



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



La santé par l'activité physique



La santé par l'activité physique

Sommaire

- **Le puzzle de la santé**
Réflexions sur le sens du mot « santé »
- **De combien d'activité physique avons-nous besoin?**
Recommandations minimales sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé



Le puzzle de la santé

Hippocrate, env. 400 ans av. J.-C.

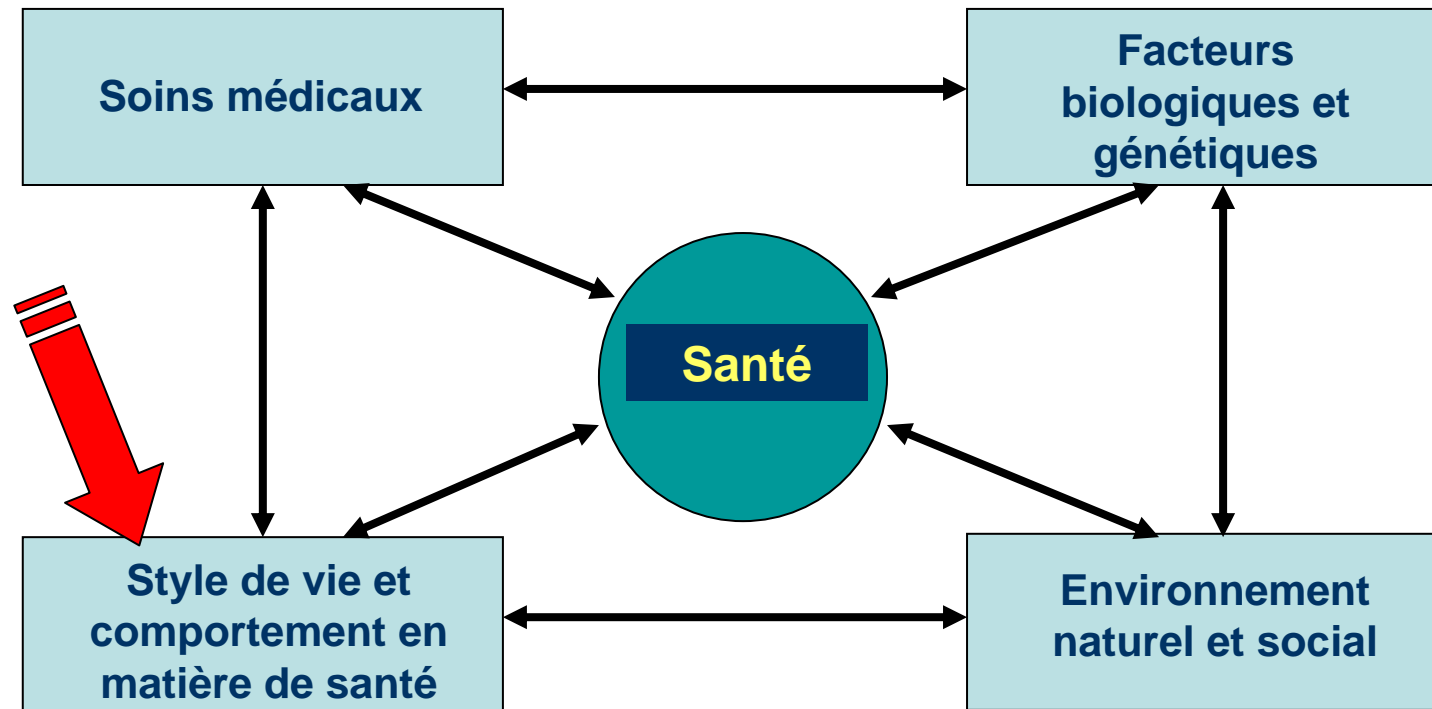
«Toutes les parties du corps qui remplissent une fonction sont saines, bien développées et vieillissent plus lentement si elles sont sollicitées avec mesure et exercées à des travaux dont on a l'habitude.

Mais si elles ne sont pas utilisées et sont indolentes, elles tendent à devenir malades, se développent mal et vieillissent prématurément.»



