



Actif mais sédentaire ??

Laure Jacolot département médecine du sport chic

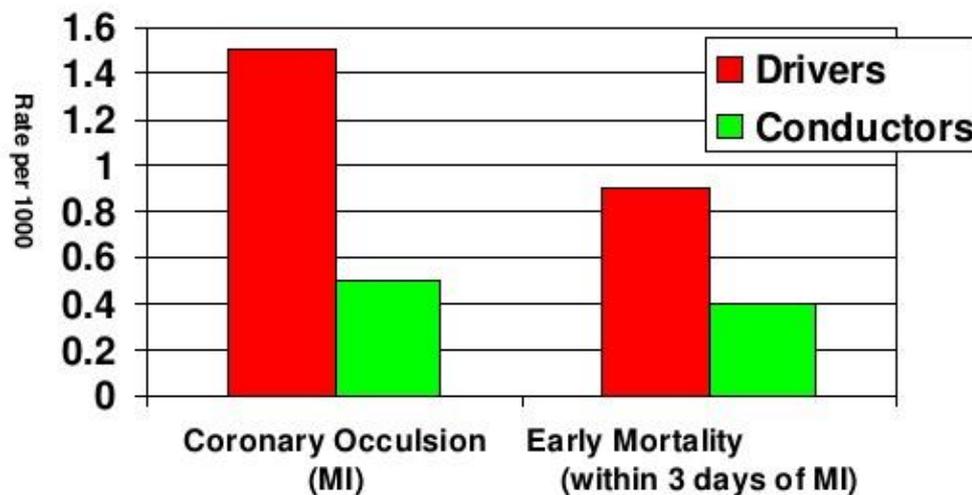




Activité physique = facteur de santé

Results

Coronary Artery Disease of 31,000
London Transport Workers



Morris JN et al., *Lancet* 1953

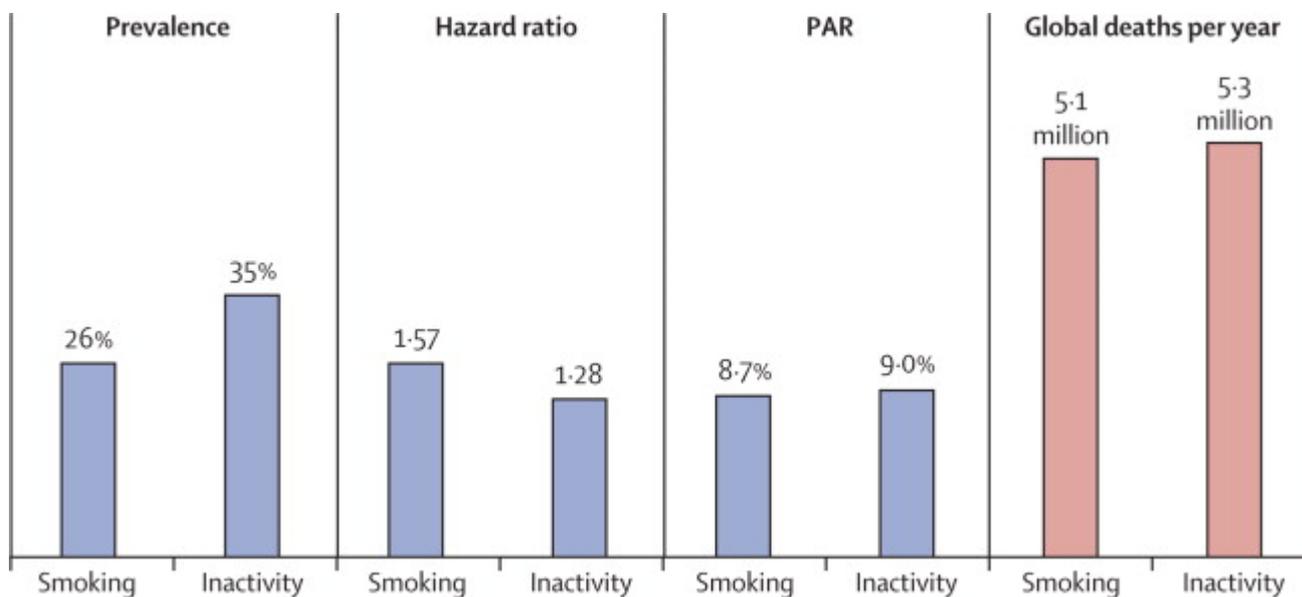


