

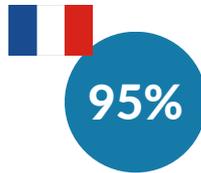
BOUGEONS-NOUS ASSEZ?

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : **BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie**
[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

La pratique régulière d'une **activité physique** est essentielle pour la santé, quels que soient l'âge, le poids ou l'état de santé. Elle permet de maintenir sa masse musculaire et contribue à une **bonne santé physique et mentale**. Au contraire, une **activité physique insuffisante et une sédentarité** élevée induisent un **risque accru de diverses pathologies** telles que les maladies cardio-vasculaires. En effet, la sédentarité représente l'un des principaux facteurs de risque de mortalité lié aux maladies non transmissibles.



des adultes dans le monde sont non suffisamment actifs



population française adulte exposée à un **risque pour sa santé dû à un manque d'activité physique**



temps moyen de **sédentarité** par jour

Dans cette newsletter, nous vous proposons de **mieux connaître l'activité physique et la sédentarité** et leurs **effets sur la santé** ainsi que des **astuces pour être plus actif** (cf "guide d'astuces : comment bouger plus?" à la dernière page).

Définitions

- **L'activité physique :**

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit l'activité physique comme tout **mouvement corporel** produit par les muscles qui **requiert une dépense d'énergie**. Il s'agit donc de tous les mouvements que nous faisons dans la journée pour nous déplacer, faire du ménage ou des courses...



- **La sédentarité :**

Opposée à l'activité physique, elle représente le temps passé en position **assise** ou **allongée** (en-dehors du sommeil et des repas) pendant lequel les mouvements du corps sont réduits à leur minimum.



- **L'activité sportive :**

Exercices physiques, individuels ou collectifs, qui répondent à un ensemble de **règles** et qui peuvent se pratiquer avec ou sans structure (tennis, natation, danse, football...).



Recommandations

L'OMS recommande pour les adultes de 18 à 64 ans :

 **Au moins 2h30 à 5h**
d'activités d'endurance d'intensité modérée par semaine

ou

Au moins 1h25 à 2h30
d'activités d'endurance d'intensité élevée par semaine



 **Au moins 2 fois par semaine**
d'activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou élevée



LIMITER
le temps de sédentarité



REEMPLACER
le temps de sédentarité par davantage d'activités physiques peu importe laquelle



L'activité physique peut être définie d'intensité légère, modérée ou élevée, selon les conséquences qu'elle produit sur le corps :

Intensité Faible

- Respiration presque normale, pas d'essoufflement
- Pas d'accélération du rythme cardiaque
- Pas de transpiration

Par exemple : marcher, promener son chien, laver la vaisselle, repasser, faire la poussière, bricolage, arroser, déplacer de petits objets...



Intensité Modérée

- Essoufflement modéré : conversation possible
- Transpiration faible
- Accélération sensible du rythme cardiaque

Par exemple : marche rapide, danse, jardinage, travaux ménagers, vélo, monter les escaliers, nager, jouer au tennis...



Intensité Élevée

- Essoufflement marqué : conversation difficile
- Transpiration abondante
- Accélération marquée du rythme cardiaque

Par exemple : course à pied, monter rapidement les escaliers, déplacer des charges lourdes, natation rapide, vélo, sport de compétition ...

