



Bouger
sur prescription

INACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ : UNE SITUATION INQUIÉTANTE

Article professionnels de santé, médico-sociaux et sociaux

Avril 2022

Vol.3



DANS CE NUMÉRO

Définitions des termes clés

Etude de l'ANSES

Les résultats de l'étude ANSES

Analyse des causes

Nos solutions

DEFINITIONS DES TERMES CLES

L'Activité Physique est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme « *Tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs* ».

Toute activité physique a des effets bénéfiques pour la santé.

Toutefois, tous les individus n'ont pas les mêmes capacités et c'est pour répondre à cette hétérogénéité que l'activité physique adaptée a vu le jour.

Malheureusement, les récentes études en santé publique évoquent plus les termes inactivité physique et sédentarité que celui de l'activité physique du fait d'un manque de dépense énergétique de la part de la population nationale.

L'inactivité physique est définie par le Ministère des Solidarités et de la Santé comme un niveau insuffisant d'AP d'intensité modérée à élevée correspondant à un niveau d'AP inférieur à un seuil recommandé.



© Sportmag



Il existe une confusion entre inactivité physique et sédentarité bien qu'ils se rejoignent sur un point commun, ils sont néfastes pour la santé publique.

La sédentarité est définie par le Ministère des Solidarités et de la Santé comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible en position assise ou allongée.

ETUDE ANSES : AGENCE NATIONALE DE SECURITE SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL

ACTIVITÉS PHYSIQUES
Nos recommandations pour les adultes

Agence nationale de sécurité sanitaire
alimentation, environnement, travail
Connaître, évaluer, protéger

Associer une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies.
Seul ou accompagné, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !

ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE
30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.
Marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine.
Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...

ASSOUPLISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE
Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de raideur.
Tai chi, golf, yoga, étirements...

L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

www.anses.fr
Cette infographie est en licence Creative Commons : attribution, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.

Seuil de recommandations pour les adultes :

3 seuils définis :



Seuil 1 : 30 minutes de sollicitation cardiorespiratoire au cours d'AP modérée ou élevée au moins 5j/semaine



Seuil 2 : Travail musculaire en résistance (TMR) 1 à 2 fois/semaine



Seuil 3 : Exercices d'assouplissement 2 à 3 fois/semaine

L'étude consiste à estimer le pourcentage de Français qui respecte ou non ces trois seuils de recommandations.

LES RESULTATS DE L'ETUDE ANSES 2021

1

Activités sollicitant l'appareil cardiorespiratoire

68 % des adultes sont en deçà du seuil de 30 min de sollicitation cardiorespiratoire au cours d'AP modérée ou élevée au moins 5j/semaine



82 % chez les femmes



57 % chez les Hommes



2

Activités de travail musculaire en résistance (TMR) :

37 % des adultes n'atteignent pas le seuil de 40min/sem

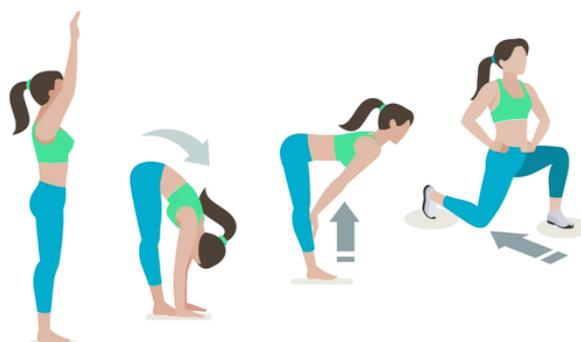


Le TMR est plus fréquent chez les hommes que chez les femmes

3

Exercices d'assouplissement :

70% des adultes sont en deçà du seuil de durée de 20 min/sem



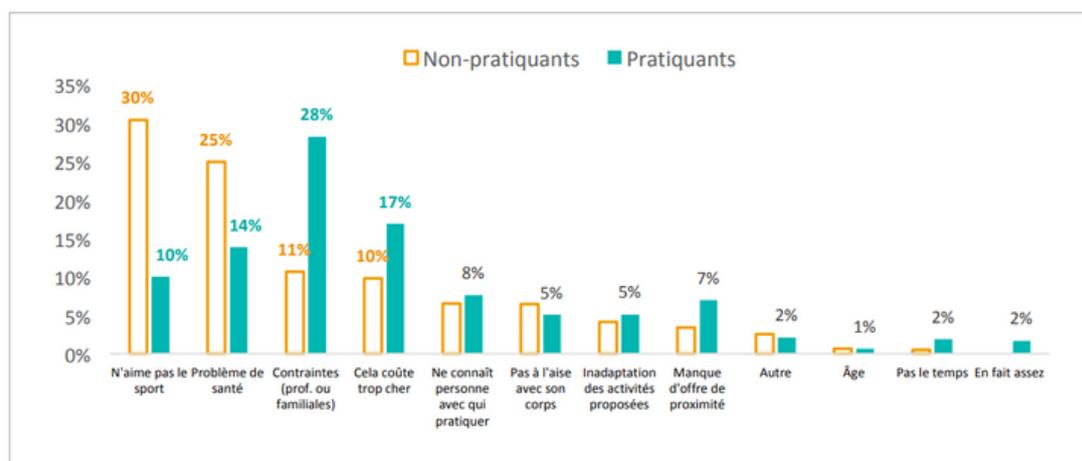
Seulement 5% de la population française respecte les trois seuils de recommandation

ANALYSE DES CAUSES

Les chiffres présentés précédemment sont inquiétants et ont des conséquences néfastes sur la santé publique.

