

Source : [http://www.futura-sciences.com/fr/doc/t/medecine-1/d/protégez-votre-sante-bougez-vous\\_394/c3/221/p3/](http://www.futura-sciences.com/fr/doc/t/medecine-1/d/protégez-votre-sante-bougez-vous_394/c3/221/p3/)

## ➔ Protégez votre santé : Bougez vous !

En dépit de son importance dans la prévention de certaines maladies et de sa facilité d'application, l'activité physique reste insuffisante en France : on estime qu'entre 20 à 50 % de la population adulte n'atteint pas le niveau d'activité physique recommandée par le PNNS (Plan National Nutrition Santé : site [www.mangerbouger.fr/](http://www.mangerbouger.fr/)).

### A) Définitions et mesures

Le préalable pour mieux comprendre les relations entre activité physique habituelle, apports alimentaires et état de santé est de définir et mieux mesurer l'activité et l'inactivité physiques.

- L'activité physique

L'activité physique correspond à « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense de repos » Elle varie selon l'intensité, la durée, la fréquence et le contexte dans lequel elle est pratiquée.

De fait, l'activité physique recouvre donc un domaine plus large que celui de la seule pratique sportive. Elle inclut des activités professionnelles, des déplacements presque dans la vie de tous les jours et pendant les loisirs.



- La sédentarité

Par opposition à l'activité physique, le comportement sédentaire est l'état dans lequel "les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de celle de repos".

Le mot sédentarité vient d'ailleurs du latin « sedere » qui signifie « être assis ». La sédentarité ne correspond d'ailleurs pas à l'absence d'activité, mais à diverses occupations habituelles : regarder la télévision, la lecture, l'utilisation d'un ordinateur, conduire une voiture, téléphoner, etc.



- La dépense énergétique

L'activité physique est intimement liée à l'alimentation.

Les apports énergétiques, c'est-à-dire l'alimentation, ne peuvent se concevoir que si ceux-ci sont rapportés aux dépenses énergétiques (qui comprennent le métabolisme de base, la thermorégulation, la digestion des aliments et l'activité physique). Or, la dépense d'énergie la plus variable est celle liée à l'activité physique. Elle peut atteindre 15% de la dépense totale chez un individu très sédentaire et 50% de la dépense totale chez un sujet pratiquant une activité physique d'intensité élevée, comme le sport. De plus, la quantité totale d'énergie dépensée varie selon les caractéristiques de l'activité physique pratiquée (intensité, durée et fréquence), mais aussi selon les caractéristiques du sujet qui la pratique (en particulier les dimensions corporelles, le niveau d'entraînement ou la capacité respiratoire).



## B) Le niveau d'activité physique des français

Selon le Baromètre Santé Nutrition 2002, 34,3% des 12-75 ans n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé par le PNNS (cf. figure ci-dessous).

L'étude SU.VI.MAX (Oppert et al., 2000) a montré que 41,5 % des hommes et 50,1% des femmes (âgés entre 35 et 60 ans) n'atteignaient pas le seuil d'activité physique recommandé.

On constate des écarts dans la pratique d'une activité physique quotidienne, en fonction de certains facteurs comme l'âge et le sexe. (...)

- les 12-24 ans sont les plus nombreux à pratiquer une activité physique pendant au moins 30 minutes (79% des hommes et 68,2% des femmes) ;

- en revanche chez les 25- 44 ans, ils sont 71,6% pour les hommes et 61,4% chez les femmes à en pratiquer ;

- enfin, chez les 45-75 ans, ils sont 64,1 % des hommes et 57,6 % des femmes à avoir pratiqué une activité physique, c'est-à-dire qu'un homme sur trois et deux femmes sur cinq ne pratiquent pas une activité physique quotidienne suffisante dans cette tranche d'âge.

Pour l'ensemble de la population interrogée (12-75 ans) selon le baromètre santé nutrition 2002, les hommes sont plus nombreux à avoir marché ou exercé une activité physique la veille de l'interview :

86,9 % pour les hommes et 79,4 % pour les femmes.

Ils sont également plus nombreux à avoir exercé ces activités sur une durée supérieure à trente minutes.

Ils pratiquent plus fréquemment une activité sportive : 18,5 % versus 15,2 %. De même, ils sont plus nombreux à avoir pratiqué une activité vigoureuse au cours des 15 derniers jours (21% vs. 12,2%)

Enfin, il est intéressant de constater que la marche est l'une des activités physiques les plus pratiquées par les adultes.

Selon le baromètre santé nutrition 2002, huit personnes sur dix ont déclaré avoir marché la veille de l'interview, pour se rendre à leur lieu de travail ou accompagner quelqu'un, pour faire des courses ou se promener.