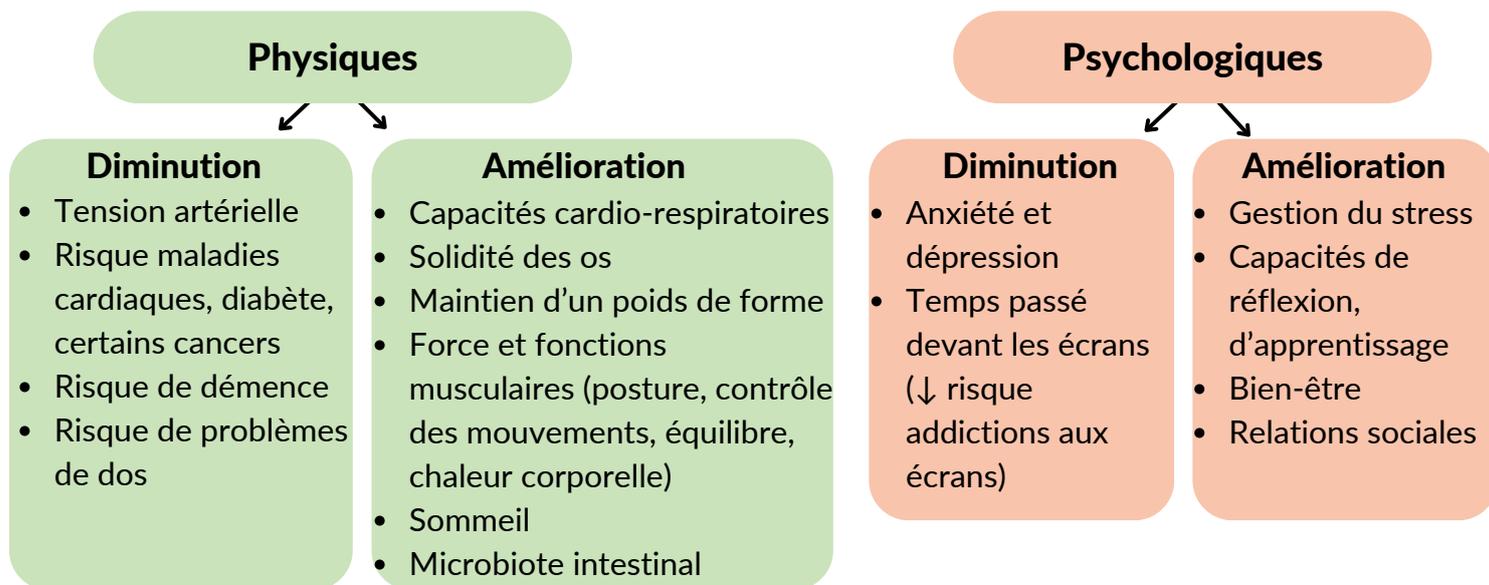


Pourquoi bouger ?

Une activité physique régulière (cf recommandations ci-dessus) est bénéfique pour tout le monde! Elle peut être intégrée dans la **prise en charge de nombreuses maladies chroniques** car elle contribue à une **meilleure santé physique et mentale** pouvant ainsi favoriser l'amélioration des symptômes ; elle peut parfois être considérée comme une thérapie.



Voici **quelques avantages** de la pratique d'une activité physique régulière :



Il est important de préciser, qu'une sédentarité élevée induit les risques inverses. Avoir une activité physique suffisante ne signifie pas avoir une sédentarité faible.



Les études ont pu identifier une relation directe entre les comportements **sédentaires** et l'incidence de **maladies cardiovasculaires**, du **diabète de type 2** et de certains **cancers** comme les cancers de l'endomètre, du côlon et du poumon. De plus, le risque de mortalité augmente de manière proportionnelle au temps de sédentarité. D'où **l'importance d'augmenter son activité physique mais aussi de diminuer sa sédentarité.**

→ **Retrouvez des astuces pour être plus actif dans le guide à la fin de cette newsletter.**

Hyperactivité physique

On parle d'**hyperactivité physique** (ou d'activité physique excessive) lorsque l'activité physique est pratiquée de manière **obsessionnelle** et **excessive** et qu'elle induit un retentissement négatif sur la qualité de vie et les activités quotidiennes.

Dans ce cas l'activité physique n'est plus réalisée dans le but de prendre soin de sa santé ou de se faire plaisir mais souvent dans le but de contrôler son poids et/ou de modifier sa silhouette. Elle devient alors **délétère pour la santé.**



En effet, une **hyperactivité physique** est problématique et peut notamment contribuer à l'apparition ou au maintien d'un **trouble du comportement alimentaire** (TCA). Elle est fréquemment observée chez les patients souffrant d'un TCA de type restrictif ou boulimique ([pour plus d'information sur les TCA voir site NutriActis](#)). Cette **hyperactivité** serait, par exemple, associée à une diminution de l'estime de soi et au contraire à une augmentation des préoccupations corporelles, de la restriction alimentaire, de la dépression, de l'anxiété, de la fatigue...

