# SE LEVER et BOUGER POUR SA SANTÉ

6eme journée des associations de la filière MCGRE

STRASBOURG

15 10 2022

F. Carré

Hôpital Pontchaillou - Université Rennes 1-INSERM U 1099

# INACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ SONT UN VÉRITABLE TSUNAMI SOCIÉTAL

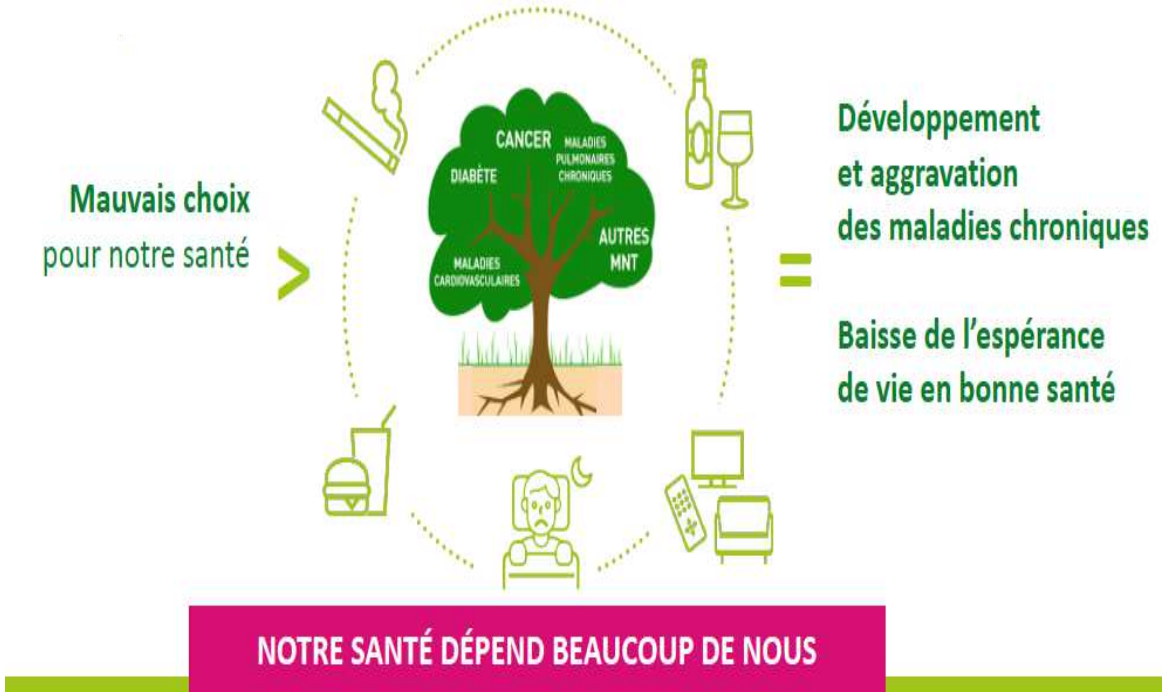
DR Y. GUILLODO (BREST)

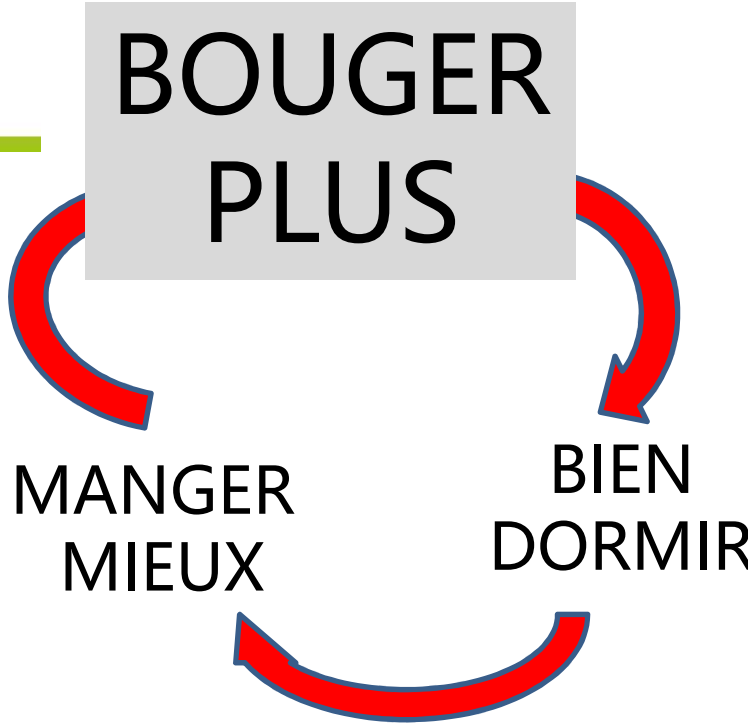
# C'EST QUOI LA SANTÉ ?

