Effets positifs

- **Une Aide au maintien du poids** : Réduction du tour de taille

Ce dernier est un facteur de risque s'il dépasse 95 cm (obésité androïde)

- **Une augmentation du taux de « bon » cholestérol** (HDL). Le HDL contribue à l'élimination du mauvais cholestérol (LDL)

(High Low Density Lipoprotéine)



- **Une meilleure maîtrise de la glycémie** chez les diabétiques (de type2)

Effets positifs

- **Le maintien du potentiel physique**

■ **Souplesse, coordination** => maintien de l'équilibre, prévention des chutes

■ **Force musculaire** : Les personnes âgées peuvent augmenter leur force musculaire de 80% par un entraînement de 12 semaines.

■ **Absorption d'oxygène** : La diminution n'est que de 5 % chez les sujets restant très actifs. Les coureurs seniors améliorent plus rapidement leurs performances au marathon que leurs cadets.

- **Le maintien du potentiel intellectuel**

«Nous avons constaté que le groupe qui a suivi l'entraînement aérobique a amélioré l'efficacité des réseaux de neurones qui soutiennent les processus d'attention et de mémoire »

Art Kramer, neuroscience de l'Université de l'Illinois 2004 60 sédentaires entre 60 et 80 ans.

Effets positifs

Un état psychique plus euphorique

- Diminution du stress et de la dépression :

Une activité aérobie de 20 à 40 minutes réduit l'anxiété pendant deux à quatre heures .

Il a été démontré que des activités de faible intensité (la marche) réduisent le stress.

source : Institut canadien de la recherche sur la condition physique

- Augmentation de la confiance en soi (estime de soi)



Un mieux-être

Des chercheurs de l'Université de Georgie ont fait la synthèse de 70 essais cliniques qui portaient sur la pratique régulière d'exercice physique et la fatigue.

Plus de 90 % des études ont démontré que les personnes sédentaires qui ont participé à un programme régulier d'activité physique se sentaient moins fatiguées par la suite.

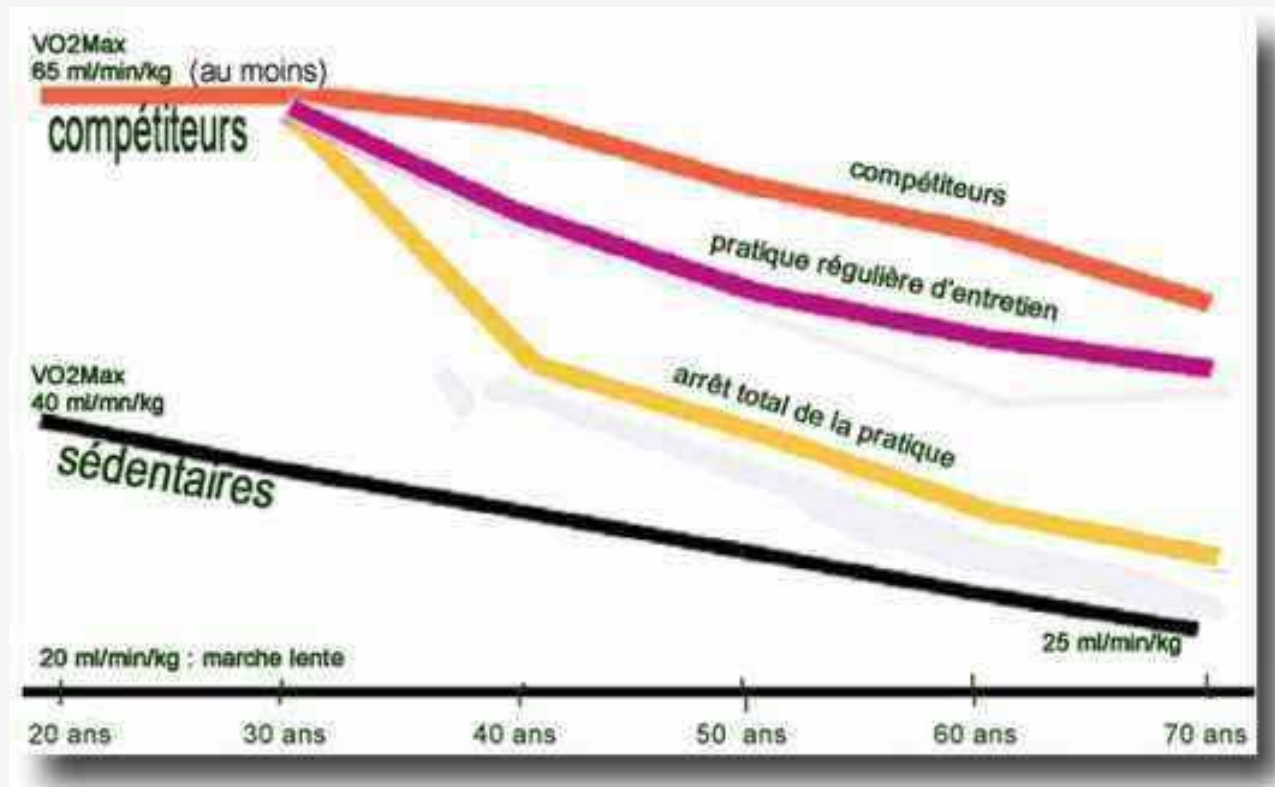
Dans certaines recherches, la pratique régulière d'une activité physique avait été plus efficace contre la fatigue que l'usage de médicaments ou le recours à une thérapie cognitivo-comportementale.

