



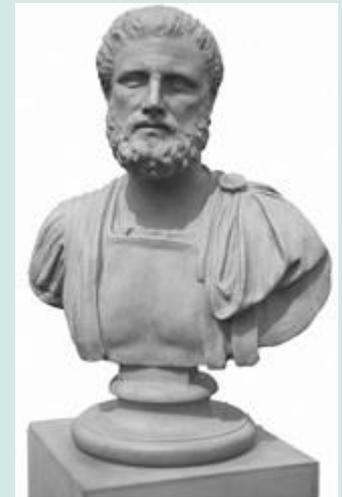
S'activer pour rester en santé!



Activité physique et santé

L'activité physique est bénéfique pour la santé. Une découverte des années 2000 ?

« 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. » (Hippocrate, env. 400 ans av. J.-C.)



Activité physique et santé

Etude sur les chauffeurs de bus en 1953 (Morris) : observer le lien entre le type de travail effectué et les maladies coronariennes. 31'000 travailleurs des transports londoniens ont été évalués.



Activité physique et santé

🚌 Les chauffeurs de bus sont assis 90% du temps

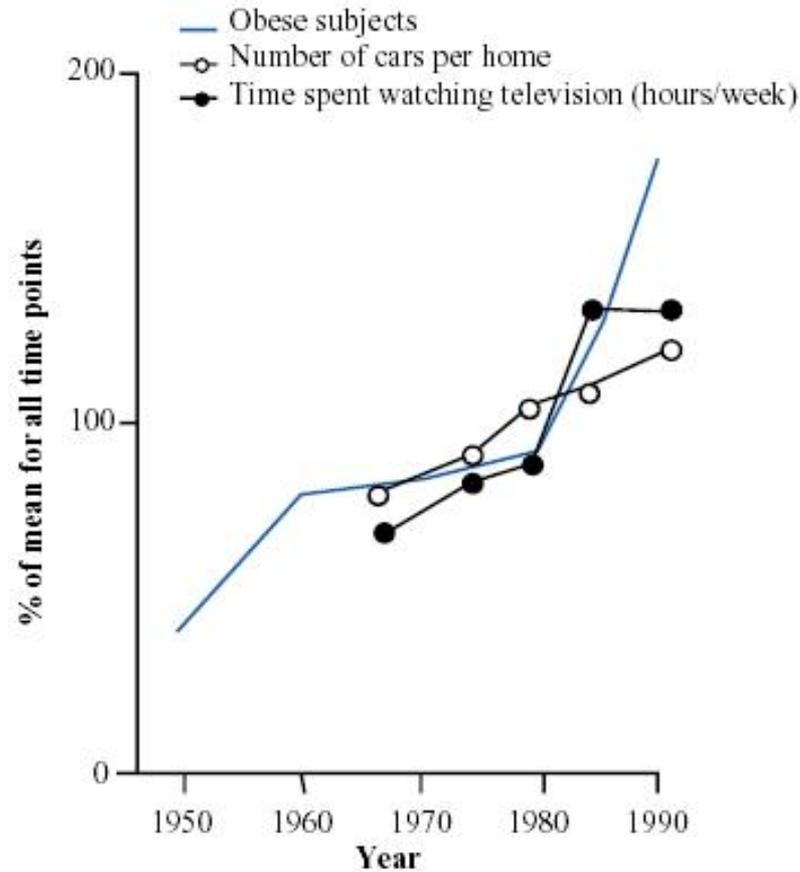
🚶 Les contrôleurs montent 500 à 750 marches par jour

Résultats :

🚌 Les chauffeurs de bus présentent un taux plus élevé de maladies coronariennes (2.7/1000 vs 1.9/1000)

🚶 Si les contrôleurs présentent une maladie, elle intervient plus tard et se manifeste différemment (forme bénigne)

Mode de vie et santé



(Prentice and Jebb, 1995)

Actuellement...un problème mondial...