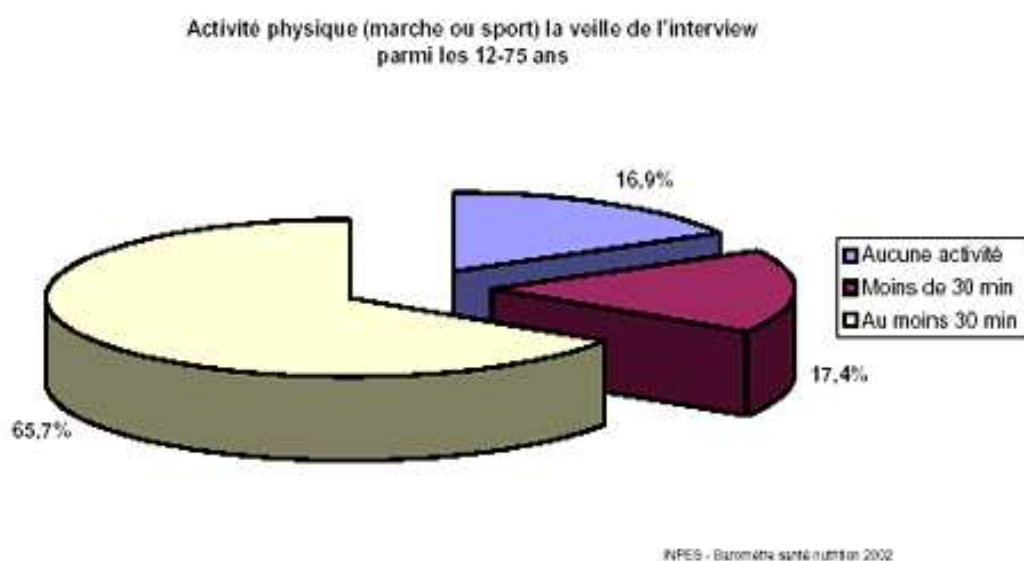
### En bref :

Près d'une personne sur trois a un niveau d'activité physique inférieur au seuil d'au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour, recommandé pour protéger leur santé; Un constat qui touche l'ensemble de la population

- avec cependant une baisse sensible de l'activité à partir de 45 ans.

- et une plus grande sédentarité chez les femmes

Enfin, plus des 3/4 de la population ne sait pas qu' « au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour » nécessaire pour protéger sa santé.



## C) Les obstacles à la pratique d'une activité physique quotidienne et les habitudes sédentaires

Selon une étude qualitative menée par le Crédoc en novembre 2001, parmi les obstacles à mener une activité sportive, les sujets enquêtés mentionnent le manque de temps, de motivation ou les problèmes de coût.

- Les occupations sédentaires

En revanche, les activités sédentaires sont pléthores dans la vie quotidienne et là encore, de nombreuses disparités sont observées en fonction du sexe.

Ainsi, les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à utiliser un ordinateur ou une console de jeux et à regarder la télévision :

- un ordinateur a été utilisé par 41,2 % par les hommes la veille de l'entretien alors que les femmes ne sont que 28% à l'avoir fait,
- la proportion d'utilisateurs d'ordinateur diminue avec l'âge, passant de 51,7% d'utilisateurs chez les 12/25 ans à 12,6% pour les plus de 54 ans,
- le temps moyen passé par jour devant la télévision (130 minutes par jour) n'est pas différent selon le sexe et augmente significativement avec l'âge passant de 93 minutes chez les 12/14 ans à 152 minutes chez les 65/75 ans.



- Une méconnaissance du niveau d'activité physique minimal recommandé

Les Français sont trop nombreux à sous estimer le seuil d'activité physique quotidienne nécessaire.

Ainsi, selon les résultats du Baromètre nutrition 2002, à la question « A votre avis, à quelle fréquence faut-il avoir une activité physique pour être en bonne santé ? », seulement 23% pensent qu'un minimum de 30 minutes par jour sont conseillées. Or, d'après l'étude Crédoc (Novembre 2001), les bénéfices de l'activité physique sont connus, tant sur le plan physique, que sur la forme et le bien-être : dans les perceptions, avoir une alimentation saine et une activité physique apparaissent comme les deux axes essentiels d'une bonne hygiène de vie. Toutefois, les interviewés ont le sentiment de mener une vie très sédentaire.

## D) Des solutions simples pour intégrer l'activité physique à la vie quotidienne

Si l'effet bénéfique de l'activité physique semble admis, l'insuffisance de sa pratique nécessite de pouvoir l'intégrer facilement à la vie quotidienne.

