



# LE DÉFI POUR NOTRE SANTÉ, SE LEVER PLUS POUR *BOUGER PLUS* !



@LaurentBosquet



**DE QUOI  
PARLONS NOUS ?**



## L'activité physique ...

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à celle de repos.

...c'est **BOUGER !**

**L'activité  
physique  
n'est pas  
QUE du sport**





## Transports actifs

Vélo, marche, trottinette non électrique...



## Au travail

Marcher en téléphonant, pédaler sous son bureau,...



## Lors des loisirs

Jardinage, bricolage, **les activités sportives...**



## Chez soi

Les activités domestiques comme le ménage, le rangement...

**Toute activité  
physique est  
bénéfique**



## les bienfaits de l'activité physique



aide à maintenir  
un poids corporel sain



abaisse la  
tension artérielle



diminue le risque  
de maladie cardiaque



diminue le risque de  
diabète de type 2



réduit le risque de  
certains cancers



augmente la force et  
la fonction musculaire



améliore la santé et  
la solidité des os



aide à promouvoir une  
bonne santé mentale



réduit le risque  
de démence

Contribue également au  
bien-être **psychologique**  
et **social**

**Inactivité  
n'est pas  
sédentarité**



# Inactivité

= Niveau d'activité physique hebdomadaire inférieur aux recommandations

# Sédentarité

= Temps cumulé éveillé assis ou allongé dans sa journée

## Sédentarité et inactivité physique

Ont des effets **indépendants** néfastes sur la santé qui se cumulent



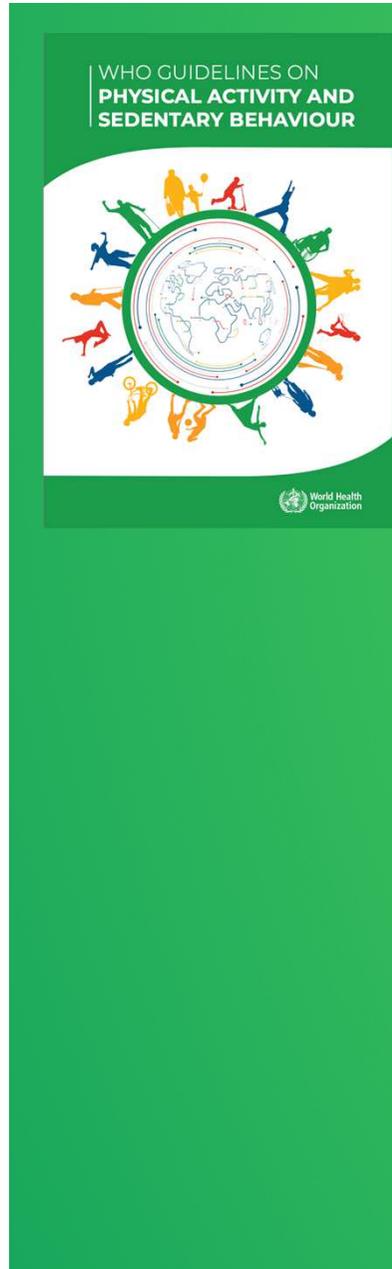


**CE QUI EST  
RECOMMANDÉ**

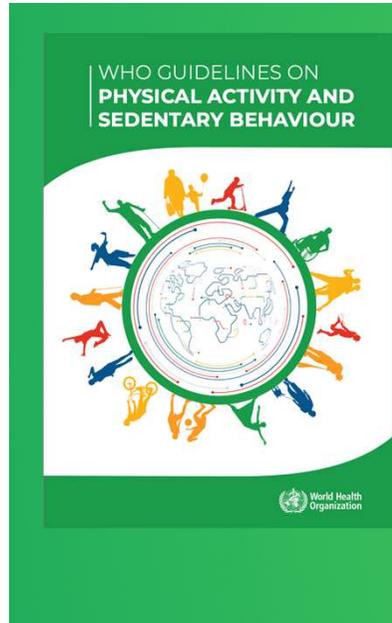
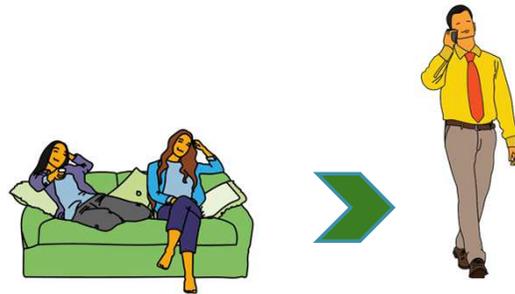
# Avant 18 ans