Conséquence inactivité

1^{ère} cause de mortalité évitable

5 millions décès par an monde

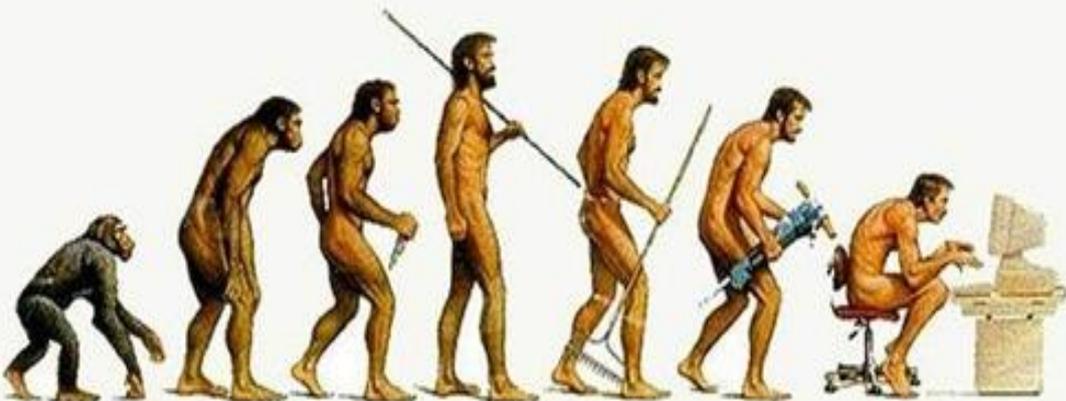
OMS : Inactivité physique responsable de 10% des décès en Europe avant le tabac!





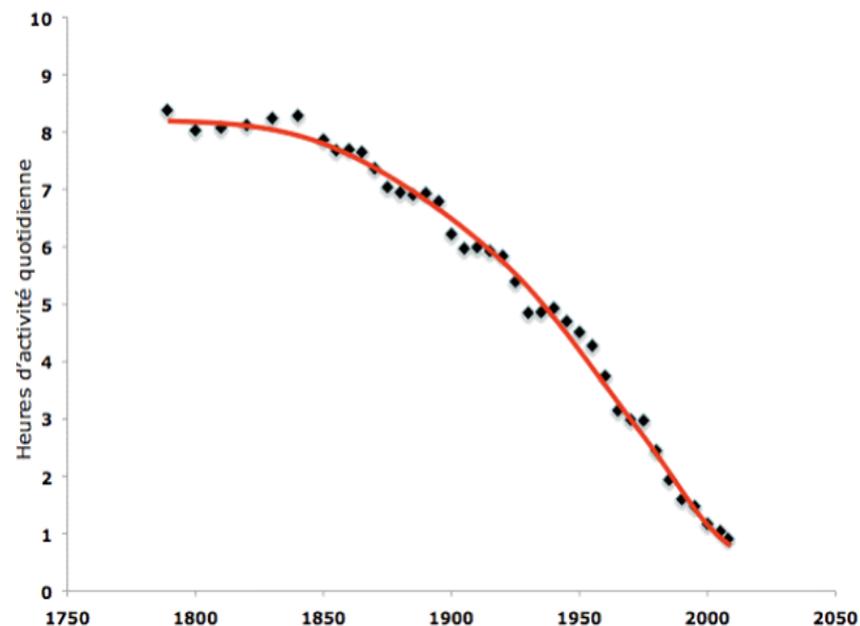
Evolution activité physique

Evolution



(Où est-elle ?)