¶ 60 à 85% de la population mondiale a un mode de vie sédentaire

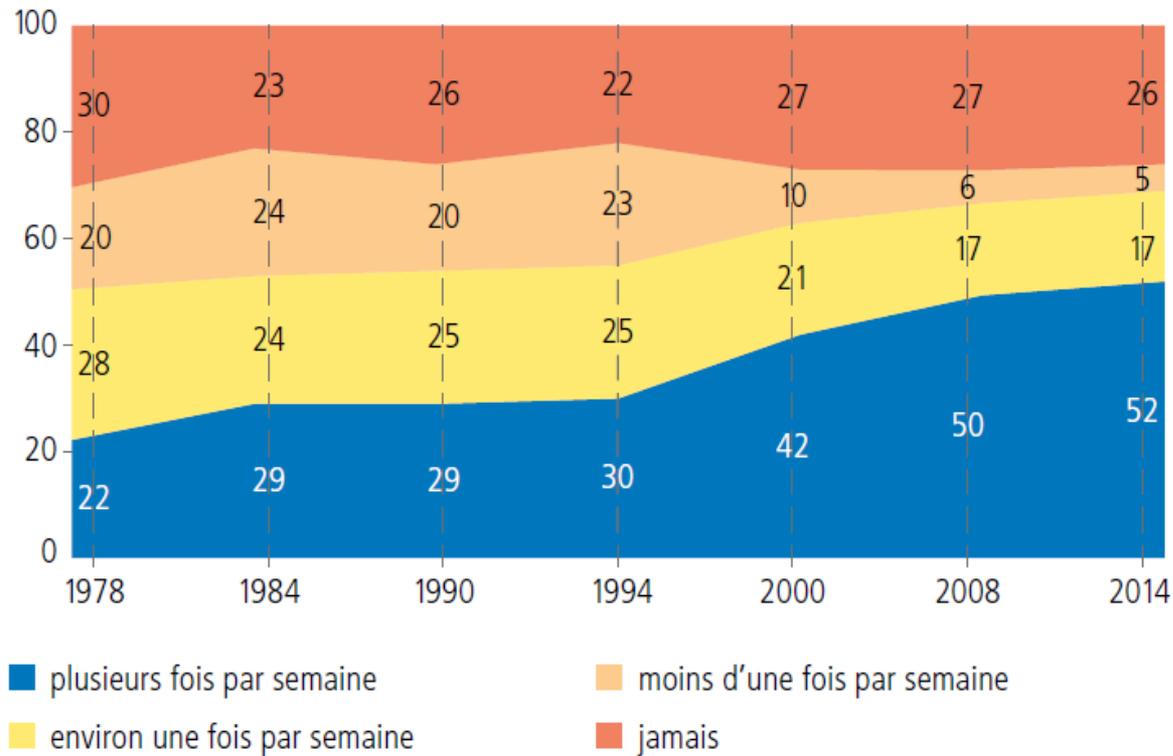


¶ 2 millions de morts par an

(<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/fr/index.html>)

Comment bougent les Suisses ?

G 2.2: Évolution de l'activité sportive en Suisse entre 1978 et 2014 (en %)



➔ 2 catégories : «sportifs» et «non-sportifs»

Sport Suisse 2014, Activité et consommation sportives de la population suisse, OFSPO

Comment bougent les Suisses ?

T 9.1: Raisons avancées par les non-sportifs pour expliquer leur inactivité

	en % des non-sportifs
Manque de temps	40,3
Manque d'envie et de plaisir	18,2
Raisons de santé	18,2
Activité physique suffisante, se sent en bonne forme	9,4
Surcharge de travail, excès de fatigue	7,7
A d'autres centres d'intérêt	4,9
Horaires de travail étendus ou défavorables	8,9
A d'autres activités physiques	3,8
Sport au détriment de la vie de famille	3,4
Ne se sent pas fait pour le sport, n'en retire aucun bien-être	2,7
Age	3,2
Abandon suite à une blessure	2,0
Raisons financières, sport trop cher	1,5
Aucune offre adaptée	0,5
Mauvais souvenirs, expériences négatives	0,1
Temps de trajet entre le domicile et le lieu de travail	0,5
Horaires d'ouverture incompatibles, mauvaise accessibilité des installations sportives	0,5
Autres motifs	7,0



40% des non-sportifs aimeraient reprendre une activité physique.

Les non-sportifs invoquent des raisons liées à leur situation personnelle comme barrières à un retour à l'activité physique (manque de temps, contraintes professionnelles et familiales).

Coûts de l'inactivité en CH : 2.5 milliards CHF en 2011

Remarque: nombre de personnes interrogées: 2687 (non-sportifs). Plusieurs réponses étaient possibles, ce qui explique que le total ne corresponde pas à 100 %.