Age	Limiter la sédentarité quotidienne	Activité physique par jour
< 2/3 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pas d'écran</li></ul>	≥ 3h
2/3 à 5 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminuer la sédentarité, en particulier devant écrans</li></ul>	≥ 3h
5 à 6 ans		≥ 1h
7 à 11 ans		≥ 1h
12 à 17 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminuer le temps total sédentaire devant les écrans</li><li>• Se lever chaque heure pour bouger 1 à 3 min</li></ul>	≥ 1h APS modérées et/ou intenses



# Après 18 ans



Age	Limiter la sédentarité journalière	Activité physique par jour
18 à 64 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminuer le temps total de sédentarité</li><li>• Se lever chaque heure pour bouger 1 à 3'</li></ul>	≥ 30 min.
≥ 65 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminuer le temps total de sédentarité</li><li>• Se lever chaque heure pour bouger 1 à 3'</li></ul>	≥ 30 min.

- Augmenter l'AP quotidienne (fractionnée si besoin)
- **Cardio + renforcement musculaire** à intensité **au moins modérée**
- Jamais plus de 48h sans AP

## A partir de 65 ans :

- **Idem + prévention des chutes :**
- majorer le renforcement musculaire
- associer étirements + équilibre



**DES CHIFFRES QUI  
INTERPELLENT**



# 119<sup>ème</sup> sur 146

= Place de la France en termes de niveau d'AP chez les jeunes (11-17 ans).