La **santé** est un état de **complet bien-être physiqu mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

La santé c'est la QUALITÉ de VIE

# MODES DE VIE ET MALADIES CHRONIQUES

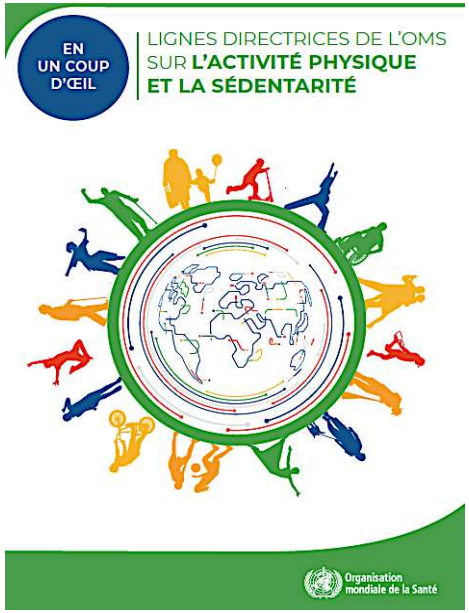


# INACTIVITÉ PHYSIQUE N'EST PAS SÉDENTARITÉ

**INACTIVITÉ PHYSIQUE**
Activité physique hebdomadaire
<recommandations

**SÉDENTARITÉ**
Temps journalier moyen éveillé assis
ou couché ≥ 6-7 h.
Périodes assises prolongées ≥ 2 h




Inactif-sédentaire
Inactif- non sédentaire
Actif -sédentaire
Actif-non sédentaire

SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ PHYSIQUE ONT DES RISQUES SANITAIRES INDÉPENDANTS ET QUI SE CUMULENT

# LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

## ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP) = BOUGER

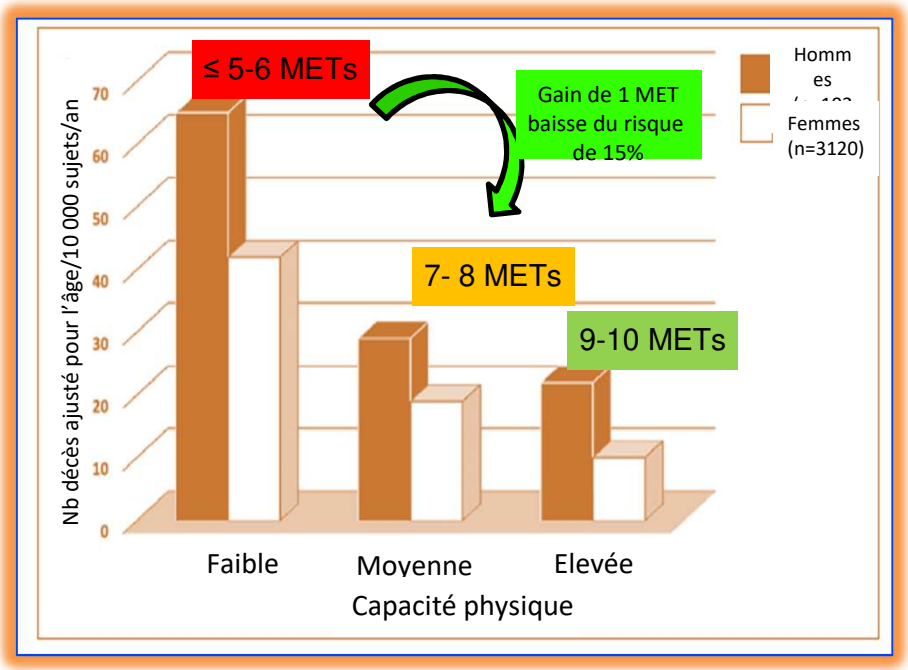
## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) POUR LES PERSONNES LIMITÉES