Le puzzle de la santé

Facteurs d'influence

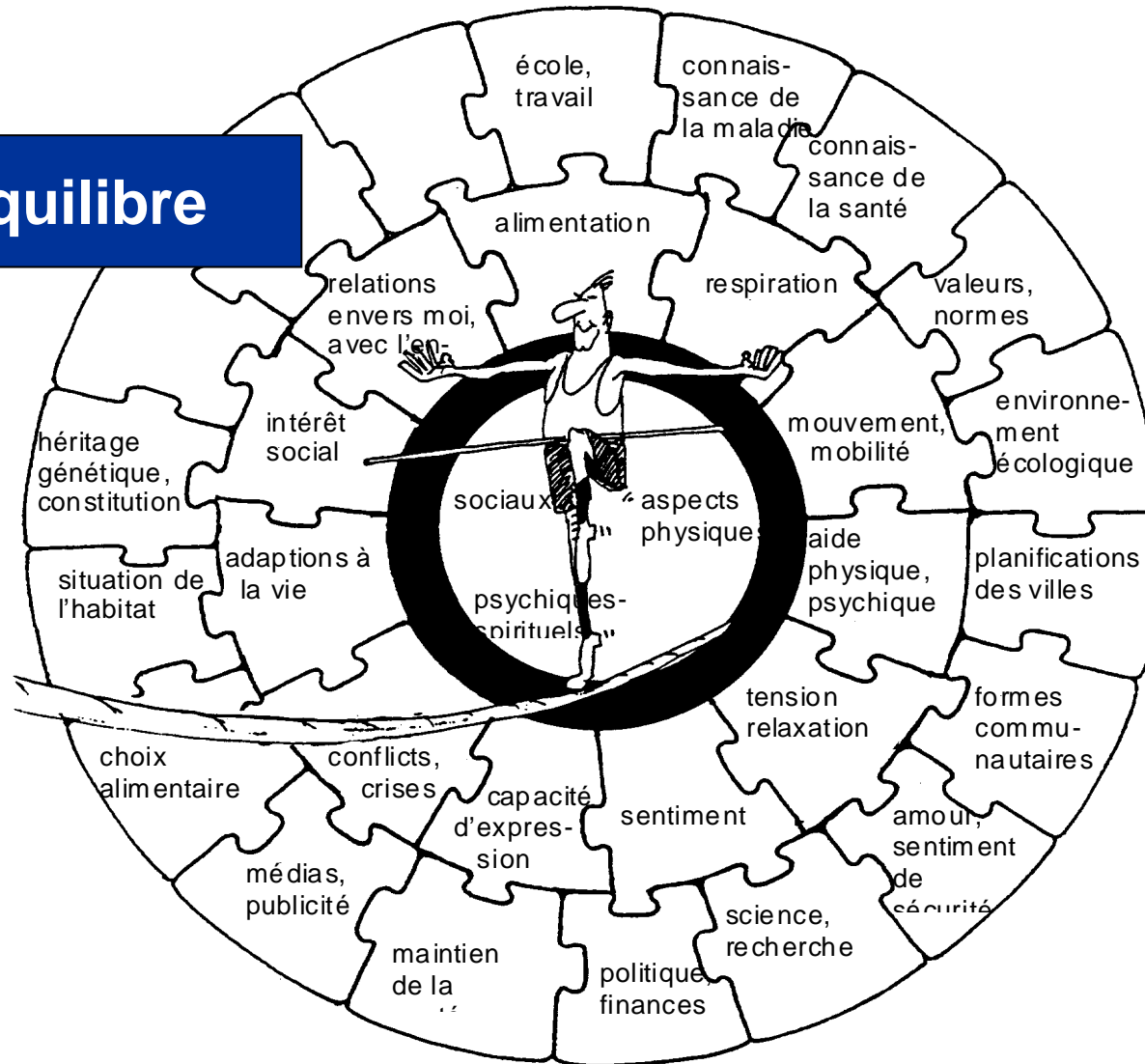


Source: F. Gutzwiller et al., Sozial- und Präventivmedizin, Public Health, Berne 1996



Le puzzle de la santé

Equilibre



Source: Andreas Baumann, Fata Morgana, Editions Pro Juventute, 1989



Le puzzle de la santé

Les bienfaits d'une activité physique régulière

Prévention des maladies du métabolisme

- **maladies cardiovasculaires**
- **diabète sucré** (non lié à la production d'insuline)
- **calculs biliaires**

Prévention du cancer

- **cancer du côlon**
- **cancer du sein**

Renforcement du système immunitaire



Le puzzle de la santé

Les bienfaits d'une activité physique régulière

Préservation de la fonctionnalité de l'appareil locomoteur

- prévention de l'ostéoporose
- prolongation de l'autonomie des personnes âgées

Effets psychiques positifs

- influence positive sur le bien-être psychologique, effet antidépresseur
- amélioration des capacités cognitives des personnes âgées

Diminution du risque de décès prématuré



De combien d'activité physique avons-nous besoin?