Guthold, OMS 2020

# 4 enfants sur 5

N'atteignent pas les recommandations de 60 min d'AP par jour

# 4h par jour

Temps moyen passé devant un écran par les 6-17ans

# 75% de la journée

Temps moyen passé en position assise par les 14-15 ans



**25% à 30%**

= Perte de capacité cardio-respiratoire  
des adolescents en 40 ans

Fédération Française de Cardiologie

Première cause d'arrêt cardiaque avant  
30 ans : infarctus du myocarde

Waldmann V et al JACC 2019

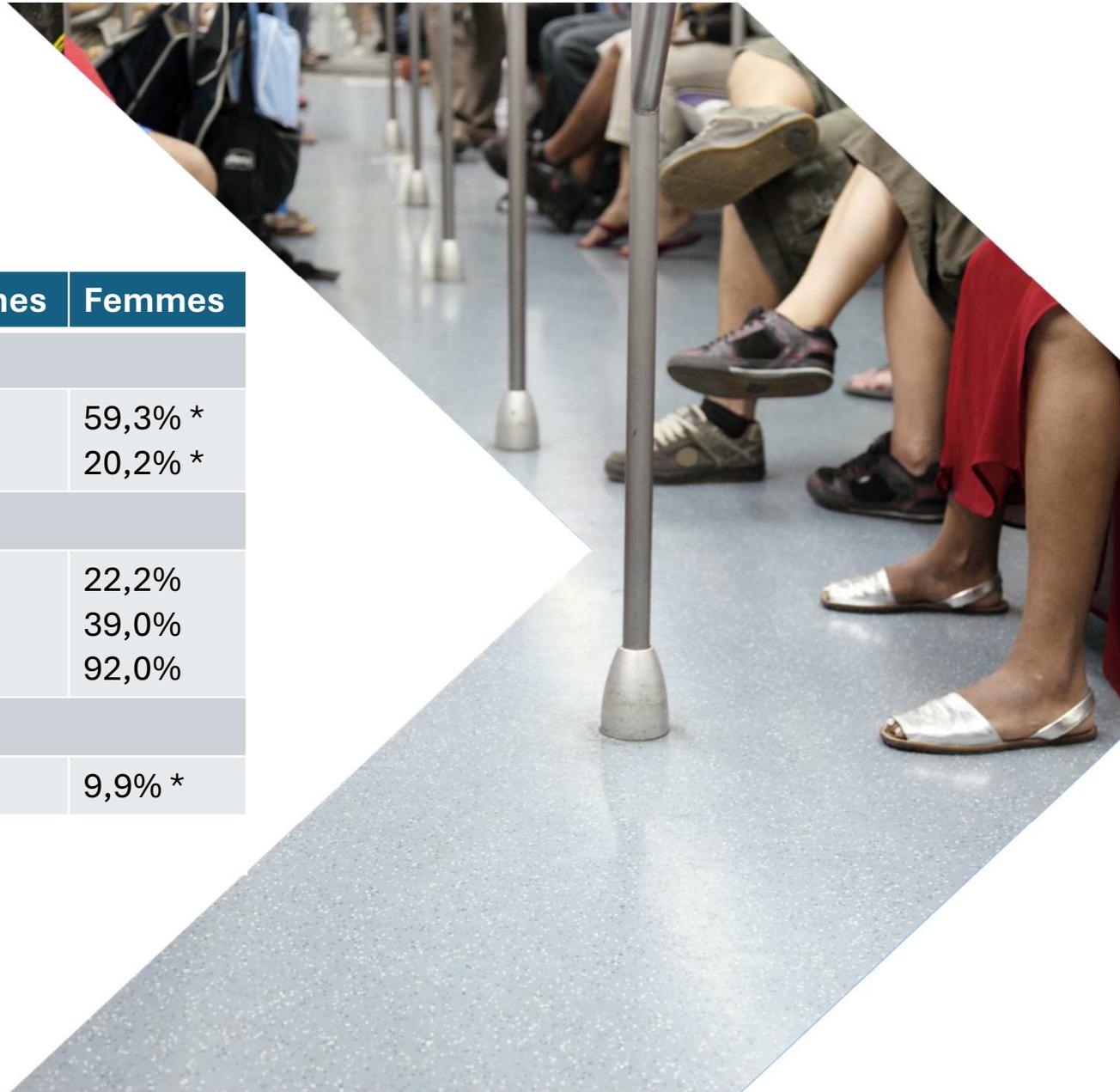




**ET LES  
ADULTES ?**

	Hommes	Femmes
<b>Activité physique</b>		
Atteinte des recommandations d'AP	72,9%	59,3% *
Atteinte des recommandations de RM	31,1%	20,2% *
<b>Sédentarité</b>		
Elevée (>7h par jour)	23,3%	22,2%
Dont écran (>3h par jour)	39,3%	39,0%
Rupture toutes les 2h	91,4%	92,0%
<b>Cumul des facteurs de risque</b>		
AP insuffisante + sédentarité élevée	8,6%	9,9% *

\* : p<0.05 ; RM : renforcement musculaire ; AP : activité physique





**CE QUI NOUS  
ATTEND**

# 500 Millions

de malades chroniques en plus par an  
dans le monde entre 2020 et 2030

Soit environ 27 milliards \$/an



# 750 000 à 1 million

de nouveaux malades chroniques en France  
entre 2020 et 2025

# 500 millions €

coût direct annuel de l'inactivité physique et  
de la sédentarité pour l'Assurance Maladie