## EXERCICE PHYSIQUE

## SPORT

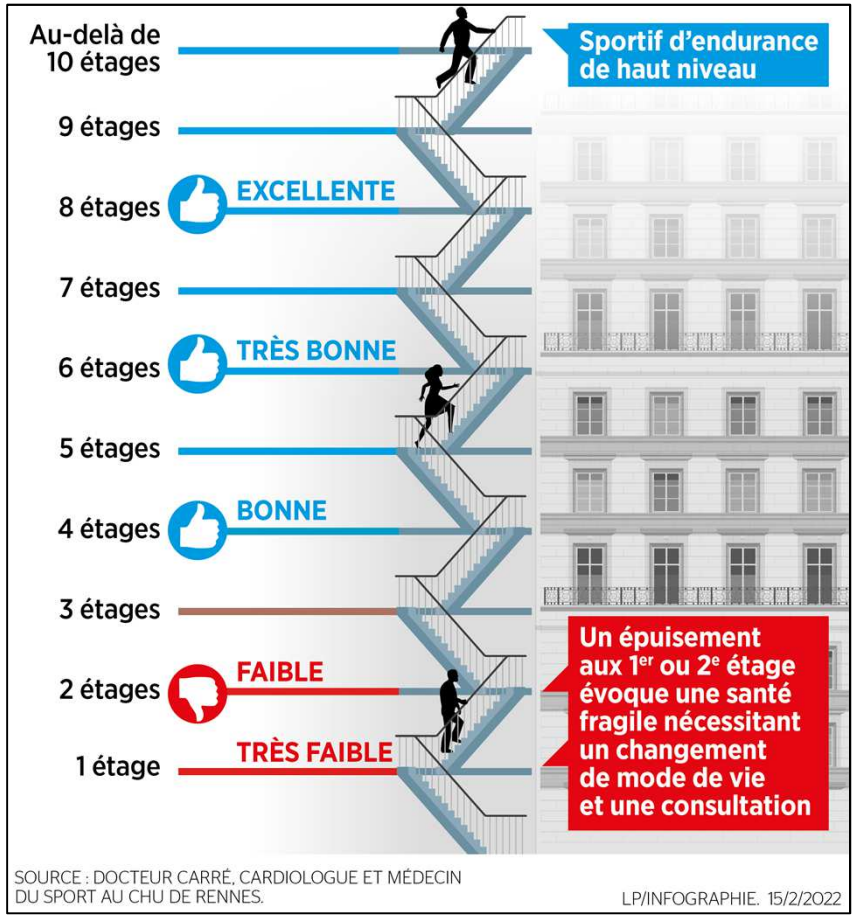
# IMPORTANCE DE LA CAPACITÉ PHYSIQUE

**Capacité physique**
Effort musculaire maximal que je peux maintenir 5 minutes




Blair SN, et al. JAMA. 1989;262:2395–2401.

