

Activités Physiques

Comment et pourquoi
les intégrer dans son quotidien ?

MATTHIEU TOURBOT, ENSEIGNANT EN APA - AP-HM

Si il existait un médicament capable de prévenir la plupart des maladies chroniques ?



OMS : 150 minutes d'activité modérée par semaine.

HAS : Importance de l'AP dans la prévention primaire.

TERMINOLOGIES CLÉS

ACTIVITE PHYSIQUE

Tout mouvement lié à une contraction musculaire.

EXERCICE PHYSIQUE

Activité physique programmée réalisée pour sa santé.

SPORT

Exercice physique dans un cadre réglementaire Loisir ou Compétition.

INACTIVITE = SEDENTARITE ?

INACTIVITÉ PHYSIQUE

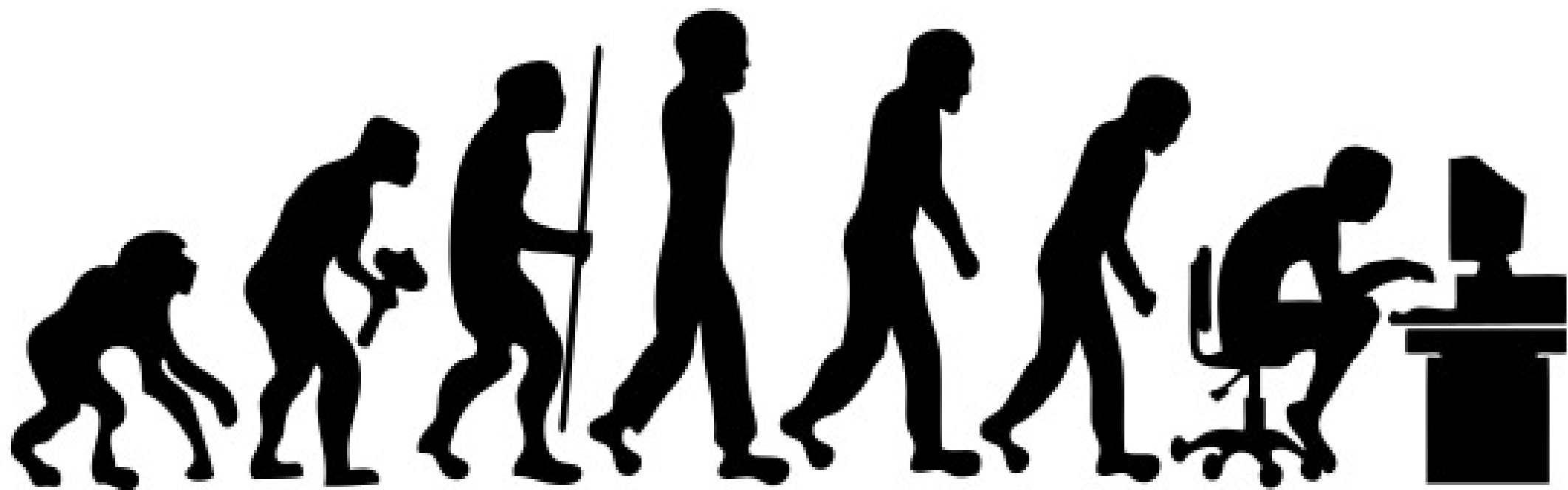
Activité physique journalière
inférieure aux recommandations.

SEDENTARITE

Temps journalier passé assis ou couché en dehors du sommeil

Risque si > 6 – 7 h / jour

si Période ininterrompues > de 2-3 heures



« Bouger pour diminuer le risque d'être malade »

Quand on est trop assis on accumule

Graisse ectopique : La graisse abdominale : tour de taille

Graisse péri-cardiaque : fibrillations auriculaires : troubles du rythme cardiaque.

Graisses délétères car libèrent des **adipokines** : **messagers protéiques**.

En excès, favorisent le développement de maladies chroniques.

PREVENTION PRIMAIRE



Baisse de 20 à 30 % des risques

- De mortalité précoce
- De maladie cardiaque
- D'HTA
- D'AVC
- Diabète
- Cancer du sein et du colon

INACTIVITE PHYSIQUE & SEDENTARITE

Risques pour la santé

1 – Augmenter le risque de développer une maladie chronique

2 – Aggravent les maladies chroniques

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

TOUJOURS

Limiter temps journalier assis
et casser les périodes assises > 2 heures

CHAQUE JOUR

Adulte < 65 ans : au moins 30 min endurance
modérée et renforcement musculaire
(marcher vite et monter des escaliers)

Adulte > 65 ans : idem + équilibre

**« Je suis infirmier, je bouge toute la semaine
au boulot je n'ai pas besoin de pratiquer une
Activité Physique supplémentaire »**

ACTIVITE PHYSIQUE PROFESSIONNELLE

Effets sur la Santé

AP PROFESSIONNELLE

Faible-modérée

Longue durée

Statique/postures

Récupération courte

Contrôle extérieur



EFFETS

Capacité Physique stable

Elévation FC et PA / 24h

Elévation inflammation



**Bénéfices
cardio-vasculaire ?**

NON

ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVES

Effets sur la Santé

AP Loisir

Modérée à Intense

Faible durée

Dynamique 0 posture fixes

Récupération longue

Pas de contrôle extérieur : **PLAISIR**



Effets

Capacité physique augmentée

Baisse FC et PA / 24h

Baisse « inflammation »



**Bénéfices
cardio-vasculaire ?**

OUI

QUE FAIT-ON DE CETTE INFO ?



TROUVER DU TEMPS

- Trajets à pied ou à vélo
- Escaliers au quotidien
- Pauses actives

TROUVER LA MOTIVATION

- Activité plaisante
- Groupe de pratique

ET MAINTENANT ?

ÉVALUATION PERSONNELLE

- Goûts
- Niveau de forme
- Objectifs



ACTION

ENDURANCE :

Permet d'améliorer le fonctionnement du métabolisme, rééquilibrer la proportion de masse grasse dans les différents tissus.



Effort léger à modéré, constant et maintenu sur une durée importante,

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

Permet de développer la masse musculaire



Effort modéré à intense, travail par séries de répétitions, ciblant un ou plusieurs groupes musculaires

CARDIO :

Permet d'améliorer le fonctionnement du muscle cardiaque et la cohérence cardiaque (tolérance)



Effort alternant intensité modérée et intense, travail en « interval training »

Questions et Échanges

Donner des années à la vie c'est bien,

Donner de la vie aux années c'est mieux.