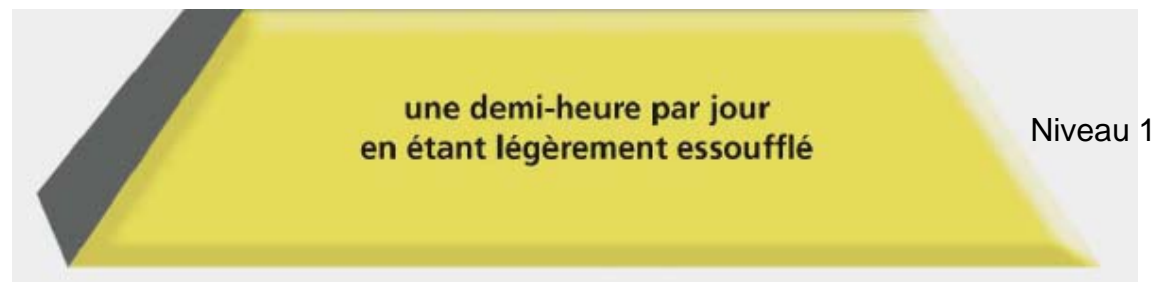


De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Recommandations minimales

« Une activité physique quotidienne modérée »

a déjà des effets positifs sur la santé,
la qualité de vie et la performance



Source: Document de base, publié conjointement par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, la Fondation Suisse pour la promotion de la santé et le réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, 2009



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Recommandations minimales

QUOTIDIENNEMENT

Régulièrement ou presque tous les jours de la semaine

UNE DEMI-HEURE

Pas forcément d'affilée: toutes les activités physiques qui durent au moins 10 minutes peuvent être additionnées.



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Recommandations minimales

D'INTENSITE MOYENNE

Respiration légèrement accélérée, sans forcément transpirer (marche rapide, vélo, jardinage, pelletage de neige...)

BOUGER

**... ne signifie pas nécessairement faire du sport.
Les activités physiques quotidiennes sont faciles à intégrer dans un emploi du temps.**



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Recommandations minimales

30 minutes au moins d'activité physique quotidienne modérée

par exemple marche rapide jusqu'à la gare ou vélo pour se rendre au travail

ou 3 x 10 minutes d'activités quotidiennes de moyenne intensité, telles que

- se promener d'un pas vif durant la pause de midi**
- monter les escaliers**
- faire ses commissions à vélo tous les jours**



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Recommandations minimales

Ces recommandations minimales consistant à pratiquer des activités d'intensité au moins moyenne permettent de brûler 1000 calories de plus par semaine au minimum.



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Bénéfice supplémentaire

« Des entraînements supplémentaires d'endurance, de force et de souplesse »

augmentent le bénéfice pour la santé et peuvent remplacer les activités modérées.



Source: document de base, publié conjointement par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, la Fondation Suisse pour la promotion de la santé et le réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, 2009



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Bénéfice supplémentaire

- **Recommandation: entraînement de l'endurance, entre 20 et 60 min. 3 x par semaine. Exemples: nordic walking, jogging, vélo, natation ou randonnée**
- **Recommandation: musculation 2 x par semaine. Exemples: seul ou en tandem avec theraband, en centre de fitness ou sur parcours Vita.**
- **Recommandation: 2 x par semaine, exercices d'assouplissement après la musculation.**



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Bénéfice supplémentaire



Source: document de base, publié conjointement par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, la Fondation Suisse pour la promotion de la santé et le réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, 2009