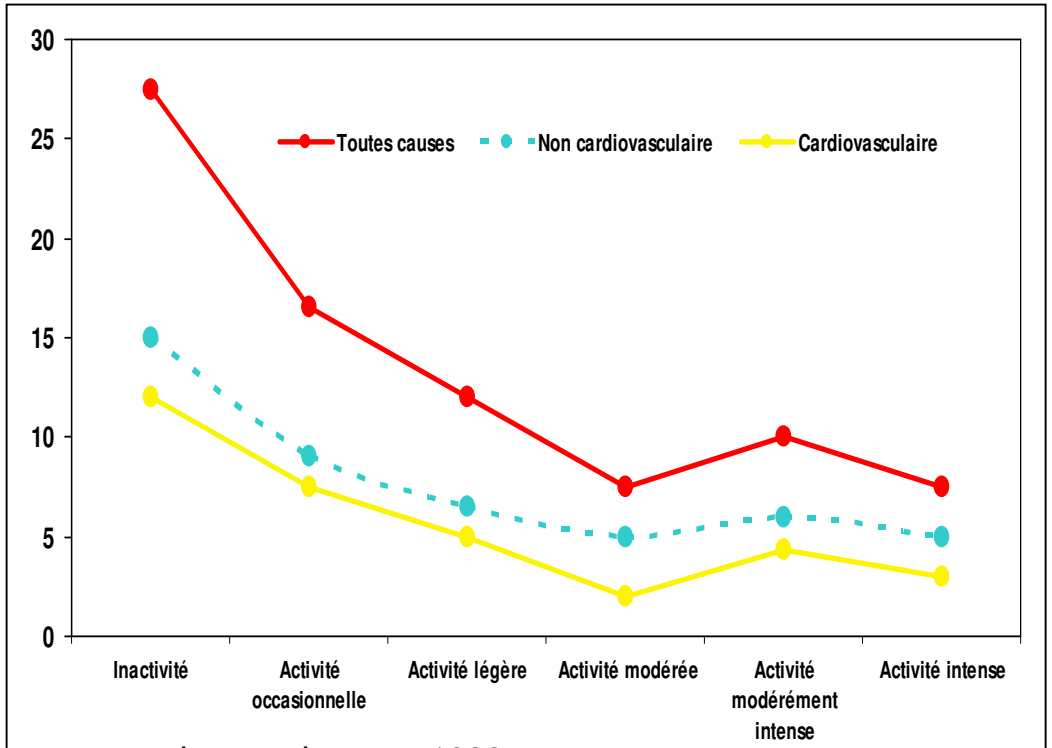
Estimation de sa capacité physique



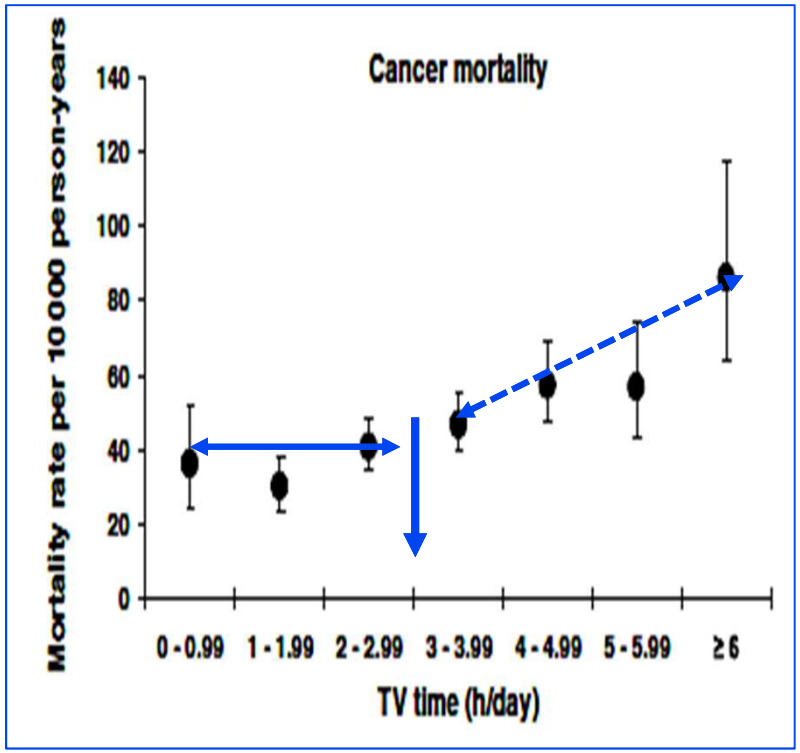

C'est mon capital santé toujours améliorable par l'activité physique

VRAI QUE L'ON SOIT MALADE OU PAS

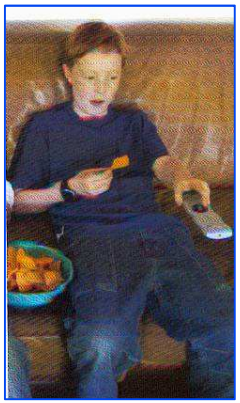