<http://www.bitrebeis.com/design/the-evolution-of-man-13-creative-parody-illustrations/>

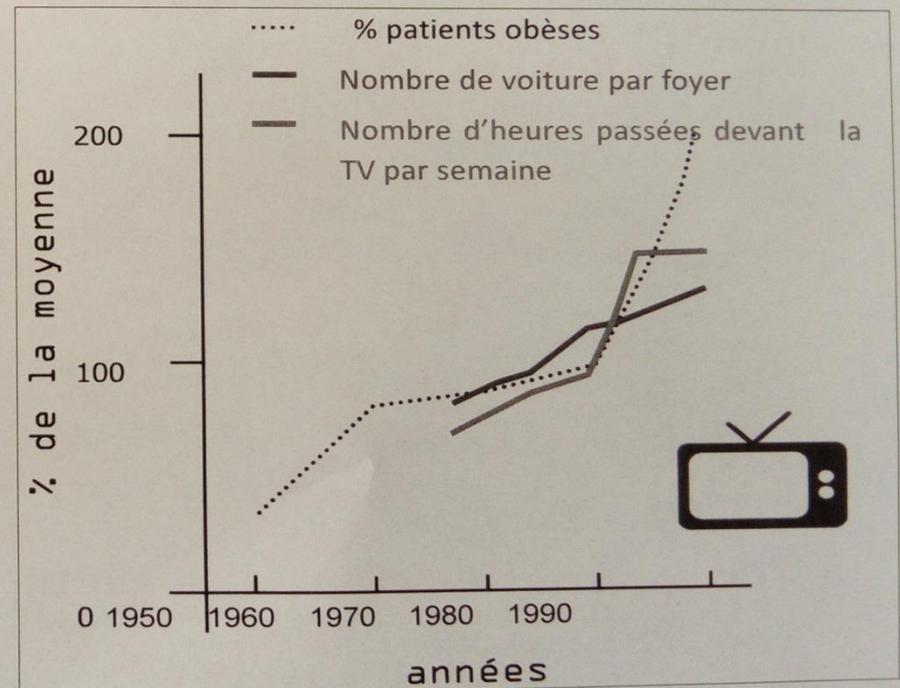
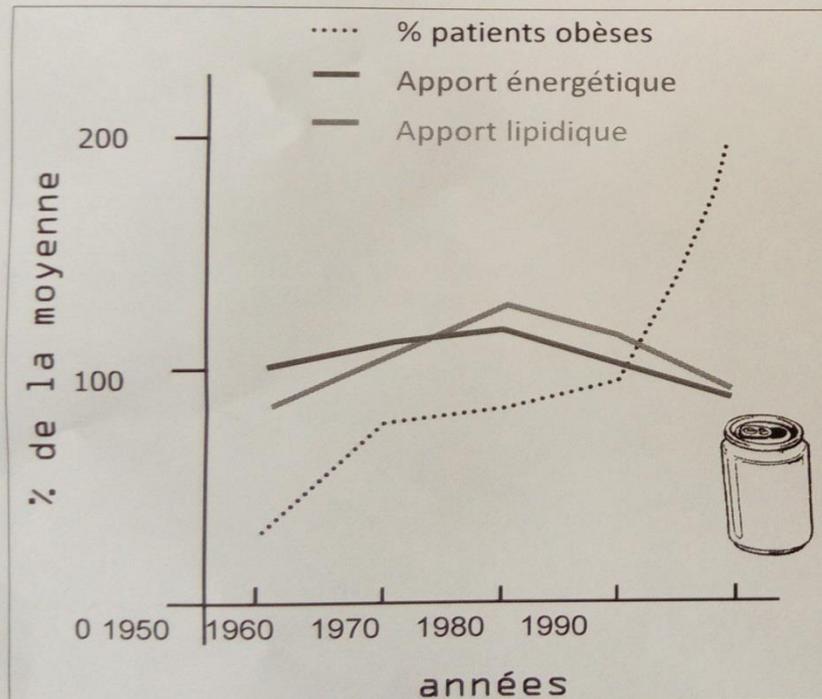




INACTIVITE / OBESITE

L'INACTIVITE PHYSIQUE > Epidémie de sédentarité

La sédentarité « pèse » plus lourd que l'alimentation dans la prévalence de l'obésité !