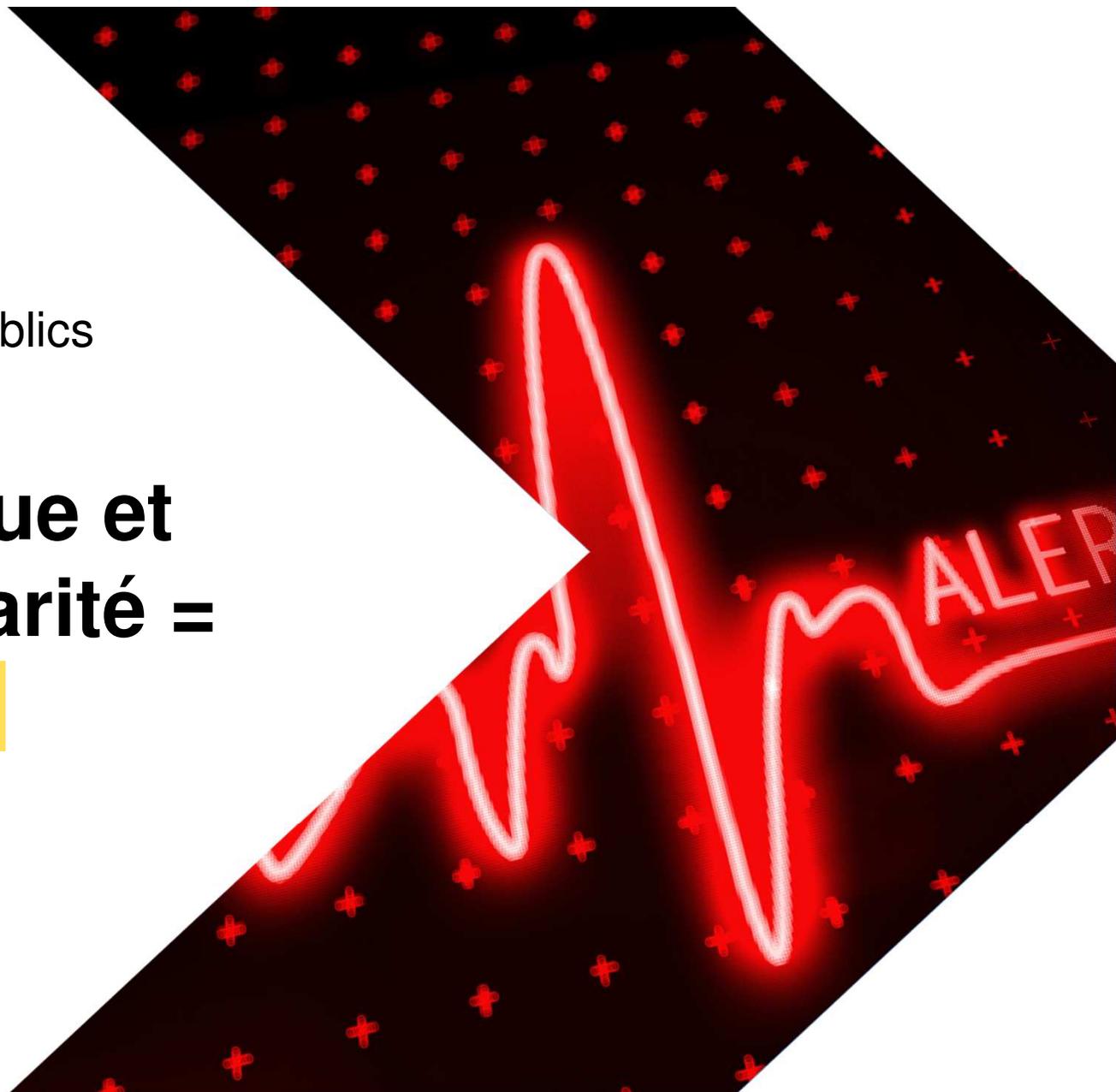


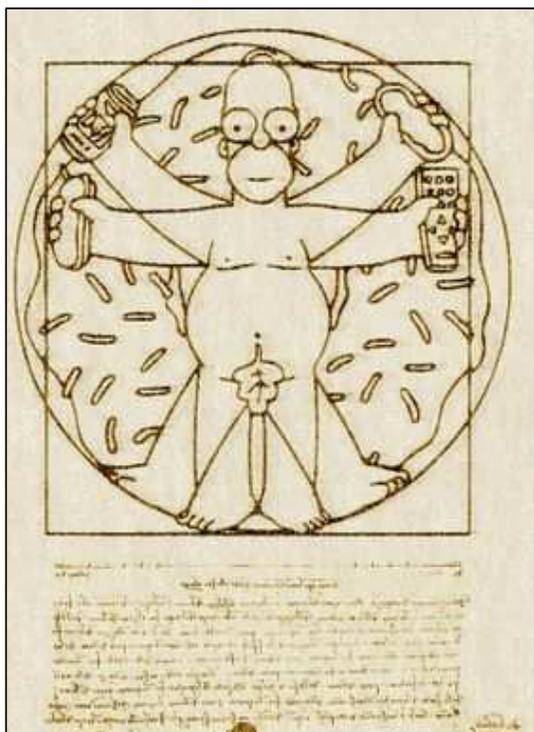


**À QUAND LA PRISE  
DE CONSCIENCE  
DE LA POPULATION  
ET DES DÉCIDEURS ?**

Alerte auprès des pouvoirs publics

**Inactivité physique et  
excès de sédentarité =  
priorité de santé  
publique**

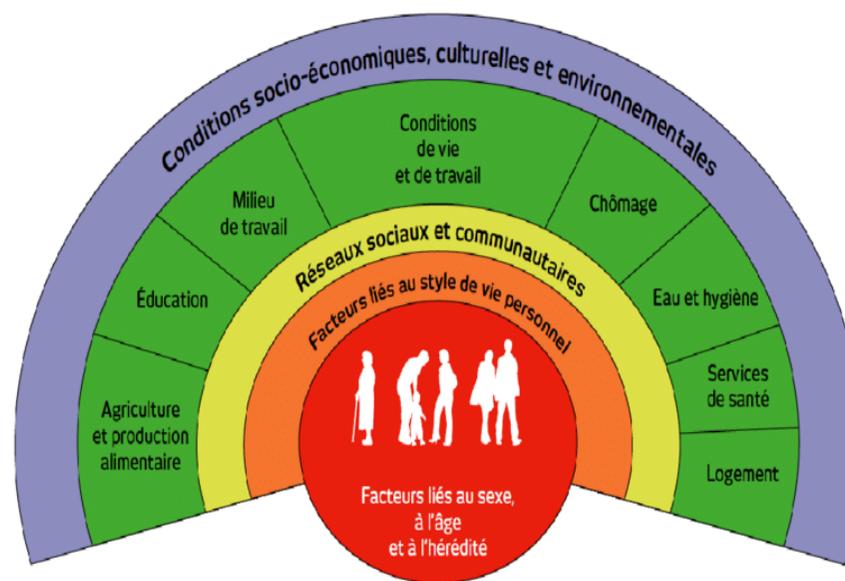




## Nous sommes des êtres

- De comparaison plutôt que de raison
- D'émotion
- De contexte
- D'habitude
- D'intuition

**Bref ... nous sommes des êtres irrationnels**



Dahlgren et Whitehead. 1991



# RIEN N'EST PERDU SI ON AGIT **MAINTENANT** A TOUS LES NIVEAUX



@LaurentBosquet