# MÉFAITS DE L'INACTIVITÉ ET DE LA SÉDENTARITÉ




(Wanamethee et al Lancet 1998)

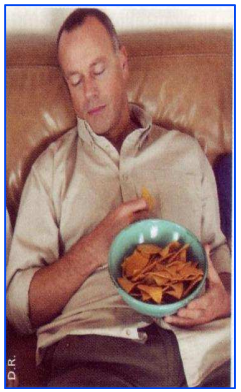



Winjdaele K et al. Int J Epidemiol 2011;40:150–9

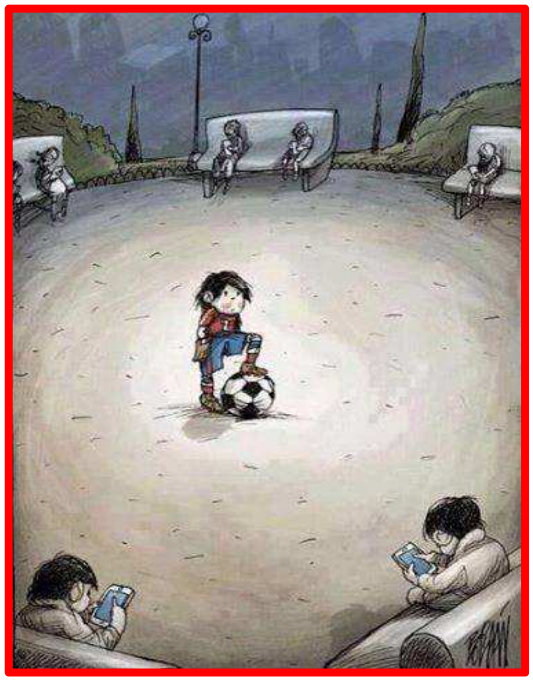


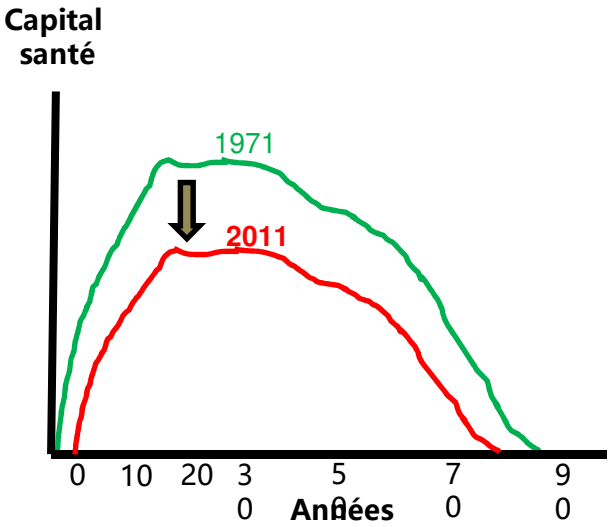
MOINS ON BOUGE

ET PLUS ON MANGE !