Référence : Prentice AM and Lebb SA. Obesity in Britain : Gluttony or Sloth ? British Medical Journal 311 : 437-439. 1995



Définition

Activité physique = mouvement corporel produit par la contraction muscles squelettiques générant DE > DE repos

Inactivité physique = non atteinte des recommandations en Activité physique

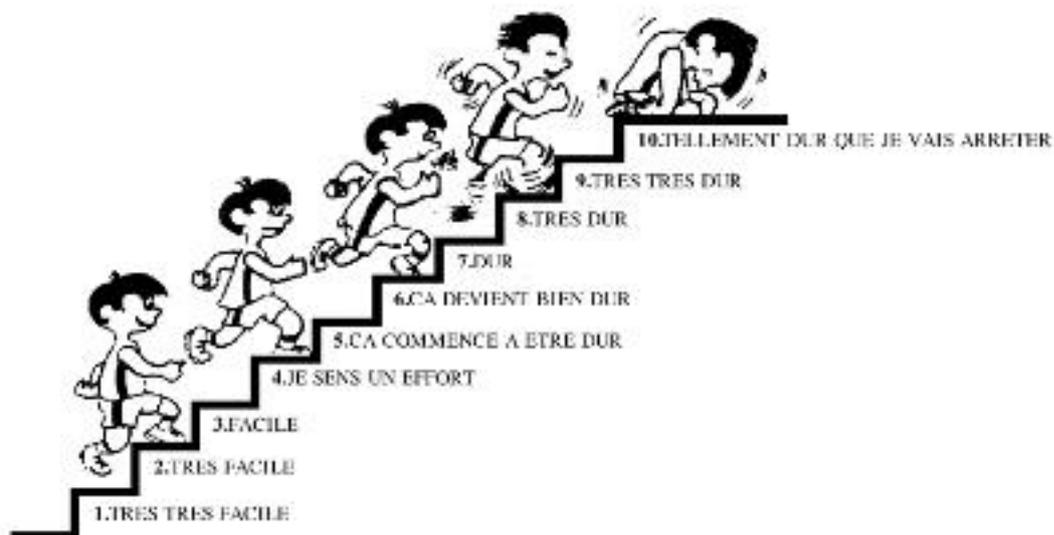
Sédentarité comportement en période éveillée générant une DE proche de la DE de repos (travail transports écran ...)





Recommandations OMS

Cumul de 150 mn d'AP modérée /semaine (Borg 3 MET à 6MET)
ou 25 mn AP vigoureuse /semaine (Borg>6 MET)