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Bénéfice supplémentaire

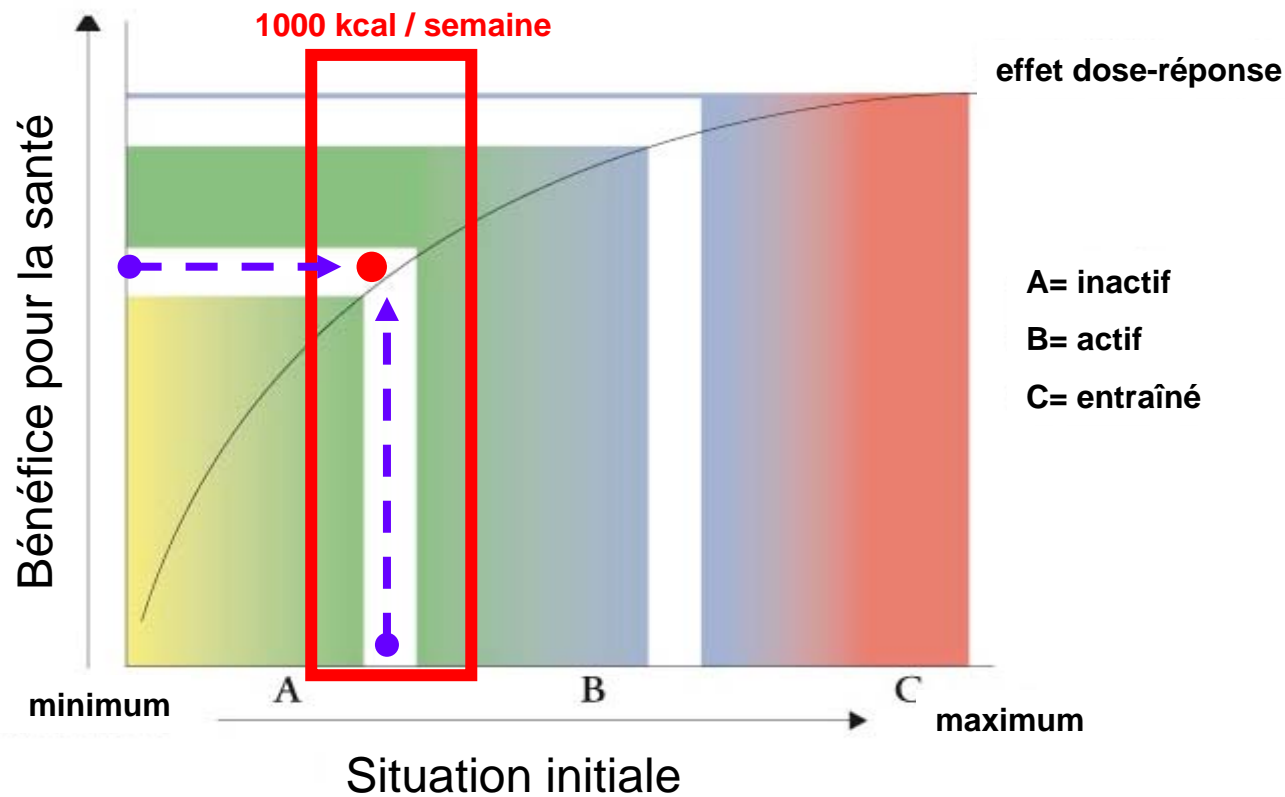
Le bénéfice supplémentaire procuré par encore plus d'activité physique est presque négligeable

à partir d'un certain volume d'activité, par exemple 50 kilomètres de jogging ou 5 heures de natation par semaine.



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Bénéfice supplémentaire



Source: d'après Haskell, 1994



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

**Le disque de l'activité physique:
recommandations pour les enfants et les adolescents**



Source: document de base, publié conjointement par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, la Fondation Suisse pour la promotion de la santé et le réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, 2009



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

Recommandations pour les enfants et les adolescents

Les adolescents devraient bouger une heure par jour, et les enfants encore beaucoup plus.

Durant cette heure quotidienne d'exercice physique, voire plus fréquemment, les jeunes devraient pratiquer des activités qui renforcent les os, stimulent le système cardiovasculaire, renforcent les muscles, entretiennent la souplesse et améliorent l'habileté.



De combien d'activité physique avons-nous besoin?