Conclusion

Il est recommandé d'augmenter son **activité physique** et de diminuer sa **sédentarité** pour le **bon fonctionnement de son corps** et pour **réduire le risque de certaines pathologies**. Cependant, cela doit rester un moment de **plaisir** permettant de **prendre soin de soi et de sa santé**. Si l'activité physique sort de ce contexte et devient **excessive**, elle devient alors problématique et peut engendrer de graves conséquences sur la santé.



Pour avoir des astuces qui pourront vous aider à augmenter votre niveau d'activité physique et à réduire votre sédentarité, n'hésitez pas à voir le guide ci-dessous.

Vous pouvez même l'imprimer et l'afficher à portée de vue (réfrigérateur, poste de travail...)

Guide d'astuces : comment bouger plus?

Quelques astuces pour augmenter votre activité physique :

1-Trouver une activité physique qui vous plaît

- Établissez la liste des activités disponibles près de chez vous (mairie/Internet).
- Pensez à l'activité physique à la maison : aidez-vous d'Internet / applications mobile



3-Faire de l'activité physique à votre rythme

- Démarrez en douceur et augmentez progressivement la durée et/ou l'intensité de votre effort
- Surtout n'oubliez pas de croire en vous !

2-Définir des petits objectifs

- Établissez des objectifs réalisables et adaptés à vos envies, votre personnalité et votre situation
- Aidez-vous de la méthode **SMART** :
 - **Spécifique**: quelle activité je veux faire?
 - **Mesurable**: en quelle quantité et fréquence?
 - **Atteignable**: comment vais-je le faire?
 - **Réaliste**: est-ce que je suis capable de le faire?
 - **Temporalisé**: quand vais-je le faire?

4- Maintenir votre activité physique

- Changer ses habitudes prend du temps, soyez patient !
- Rappelez-vous régulièrement vos motivations à bouger plus et les bienfaits que cela vous apporte !
- Si vous avez des difficultés à atteindre vos objectifs, réajustez-les et surtout restez bienveillants avec vous-même !

Testez ces astuces pour diminuer votre sédentarité et rester dynamique tous les jours:

Monter les escaliers à chaque fois que c'est possible



Favoriser les déplacements à pieds ou en vélo



Descendre 1 arrêt de bus/métro plus tôt



Assis, décoller les pieds du sol pendant 15 secondes. Répéter 3 fois!



S'étirer plusieurs fois par jour, assis ou debout.



Mettre une alarme pour penser à se lever toutes les 2 heures à la maison comme au travail



Marcher 10 à 15 minutes pendant la pause déjeuner



Passer ses appels debout



Vous pouvez ajouter des astuces à cette liste en ajoutant vos propres post-it !

Références

- Amélie. L'exercice physique recommandé au quotidien et la lutte contre la sédentarité.2024.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien>
- ANSES. Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique.2022.<https://www.anses.fr/fr/content/manque-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-exc%C3%A8s-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-une-priorit%C3%A9-de-sant%C3%A9-publique#:~:text=En%20France%2C%20plus%20d'un,et%20de%20morbidit%C3%A9%20plus%20%C3%A9lev%C3%A9s>.
- DiPietro, L., Buchner, D. M., Marquez, D. X., Pate, R. R., Pescatello, L. S., & Whitt-Glover, M. C. (2019). New scientific basis for the 2018 U.S. Physical Activity Guidelines. *Journal of sport and health science*, 8(3), 197–200. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.03.007>
- Dittmer, N., Jacobi, C., & Voderholzer, U. (2018). Compulsive exercise in eating disorders: proposal for a definition and a clinical assessment. *Journal of eating disorders*, 6, 42. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0219-x>
- Duclos, M. (2021). Épidémiologie et effets sur la morbi-mortalité de l'activité physique et de la sédentarité dans la population générale. *Revue du Rhumatisme Monographies*, 88(3), 177-182
- Rizk, M., Mattar, L., Kern, L., Berthoz, S., Duclos, J., Viltart, O., & Godart, N. (2020). Physical Activity in Eating Disorders: A Systematic Review. *Nutrients*, 12(1), 183. <https://doi.org/10.3390/nu12010183>
- WHO. Activité physique.2022.<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité: en un coup d'œil.2020. <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>