NIVEAU ACTIVITE PHYSIQUE

2/3 adultes atteignent recommandations

Hommes plus nombreux que femmes

% d'hommes et femmes ayant niveau AP élevé diminue avec avancé de
âge

7 adultes sur 10 connaissance des recommandations en matière AP

1 enfant /5 (<11 ans) niveau AP

1 adolescent /3 niveau AP

1/3 des adolescents connaissent les recommandations étude esteban 2015



Sédentarité : fléau XXI ième siècle

Sédentarité= mode de vie

60% population mondiale =sédentaire

➤ 2 millions décès ds monde

sédentarité= épidémie mondiale liée au mode de vie

coût 61 milliards euros

facteur de risque de mortalité indépendant du niveau activité physique

4 adultes sur 10 >7 h assis ou allongé

Durée moyenne devant écran en dehors travail= 5h /j





Comment éviter cet épidémie



Diminuer la sédentarité

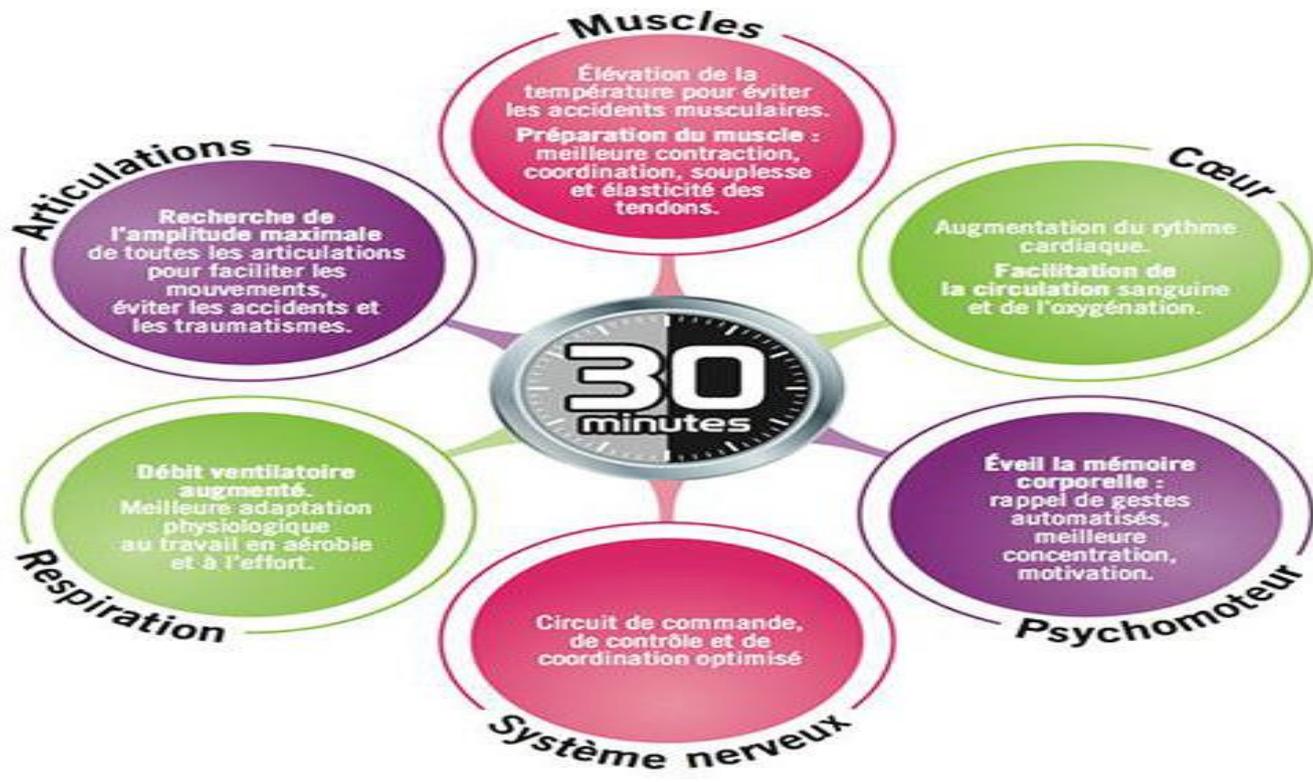
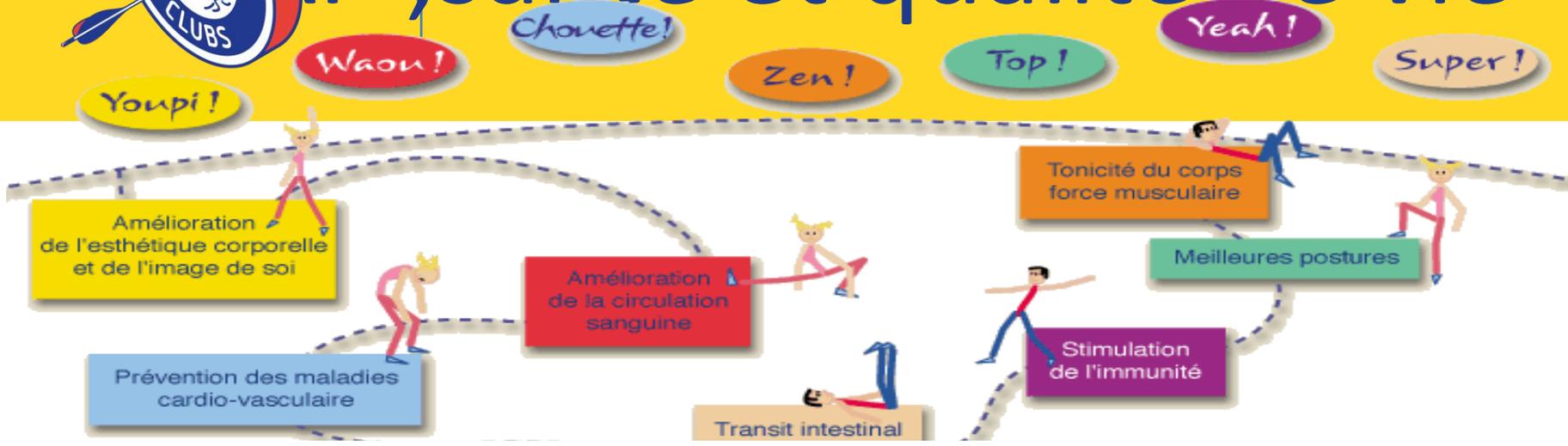


Augmenter son activité physique
= au quotidien !!