# LA BONNE SANTÉ APPARENTE DES ENFANTS






## Bénéfices prouvés de l'activité physique

**SANTÉ**
- Surpoids
- Indicateurs de santé
- Fonctions cognitives

**ECOLE**
- Meilleurs résultats
- Moins de décrochage

**INSERTION**
- Comportement socia
- Estime de soi
- Maintien des qualité à l'âge adulte

# AU TOTAL

**Inactivité physique et sédentarité**

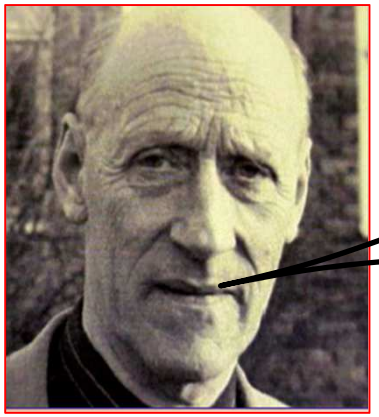
1- Augmentent de 30% le risque de développer une maladie chronique

2- Aggravent les maladies chroniques

3- Diminuent l'espérance de vie particulièrement en bonne santé

## Un certificat médical de non contre-indication à la vie sédentaire et/ou inactive ?

Per-Olaf Ästrand 1983



*Un certificat paraît justifié, car il faut vraiment être en parfaite santé pour survivre à ce mode de vie*

# BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

*ACTIVITÉ PHYSIQUE À TOUT ÂGE*

Diminue de 20 à 30% le risque de développer une maladie chronique

Meilleure qualité de vie

Améliore la qualité du vieillissement et prolonge l'autonomie

*ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE*

Est une thérapeutique non médicamenteuse validée scientifiquement

Diminue les complications et la mortalité de 20 à 35 %

N'a pas d'effet secondaire

Diminue le coût des soins médicau›

# VOUS ETES MALADE ? BOUGEZ !

S'économiser

Nouveau paradigme

Bouger

ASSOCIER

MÉDECINE CURATIVE

**ET**

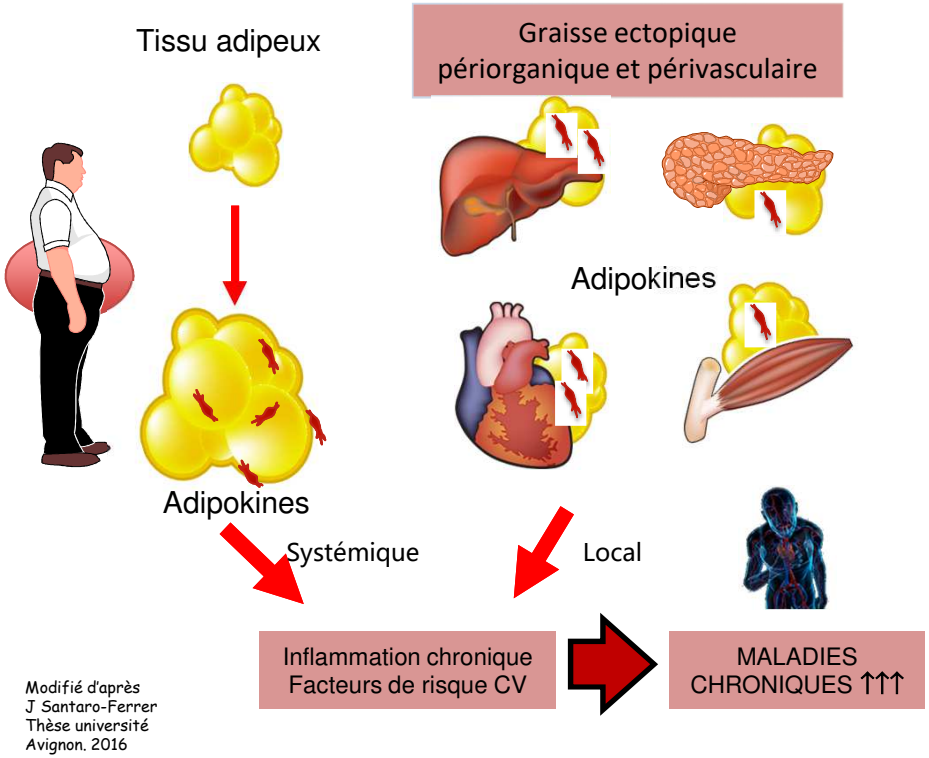
MÉDECINE PRÉVENTIVE

LES MÉDICAMENTS DONNENT DES ANNÉES À LA VIE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DONNE DE LA VIE AUX ANNÉES