La cible Dartfit pour bouger en classe



schulverlag Bern 2006. www.schulverlag.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



Troquer ses pantoufles contre des baskets



Troquer ses pantoufles contre des baskets

Sommaire

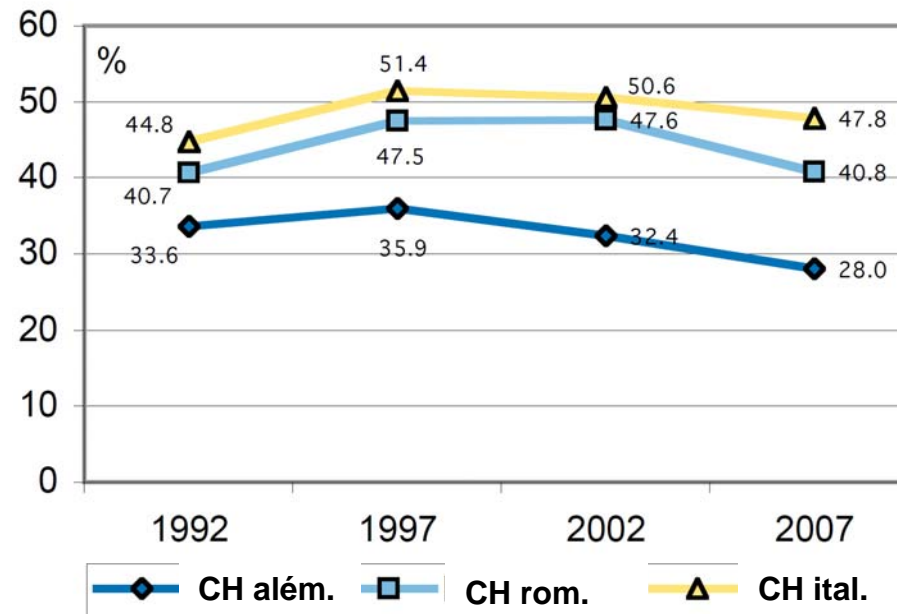
- **Les habitudes sportives des Suisses**
Enquêtes suisses sur la santé 2002 / 2007
- **Plaidoyer en faveur d'une vie active**
Ce qu'une activité physique régulière peut nous apporter
- **Objectif «bouger au quotidien»**
Premiers pas vers un style de vie plus actif



Les habitudes sportives des Suisses

Evolution de la sédentarité

Proportion de personnes qui, dans les trois régions linguistiques, ne transpirent jamais, selon les ESS de 1992 à 2007



Source: Observatoire suisse du sport et de l'activité physique www.sportobs.ch, indicateurs régulièrement actualisés (août 2009);

Etat au 27.11.2009



Les habitudes sportives des Suisses

Population résidante, 2002 et 2007

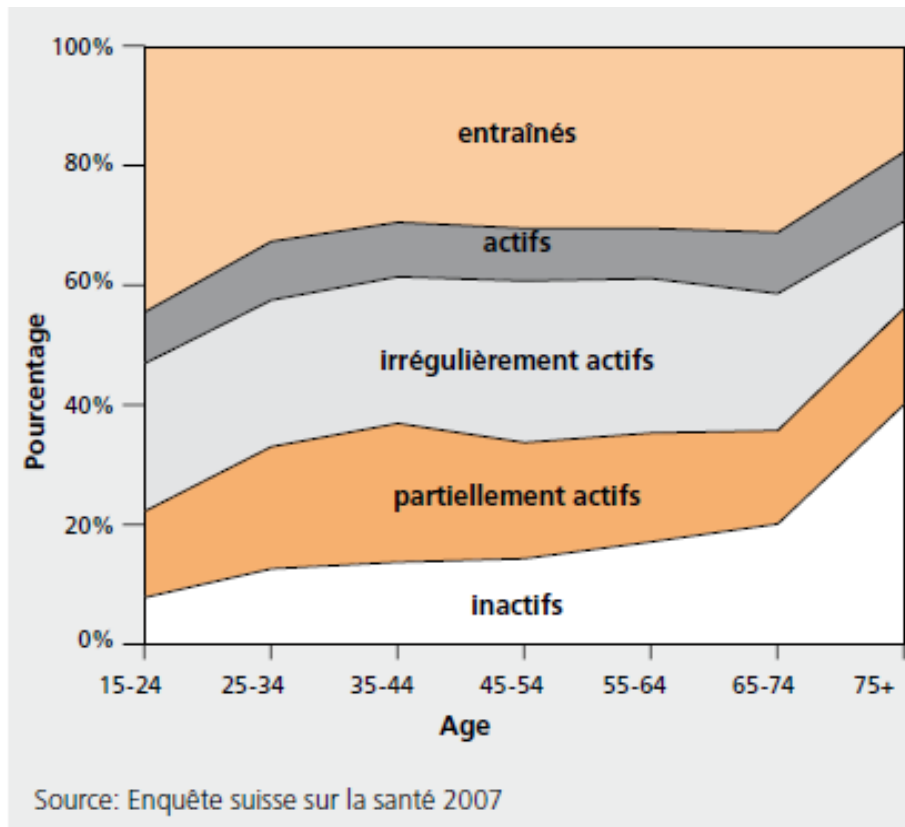
	2002 (%)	2007 (%)	Evolution 2002–2007
Actifs: Satisfont aux recommandations du réseau HEPA, de l'OFSP, de l'OFSPPO et de Promotion Santé Suisse en matière d'endurance	35,9	41,1	+5,2
Irrégulièrement ou partiellement actifs: Ont une activité physique, mais insuffisante	44,7	43,0	-1,7
Inactifs	19,4	15,9	-3,5