AP, santé et qualité de vie



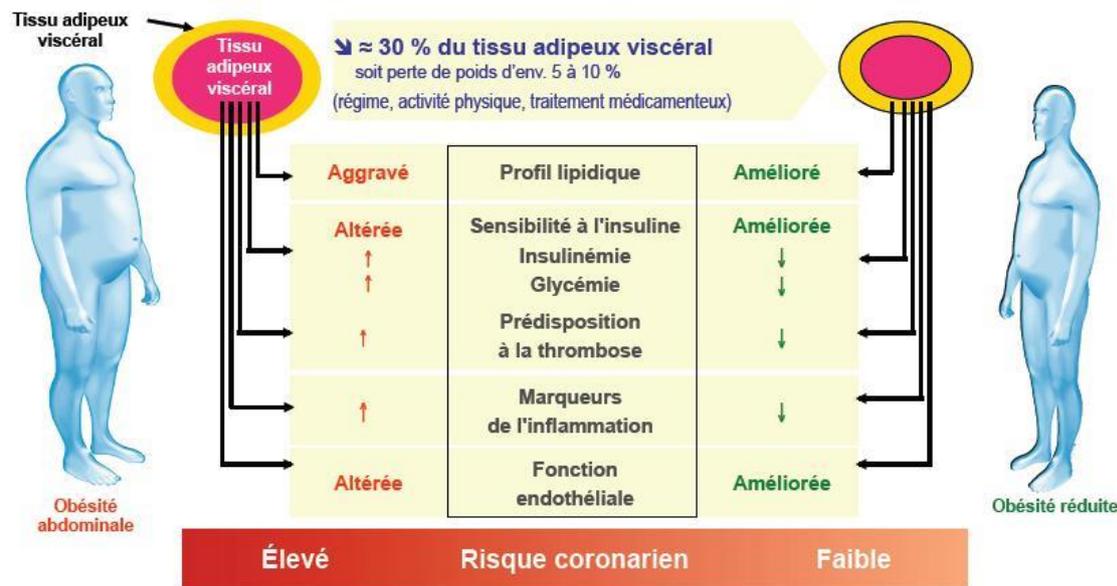
Effets néfastes de la graisse abdominale



Augmentation cholestérol, favorise diabète, HTA, effet pro-inflammatoire, pro-thrombotique, dysfonction endothéliale, cancer sein, colon, démence, dépression



Bénéfices métaboliques d'une réduction du tissu adipeux viscéral





Activité physique : un traitement pour qui ?

Pour toute la population

Prévention primaire, secondaire et tertiaire

Pratique régulière:

-50% de risque de diabète de type 2

-35 % d'hypertension en moins

-45% de risque de récurrence après un cancer du sein

-36% de réduction globale de la fatigue pendant un traitement de cancer

= effets bénéfiques sur la qualité de vie





Sport sur ordonnance

2011 HAS activité physique = thérapeutique non médicamenteuse validée

2016 loi modernisation système de santé AP prescription pour les patients en ALD

Pour qui = pour tous !

Problématique manque de cohésion entre les différents intervenants du parcours patient

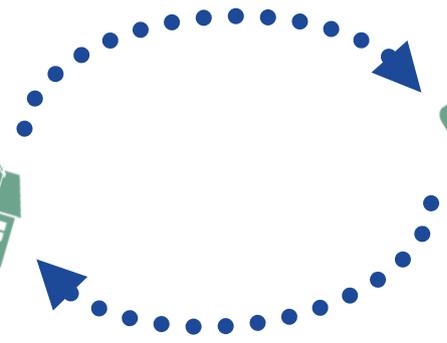


Parcours patient

Plateforme sport santé au centre hospitalier de
Quimper



PRESCRIPTION
ON



**PLATEFORME
E SPORT
SANTE
CHIC**



**OBJECTIFS &
ACCOMPAGNE**

MENT



VALUATIO

N



**ACTIVITE
PHYSIQUE**

ADAPTEE

**SUIV ET
EVALUATION**



PRATIQUE



AUTONOME

EVALUATION



En pratique