# RISQUES DE LA GRAISSE INTRA ABDOMINALE

Accumulation de graisse ectopique



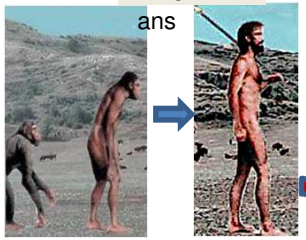

Modifié d'après
J Santaro-Ferrer
Thèse université
Avignon. 2016

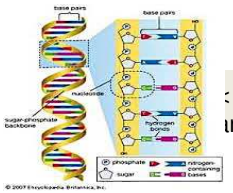
Elévation des niveaux d'inflammation et de stress oxydatif

Baisse des défenses immunitaires

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CAPITAL GÉNÉTIQUE

< 10 6 ans





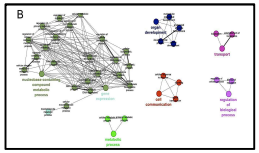
: 150 ans

*Bay ML et al. Front Physiol. 2020 doi 10.3389/fphys.2020.567881.*

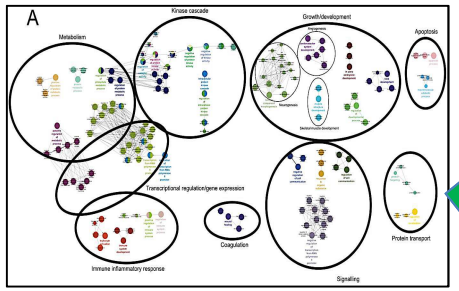
**PÉDALAGE AVEC UNE SEULE JAMBE**

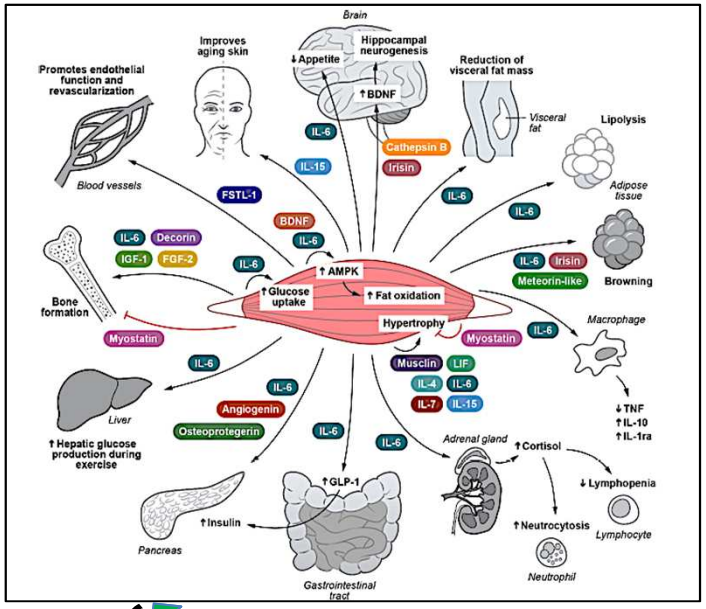
Jambe repos

Jambe pédalante



Catoire M et al PLoS ONE 2012; 7(11): e51066.






