



Conférence Sport santé

Les bonnes pratiques pour en finir avec la sédentarité.



ROGER PIFFAULT
Vice président EPGV 18
Spécificité et développement
du Sport santé à l'EPGV

AURELIE BARON
Coordinatrice Maison Sport
Santé - CDOS 18
Bienfaits de l'activité
physique

ANAIIS LAMY
Diététicienne
Mieux manger, un choix
gagnant pour la santé

JACQUES ROUSSEL
Médecin régional EPGV CVL
Point de vue médical sur le
sport-santé et présentation des
risques de la sédentarité.

3 OCTOBRE 2025
18H30-20H30

ESPACE NELSON MANDELA
18 390 SAINT GERMAIN DU PUY

GRATUIT - OUVERT À TOUS



Renseignement :
cd18epgv@gmail.com



Saint Germain du Puy

Point de vue médical sur le sport-santé et les risques de la sédentarité

Docteur Jacques Roussel
Médecin régional FFEPGV CVL

Domaine de la santé et de la santé publique

- La **santé** est un état de bien être physique, mental et social (OMS)
- La **santé publique** est une discipline qui s'intéresse aux déterminants de santé de la population et aux actions en vue d'améliorer la santé de la population

En santé publique,

- Description de trois types de **prévention**:-
 - primaire (éviter les maladies)
 - secondaire (agir au début de la maladie)
 - tertiaire (agir au cours des maladies)
- Proposition de **recommandations** et de **stratégies** de changement de comportement

L'activité physique et sportive

Définition de l'activité physique (AP) : tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au dessus de la dépense de repos (activités professionnelles, de la vie courante, de loisirs structurés ou non, déplacements... et le sport)

L'AP se définit par sa nature, son intensité, sa durée, sa fréquence et son contexte de pratique

**« SE BOUGER »; UN DETERMINANT DE SANTE
PUBLIQUE!**

Le **SPORT-SANTE** relate le lien étroit entre l'activité physique et sportive (APS) et la santé

L'Académie de Médecine définit les effets de l'activité physique sur la santé: *(les bienfaits seront développés par Aurélie Baron)*

- APS améliore l'état de santé à tous les âges et quelque soit le niveau de pratique
- APS lutte contre les maladies (cancer du sein, du colon, pathologie coronaire, dépression, ostéoporose, accidents vasculaires cérébral, diabète de type 2,...) en prévention primaire, secondaire et tertiaire

La Haute Autorité de Santé définit **L'activité physique comme une « thérapeutique non médicamenteuse validée »** dans la rubrique des règles hygiéno-diététiques

Se bouger; un déterminant de santé

Les recommandations de l'OMS:

- Activité physique de **type aérobique** (endurance) d'**intensité** modérée pendant une **durée** minimale de 30 minutes au moins **5 fois** par semaine

Ou

- Activité physique de **type aérobique d'intensité élevée** pendant une **durée** minimale de 20 minutes au moins **3 fois** par semaine
- Et des exercices de **renforcement musculaire** (contre résistance) au minimum 2 jours non consécutifs par semaine
- Et exercices de **souplesse et + exercices d'équilibre (pour les personnes de plus de 65 ans et de plus de 50 ans avec une limitation fonctionnelle d'activité)**

Recommandations pour les enfants

60 minutes par jour d'activité physique modérée

- dont 3 fois par semaines des activités **intenses** qui favorisent le renforcement des muscles et des os
- Certaines études démontrent que seulement 10% des enfants atteignent ces recommandations

Mesure de l'intensité de l'activité physique

- le MET (**Notion d'intensité et de dépense énergétique**) le MET « **metabolic equivalent of task** » niveau de dépense d'énergie d'un sujet assis au repos (**3,5 ml d'O₂/mn/kg**)
- Activité sédentaire: 1 à 1,5 METs
(regarder la télévision, ...)
- Activité légère: 1.6 à 2.9
(écrire à la main ou à l'ordinateur...)
- Activité modérée: 3 à 5.9
(marche 5 km, exercices à la maison....)
- Activité élevée: supérieur à 6
(course à pied, saut à la corde...)

sédentarité

intensité faible

intensité modérée

intensité élevée

OUTILS DE MESURE DE L'APS



- Podomètre
- Carnets et questionnaires
- Cardio-fréquencemètre
- GPS
- Autres outils connectés (montres, iPhone...)
- Le tour de taille (versus IMC)
- Les tests de la condition physique (dynamomètre)
- La fréquence cardiaque maximum (au repos 60 à 80)
 $FCM = 220 - \text{âge}...$

SITUATIONS PARTICULIERES

- Le public avançant en âge et le public très âgé (plus de 80 ans)
- Les personnes en situation de handicap
- Les malades chroniques (prescription de l'activité physique par le médecin traitant)
« Art. L.144. dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient »
- Les femmes enceintes.....