Pour répondre à cette problématique sociétale, il faut chercher à en comprendre les causes afin d'adapter les solutions proposées. De nombreux facteurs sociodémographiques influencent la pratique d'activité physique tels que l'âge, le diplôme et le niveau de vie ainsi que la catégorie socioprofessionnelle.

GRAPHIQUE 32. LA PRINCIPALE RAISON QUI EMPÊCHE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU QUI EMPÊCHE D'EN PRATIQUER DAVANTAGE



Source : INJEP, Ministère des sports, CRÉDOC : Baromètre national des pratiques sportives, 2018.

Champ : ensemble de la population de 15 ans et plus résidant en France, DROM compris.

Lecture : 25 % des non-pratiquants citent comme première raison les problèmes de santé pour expliquer l'absence de pratique ; c'est le cas de 14 % des pratiquants pour expliquer qu'ils ne pratiquent pas davantage.

Quatre facteurs principaux semblent se détacher dans ce graphique : le rejet du sport, les problèmes de santé, les contraintes (professionnelles ou familiales) et le coût.

Le mot "santé" est le premier évoqué lorsque l'on parle d'activité physique et sportive. Ceci est d'autant plus vérifiable lorsque les bénéficiaires pratiquent une activité physique ce qui laisse à penser qu'ils ressentent un bénéfice réel sur leur capital santé.

ANALYSE DES CAUSES

TABLEAU 4. LES MOTS QUI VIENNENT LE PLUS SOUVENT À L'ESPRIT QUAND ON DIT « ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE »

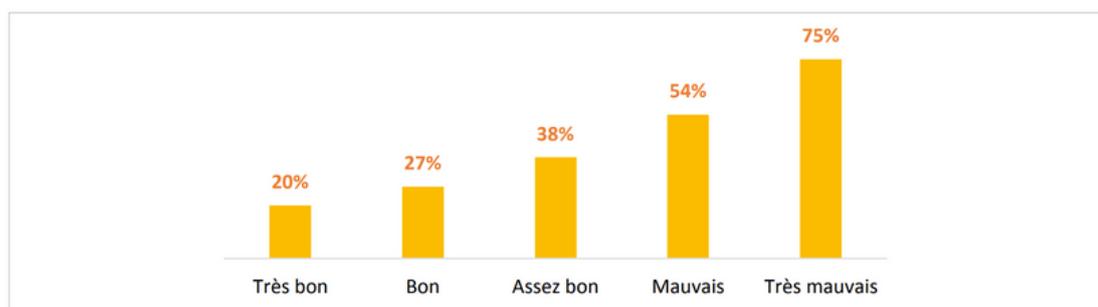
Les non-pratiquants		Les pratiquants	
Santé	25 %	Santé	44 %
Effort	16 %	Bien-être	21 %
Rien	13 %	Forme	21 %
Bien-être	12 %	Détente	21 %
Fatigue	11 %	Plaisir	19 %
Forme	11 %	Effort	12 %
Transpiration	6 %	Sport	6 %
Courir	6 %	Se dépasser	6 %
Sport	5 %	Nature	5 %
Marcher	5 %	Rien	5 %

Source : INJEP, Ministère des sports, CRÉDOC : Baromètre national des pratiques sportives, 2018.

Champ : ensemble de la population de 15 ans et plus résidant en France (hors DROM), cinq mots au plus pouvaient être cités.

Chez les non pratiquants l'activité physique est connotée négativement. Pour les pratiquants les notions de plaisir et de détente représentent à elles deux 40% des réponses. L'activité physique permet la sécrétion d'hormones du plaisir : les endorphines. Celles-ci contribuent à l'amélioration des pensées et jouent un rôle primordial pour améliorer la gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression.

GRAPHIQUE 37. PROPORTION DE NON-PRATIQUANTS SELON L'ÉTAT DE SANTÉ PERSONNEL RESENTI



Source : INJEP, Ministère des sports, CRÉDOC : Baromètre national des pratiques sportives, 2018.

Champ : population de 15 ans et plus résidant en France y compris DROM.

Lecture : 20 % des personnes jugeant leur état personnel « très bon » ne font pas de sport, contre 75 % qui considèrent que leur état de santé personnel est très mauvais.

Il existe une corrélation évidente entre inactivité physique et état de santé personnel ressenti.

NOS SOLUTIONS

En Savoie, le Dispositif d'Accompagnement à la Pratique d'Activité Physique (DAPAP), est porté par le programme Bouger Sur Prescription. La politique du DAPAP est impulsée en région avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) et la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) qui finance une partie conséquente de notre activité.