source : Claudia Morissette – PasseportSanté.net citant Puetz TW, O'Connor PJ, Dishman RK. , Effects of chronic exercise on feelings of energy and fatigue : A quantitative synthesis Psychological Bulletin, 2006, Vol. 132, No. 6, 866-876.

Une vie plus saine sans tabagisme, excès alimentaires ou abus de médicaments.

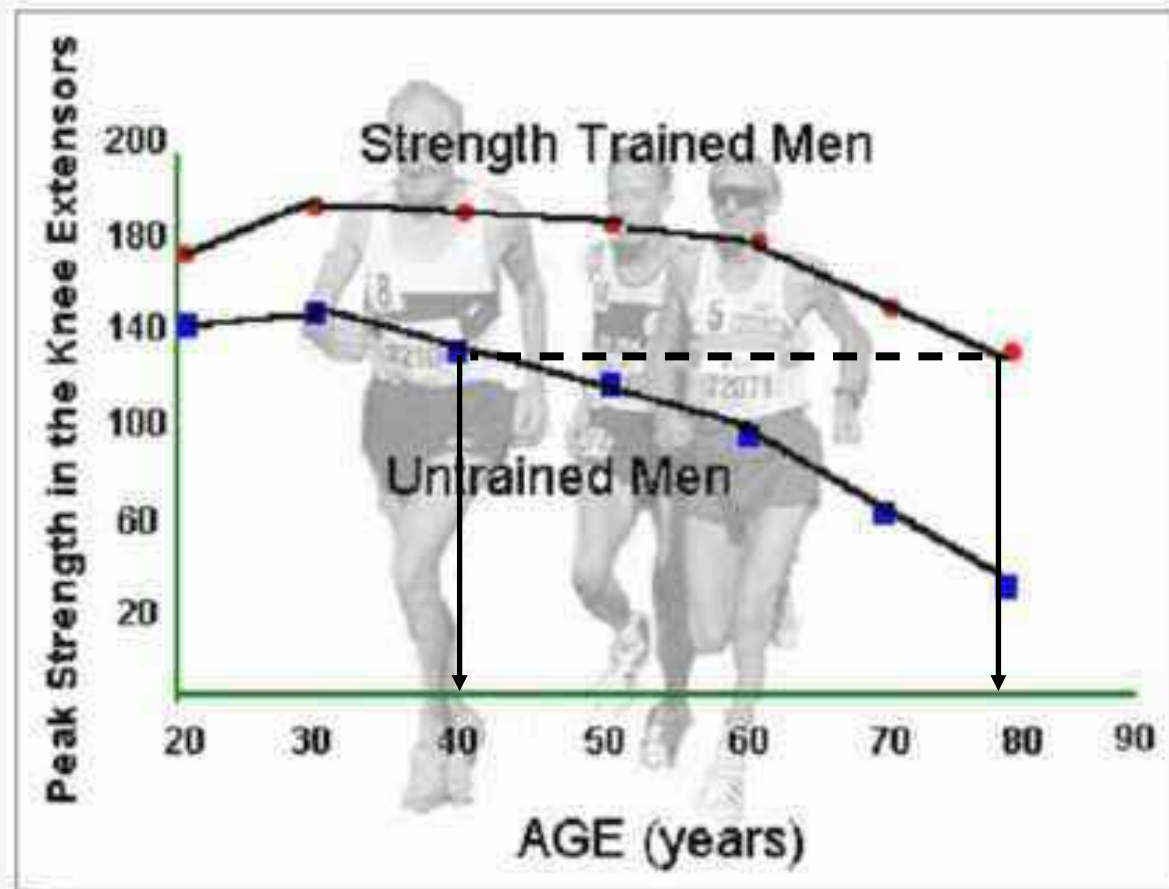
Effets positifs

Le maintien du potentiel physique par la pratique physique régulière (illustration pour le VO2max)