Source: Observatoire suisse du sport et de l'activité physique (www.sportobs.ch) d'après les ESS 2002 et 2007 de l'OFS (n 2002: 18'719, 2007: 17'907)



Les habitudes sportives des Suisses

58,9% des Suisses n'appliquent pas les recommandations minimales!



entraînés > 31,8 %

Pratiquent au moins 3 fois par semaine une activité physique provoquant la transpiration

actifs > 9,3 %

Font au moins 5 jours par semaine 30 min. d'activité physique d'intensité moyenne (qui essouffle légèrement)

irrégulièrement actifs > 24,3 %

Font au moins 150 min. d'activité physique d'intensité moyenne par semaine, ou transpirent 2 jours par semaine.

partiellement actifs > 18,7 %

Font au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine ou transpirent 1 jour par semaine.

inactifs > 15,9 %



Plaidoyer en faveur d'une vie active

Argumentaire

- **L'activité physique est bénéfique pour la santé de chacun - homme ou femme, à tout âge, et quelles que soient ses habitudes en la matière.**
- **L'activité physique augmente la qualité de vie de nombreuses manières.**
- **Une demi-heure d'activité physique quotidienne est déjà très bénéfique pour la santé.**



Plaidoyer en faveur d'une vie active

Argumentaire

- **Une demi-heure d'activité physique quotidienne permet, à elle seule déjà, de prévenir de nombreux décès et maladies, et peut donc contribuer à la diminution des coûts de la santé.**
- **Avec env. un tiers de personnes « inactives » qui pourraient se mettre à pratiquer une activité physique régulière, la Suisse dispose encore d'un important potentiel de réduction des coûts de la santé.**
- **Tant pour des raisons de santé publique que pour des raisons de coût, toute nouvelle aggravation de la sédentarité est à proscrire.**



Plaidoyer en faveur d'une vie active

Un bénéfice pour tous

On constate moins de maladies et de décès prématurés chez les personnes en surpoids qui sont physiquement actives que chez les personnes en surpoids qui ne bougent jamais.

L'activité physique est donc profitable même quand elle ne fait pas maigrir.

Source: Mäder U., Mannhart C., Schweizerische Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2006



Objectif «bouger au quotidien»

Schémas de comportement

Changer de comportement et d'habitudes prend du temps.

Les « rechutes » sont normales.



Objectif «bouger au quotidien»

Schémas de comportement

Ignare

La santé? Connaît pas!

Velléitaire

Sait bien que bouger est bon pour la santé mais voilà...

Débutant

A déjà fait quelques tentatives, et est prêt à s'y remettre

Pratiquant

Fait du sport régulièrement, à quelques exceptions près

Expert

S'entraîne régulièrement, avec des objectifs à long terme

Référence: „Modèle transthéorique des étapes du changement“ selon James Prochaska, 1992



Objectif «bouger au quotidien»