**Myokines**

Baisse des niveaux d'inflammation et de stress oxydant

Booster de l'immunité

NOUS SOMMES GÉNÉTIQUEMENT PROGRAMMÉS POUR BOUGER

BOUGER EST AUSSI VITAL QUE RESPIRER AVEC UN DÉLAI D'ACTION PLUS LONG

# RECOMMANDATIONS DE L'OMS 2020

*SE LEVER ET BOUGER !*

*CHAQUE JOUR, TOUS, PARTOUT !*

## POUR TOUS

Limiter le temps journalier passé assis et casser les périodes assises ≥ 2heures

## CHAQUE JOUR AU MOINS

Adulte < 65 ans 30 minutes endurance modérée et renforcement musculaire

Adulte ≥ 65 ans idem + équilibre

Enfants 60 minutes, activités (jeux) modérées à intense

**Fractionnée ou non**

## POUR LES MALADES CHRONIQUES STABLES

**En plus du changement de mode de vie**

AP adaptée individuellement

Endurance et renforcement musculaire

≥ 2 séances/sem. (30-60 minutes)

± Assouplissements/équilibre

Encadrée au moins au début par un professionnel du sport santé

# ET POURTANT…

**LA CHAISE ?**

**NOUVELLE ADDICTION**

Cardiologues se rendant

à un congrès

# TRAIT DRÉPANOCYTAIRE ET ACTIVITÉ PHYSQUE ET SPORTIVE

## Activité physique et sportive modérée

Baisse inflammation, stress oxydant, Vasomotricité améliorée.

APS modérée recommandée

Martin C, et al. Br J Sports Med 2018;52:214–18

## Activité physique et sportive intense

Cause de 0,9 % morts subites athlètes US.

Surtout football américain, reprise d'entraînement, fractionné intense, humidité marquée (≥80%), haute altitude, post-rhabdomyolyse.

Physiopathologie falciformation initiale : coagulation intravasculaire diffuse, rhabdomyolyse, hypoxie-hyperkalièmie, dysfonction cardiaque arythmies létales

## Compétition recommandations US

Compétition non interdite systématiquement aux sujets avec un trait drépanocytaire (I,C)

Prévention accident par règles hygiéno-diététiques (repos, hydratation) et surveillance des pratiquants sont recommandées (I,B)

Encadrement du pratiquant avec connaissance des situations d'urgence (I,C)

Prudence :
reprise, haute altitude et/ou température/humidité élevées (I,C)

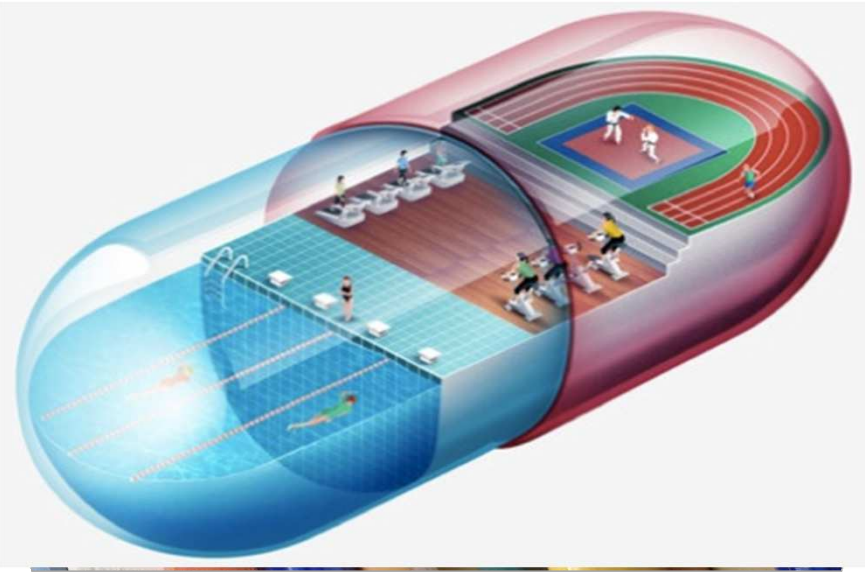
Maron B et al J Am Coll Cardiol 2015; 66: 2 4 4 4 – 6

## IMPACT DU CHOIX DU MODE DE VIE

BIEN MANGER

BIEN BOUGER

## LIMITES DE LA MÉDECINE CURATIVE



LE MAINTIEN DE NOTRE SANTÉ DÉPEND

AVANT TOUT DU CHOIX DE NOTRE MODE DE VIE