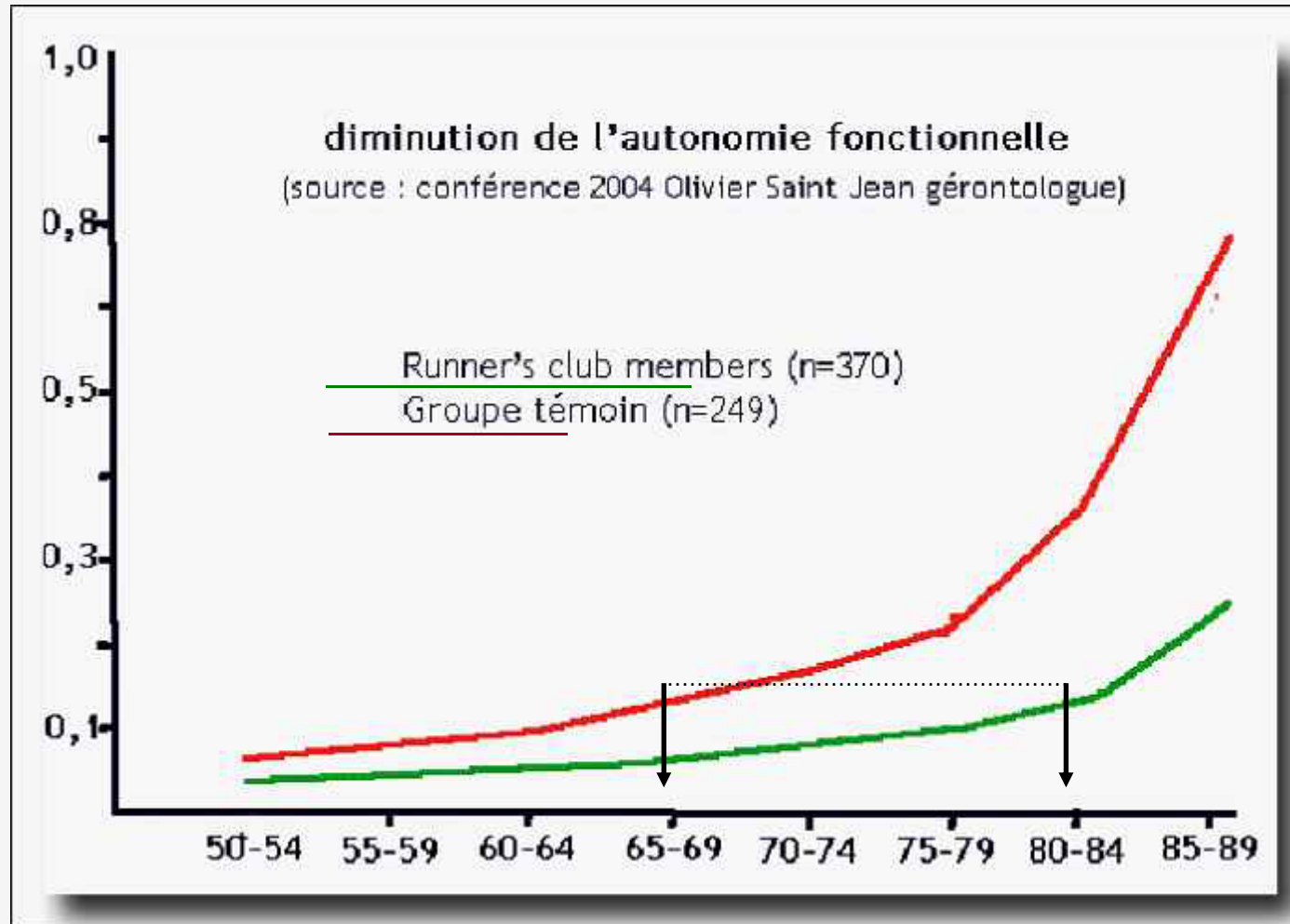
Effets positifs

Le maintien du potentiel physique
par la pratique physique régulière (Illustration pour le muscle)



Effets positifs

Le maintien du potentiel physique par la pratique physique régulière



L'activité physique réduit les risques de cancer du sein et du colon

PARIS (AFP) - jeudi 23 juin 2005, 0h25

« Sport et activité physique réduisent les risques de faire un cancer du sein ou du colon, ont souligné les spécialistes lors du congrès Eurocancer qui se tient à Paris jusqu'à vendredi.

L'intérêt pour l'activité physique comme moyen de prévention du cancer est croissant, à mesure que les arguments en faveur de son effet protecteur s'accumulent, selon le Dr Christine Friedenreich du Centre international anticancéreux (CIRC/IARC), basé à Lyon.

Plus de 180 études épidémiologiques se sont penchées sur l'association entre exercice physique et cancer.

Les résultats sont "convaincants" pour le cancer du colon et du sein,

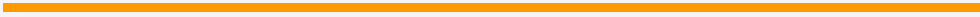
Sont probables pour le cancer de la prostate,

Sont possibles pour les cancers du poumon et de l'endomètre (muqueuse recouvrant l'intérieur de l'utérus).