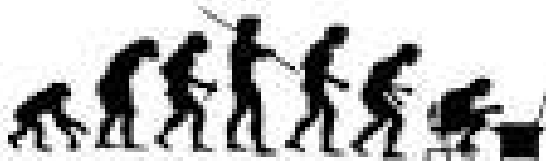
L'essentiel est de bouger « à sa mesure » pour retarder le risque de perte d'autonomie +++

LES AIDES A LA PRATIQUE DU SPORT-SANTE

- Le Medicosport santé « Vidal du sport » sur internet
- Les maisons sport-santé (lieux de consultations pour accompagnement, prescription d'APS, évaluation...) sous le contrôle de professionnels du sport et de la santé
- Les programmes de sport santé des fédérations sportives (Roger Piffault)
- Les services de médecine du sport dans les CHU
- L'accompagnement des STAPS APA (activité physique adapté) dans différentes structures publiques ou privées

la sédentarité

- Le mot de sédentarité vient du latin « sedere : être assis » (on parle d'une personne sédentaire, c'est-à-dire, qui ne sort peu) et aussi d'un emploi sédentaire (Larousse)
- Mais en santé publique, plus encore qu'être assis, rester debout sans bouger, être allongé (hors sommeil) c'est de la sédentarité
- La sédentarité est qualifiée de **pandémie**
- La sédentarité accentue les effets du vieillissement et augmente le risque de perte d'autonomie



la sédentarité



La sédentarité est un comportement dangereux pour la santé (« la sédentarité tue en silence »)

- La **sédentarité** est une activité à part entière souvent en lien avec le travail cognitif
- La sédentarité est un facteur de risque **évitable** quelque soit le niveau de pratique d'activité physique mise en place

la sédentarité

- **La sédentarité** est responsable de 20% des cancers (colon et sein ...) et de 30% des maladies cardiovasculaires **comme l'insuffisance d'activité par effet sur les stéroïdes sexuels endogènes et les hormones métaboliques, la sensibilité à l'insuline et l'inflammation chronique ...**
- 70 % de la population est sédentaire

À savoir +++ on parle de

- **« tentations sédentaires » voire d'une « addiction à la chaise » c'est-à-dire « s'asseoir en toute circonstance »**
- **effets délétaires sur la santé des postures sédentaires (TMS...)**

la sédentarité

- La **sédentarité** (+ de 7 heures assis et être debout sans bouger par jour) et **l'inactivité majeure** (sous les recommandations) contribuent à l'apparition de cancer, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, surpoids et obésité...
- La sédentarité favorise la déminéralisation osseuse, accroître le risque de fractures ostéoporotiques et accélère le déclin cognitif
- La sédentarité est un facteur de risque **évitable**

la sédentarité

- La sédentarité n'est pas l'inverse de l'activité physique
- La mesure de la sédentarité (comme celle de l'activité physique) n'est pas toujours facile
- Un bon niveau d'activité physique ne protège pas des effets de la sédentarité (on peut être sportif de haut niveau et sédentaire)
- **La sédentarité reste un concept mal connu, et peu de personne se rendent compte qu'elles sont en situation de sédentarité**

La sédentarité

- Il faut diminuer le temps passé aux activités sédentaires en tentant de toujours être en mouvement

Comment lutter?

- Il est demandé de **rompre** la sédentarité toutes les 30 minutes (à 90 mn au plus tard) par des exercices physiques divers, de se mettre dans des conditions de travail avec une dépense énergétique (ex travail debout en se mobilisant comme avec un tapis roulant sous le bureau ou un vélo...)
- prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs
- Téléphoner en marchant...

le message des seniors en direction des jeunes

La situation est préoccupante chez les enfants:

- **Ils présentent une perte de 25 % de capacité physique**
- **Trop de surpoids et d'obésité chez les enfants et adolescents**
- **Réduire l'utilisation de transports motorisés**
- **Il est conseillé de rester moins de 2 heures devant un écran par jour**
- **Il faut des adaptations nutritionnelles (Anaïs Lamy)**
- **Rompre la sédentarité**

Messages généraux sur la santé

La sédentarité est un comportement dangereux pour la santé « la sédentarité tue en silence »

Réduire son temps passé aux activités sédentaires

L'être humain est conçu pour bouger

Avoir une alimentation équilibrée et saine (Anaïs Lamy)

« Aimer son sommeil »

« avoir une pratique d'activité physique à sa mesure »

Messages généraux sur la santé

Aller vers une activité physique bénéfique pour la santé
(recommandations de l'OMS)

L'APS est un facteur favorable à une bonne **santé
mentale** (cause nationale 2025)

L'insuffisance d'activité physique et la sédentarité
favorisent le déclin cognitif et la perte d'autonomie



Saint Germain du Puy