Les publics précaires se désengagent plus facilement de la pratique pour des raisons financières. Grâce au soutien des différents partenaires et financeurs le coût de pratique que nous proposons est de 20 euros pour un suivi d'une année. De plus, les bénéficiaires de la Complémentaire Santé Solidaire sont exonérés.

Notre offre en activité physique adaptée est limitée. Pour pallier à cette problématique, nous travaillons en collaboration avec différentes structures qui proposent également des cours adaptés : savoie | Crooms (annuaire-sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr) et, sous certaines conditions, nous pouvons accompagner financièrement les bénéficiaires pour la prise de licence.

En réponse aux craintes opérées par le mot "sport" nous faisons le choix, à Bouger Sur Prescription, d'employer le terme "activité physique". Ce choix étymologique permet de couvrir un panel d'activité plus large. Les intensités de pratique sont faibles à modérées et l'intégralité des contenus sont adaptés aux besoins, attentes et capacités des bénéficiaires. Une des spécificités du territoire Savoyard est l'accompagnement à la mobilité active grâce au partenariat avec l'Agence Eco Mobilité (AEM).



NOS SOLUTIONS

Les problématiques de santé semblent être un frein important à l'engagement dans une activité physique. Au sein du programme les intervenants sont des Enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA) qui disposent d'une connaissance développée en physiologie de l'exercice et sauront adapter le contenu aux spécificités de chacun. Notre public est majoritairement constitué de personnes atteintes d'ALD, les problématiques de santé ne sont pas un frein à l'intégration des bénéficiaires.



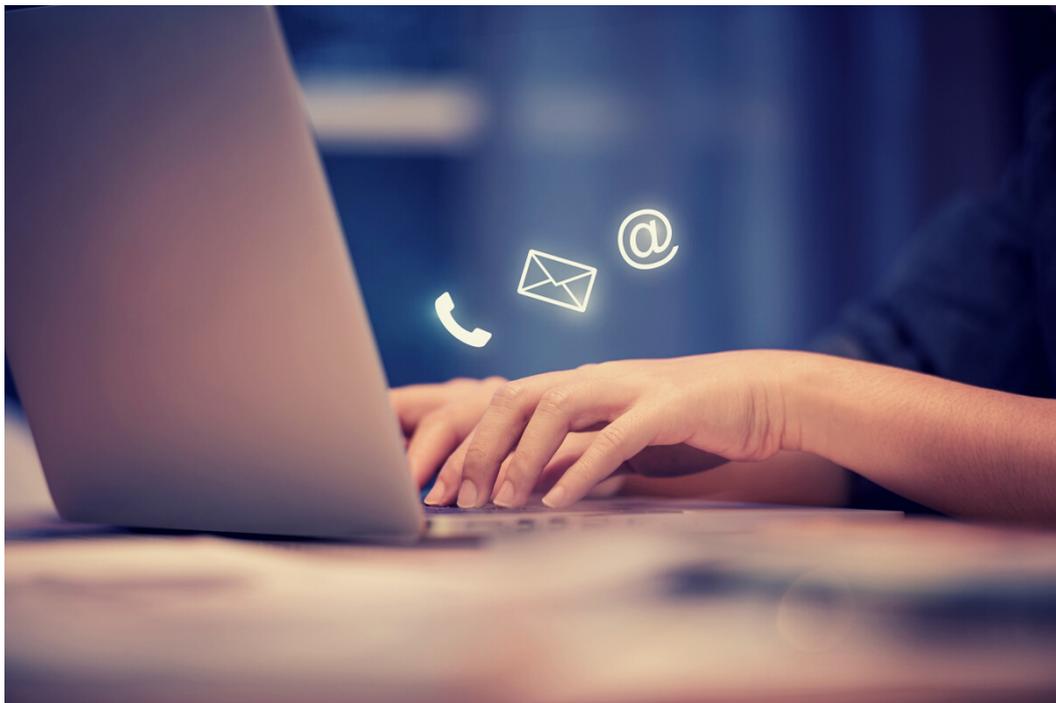
Notre objectif est de pérenniser la pratique d'activité physique pour les bénéficiaires. Conscients que le premier pas vers la pratique est compliqué à réaliser, l'intégralité des intervenants sont formés à l'Education Thérapeutique du Patient (ETP). Chaque entrée dans le dispositif se fait par un entretien motivationnel au cours duquel les intervenants laissent les bénéficiaires s'exprimer sur leurs besoins, attentes et capacités. Cette démarche participative permet de coconstruire un parcours adapté en activité physique.

Nous accordons une grande importance à impacter positivement les trois dimensions de la santé : physique, psychologique et sociale. Le bien-être mental peut être amélioré à moyen terme en intégrant une dynamique de groupe favorisant les relations sociales. La santé physique, quant à elle, nécessite une pratique régulière sur le long terme pour être impactée positivement.



CONTACTS

MAISON SPORT SANTÉ - BOUGER SUR PRESCRIPTION



📍 90 rue Henri Oreiller - 73000 Chambéry

☎ 04.79.85.09.09

@ m.joly@sport-savoie.fr
l.goustiaux@sport-savoie.fr

Maison Sport Santé - Bouger sur Prescription



Cdos 73



bougursurprescription.fr
maisonsportsante.fr