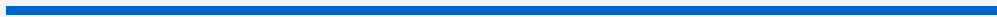
Les réductions du risque sont considérables atteignant 40 à 50 % pour le cancer du colon et de 30% à 40% pour le cancer du sein, a-t-elle ajouté.

Marcher un peu est bien, mais une activité physique plus soutenue (marche rapide, danse, gymnastique, jardinage, tennis...), donne de meilleurs résultats.

Toutefois, les explications n'en sont encore qu'au stade des hypothèses. »



CONCLUSIONS



Conserver son capital santé par la pratique régulière d'activités physiques.




Photo : http://www.espritdecapcardie.com/files/MEDIA_234d6574-1d48-4179-bc3c-dd6f1c509f07.jpg

■ ■ ■ ■


*« Il n'existe aucun médicament,
actuellement utilisé ou potentiel, qui
offre autant de promesses en ce qui
concerne le maintien de la santé
qu'un programme
d'exercice physique à vie »*

■ ■ ■ ■

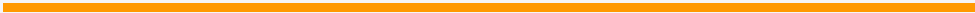
Journal of the American Medical Association



« Personne n'est en assez bonne santé pour se permettre d'être sédentaire »



Dicton scandinave ?



Merci de votre attention



La 1ere version de ce PowerPoint a été présenté dans le cadre de sessions de formation organisées par la société 'Proludic' : <http://www.proludic.com/> à partir du 4e trimestre 2004.