Modifier les schémas de comportement

Ignare

Informer pour sensibiliser

Velléitaire

Aider à faire le premier pas vers une activité physique quotidienne

Débutant

Donner des buts pour motiver à plus de régularité

Pratiquant

Initier aux entraînements réguliers

Expert

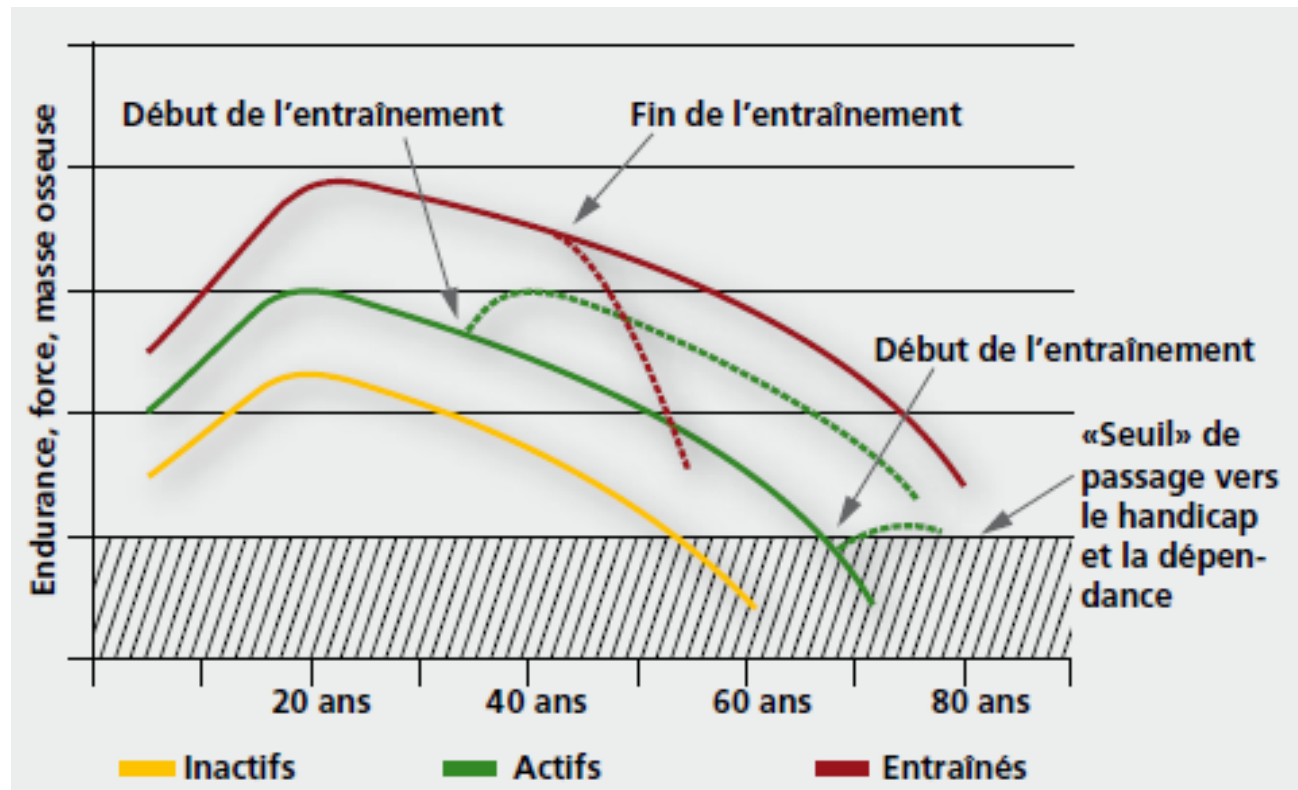
S'entraîne régulièrement, avec des objectifs à long terme

Référence: „Modèle transthéorique des étapes du changement“ selon James Prochaska, 1992



Objectif «bouger au quotidien»

Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre



Evolution des facteurs de santé et de performance avec l'âge (d'après Martin, B.W.; Marti, B., 1998)



Objectif «bouger au quotidien»

Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre

**Adoptez la stratégie des petits pas.
Attention: ce genre de changement prend du temps.**

**Un peu, c'est déjà beaucoup!
Plus c'est souvent, mieux c'est!**



Objectif «bouger au quotidien»

Varier les plaisirs





Objectif «bouger au quotidien»

Liens

<http://www.ofspo.admin.ch/>

<http://www.ofspo.ch/esa>

<http://www.hepa.ch/>

<http://www.sportnetz.ch/>

<http://www.active-online.ch/>



Objectif «bouger au quotidien»

Merci de votre attention