**Dans une perspective de santé publique sont donc recommandées à tous les adultes, des activités d'intensité modérée, dont l'exemple type est la marche rapide, au moins 30 minutes chaque jour, en une ou plusieurs fois, tous les jours de la semaine.**



Les recommandations du PNNS, concernant l'activité physique sont destinées à la population générale, et correspondent à un modèle dit « activité physique-état de santé » centrées sur le niveau habituel d'activité physique nécessaire pour diminuer le risque de pathologie chronique.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport pour avoir une activité physique.

Inutile également que celle-ci soit intense ou structurée, pour avoir un effet bénéfique en termes de santé.

Elles sont réalisables même par les sujets qui n'aiment pas le sport. Les bénéfices sont proportionnels à la quantité d'activité plus qu'à son intensité. Privilégier la quantité plus que l'intensité offre davantage de possibilités aux sujets pour incorporer l'activité physique dans leur vie quotidienne et favorise la compliance à long terme. (compliance = adhésion au traitement ou observance du traitement)

Le tableau ci-dessous permet cependant de fournir des repères d'intensité d'activités courantes.

Intensité	Activité
Très faible	Augmentation du temps passé debout Cuisine, repassage Jouer d'un instrument de musique
Faible	Marche lente (4 km/h) Petits travaux de ménage, entretien mécanique Pétanque, voile, golf, tennis de table (en dehors de la compétition)
Modérée	Marche rapide (6 km/h) Jardinage léger, port de charges de quelques kg Danse de salon Vélo, natation « plaisir »
Elevée	Marche en côte Bêcher, déménager Jogging (10 km/h), saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat

Enfin, inutile de souligner qu'une activité intense sur une durée courte peut permettre d'obtenir une dépense énergétique équivalente à une activité modérée pratiquée de façon prolongée. En effet, l'activité physique peut être réalisée en une ou plusieurs fois au cours de la journée avec un bénéfice équivalent. Elle peut être intégrée à la vie quotidienne (aller à pied ou à bicyclette au travail) ou réalisée sous forme d'exercices structurés. L'activité de référence est la marche rapide, mais d'autres activités peuvent être proposées en fonction des préférences, des habitudes et des possibilités.

Quelques exemples d'activités physiques quotidiennes :

- prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator
- faire les trajets courts à pied plutôt qu'en voiture
- sortir le chien un petit plus longtemps que d'habitude
- descendre un arrêt de bus ou du métro plus tôt
- accompagner vos enfants à l'école à pied, en marchant aussi vite qu'eux ou à vélo
- le soir, profiter des derniers rayons de soleil pour jardiner un peu
- profiter de la pause déjeuner pour sortir marcher 15 minutes
- mettre plus d'énergie dans vos gestes et activités au quotidien...



Mais vous pouvez aussi :

- aller à la piscine le dimanche matin,
- programmer des promenades en forêt en fin de semaine,
- vous inscrire à un club sportif ou de danse...

Chez les sujets ayant un niveau de sédentarité élevé ou une faible capacité physique l'objectif prioritaire est la lutte contre la sédentarité. Le but est de transformer les sujets inactifs physiquement en sujets actifs et d'augmenter leur activité dans la vie quotidienne.

Chez les sujets pratiquant déjà une activité physique modérée et régulière, des bénéfices supplémentaires peuvent être obtenus en augmentant la durée ou l'intensité de l'activité physique.



## 1ere partie : Répondre aux 3 questions suivantes

en s'aidant du document fourni et d'un dictionnaire :

1 - **Souligner** dans le document les mots ci-dessous et -en fonction du contexte- donner une définition ou au moins un synonyme :

Le préalable :

Intimement lié :

le seuil d'activité :

pléthores :

disparités :

pathologie :

2- Expliquer les phrases suivantes (en vous aidant du contexte de la phrase):

« De fait, l'activité physique recouvre donc un domaine plus large que celui de la seule pratique sportive »

« Les Français sont trop nombreux à sous estimer le seuil d'activité physique quotidienne nécessaire »

« Privilégier la quantité plus que l'intensité offre davantage de possibilités aux sujets pour incorporer l'activité physique dans leur vie quotidienne »

3 - « Selon une étude qualitative menée par le Crédoc en novembre 2001, parmi les obstacles à mener une activité physique, les sujets enquêtés mentionnent le manque de temps, de motivation ou les problèmes de coût »



## 2eme partie : Au dos de cette feuille

rédigez un texte d'au moins 100 mots dans lequel

1- Vous détaillerez les obstacles liés au manque de temps, à la motivation, et aux problèmes de coût que peut rencontrer une jeune mère de famille.

2- Vous proposerez vos solutions pour aider cette jeune mère de famille à avoir une pratique physique régulière.