Sport Suisse 2014, Activité et consommation sportives de la population suisse, OFSPO

Activité physique ?

« Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique » (Organisation Mondiale de la Santé)



On se bouge

Effets de l'activité physique sur la santé des enfants et des adolescents			
Cœur, circulation, endurance	↑	Profil de risques pour les maladies cardio-vasculaires	↓
Force musculaire	↑	Profil de risques pour les maladies du métabolisme	↓
Poids sain	↑	Symptômes de l'anxiété	↓
Solidité des os	↑	Symptômes dépressifs	↓
Adultes			
Espérance de vie	↑	Maladies cardio-vasculaires	↓
Forme	↑	AVC	↓
Poids sain	↑	Hypertension	↓
Solidité des os	↑	Diabète de type 2	↓
Bien-être psychique	↑	Cancer du côlon	↓
Sommeil	↑	Cancer du sein	↓
Qualité de vie	↑	Dépression	↓
Aspects complémentaires pour les aînés			
Autonomie	↑	Chutes	↓
Capacités intellectuelles	↑		
Légende			
Amélioration de cet aspect de la santé	↑	Diminution du risque pour ce problème de santé	↓
Preuve sûre ↑ Preuve assez sûre ↑			

Fig. 2: Effets de l'activité physique sur la santé, par groupe d'âge, prouvés scientifiquement.

 Effet positif sur le stress

Activité physique et santé, Document de base, Office fédéral du sport OFSPO, 2013

Bénéfices de l'activité physique pour la santé

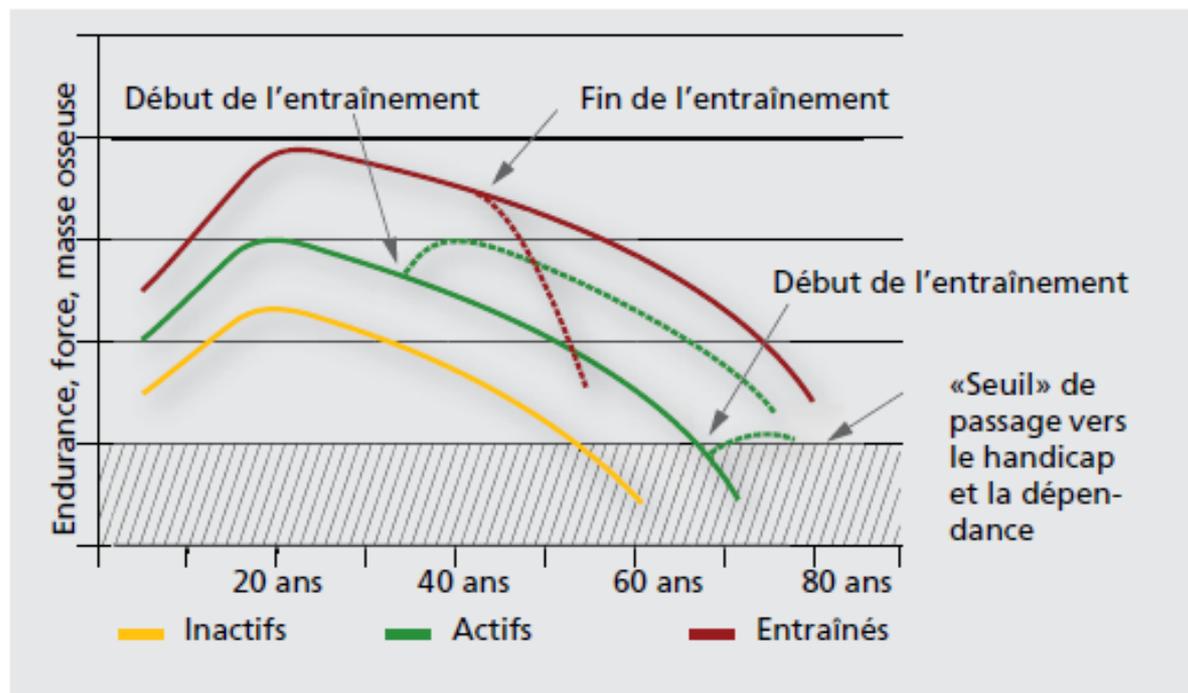


Fig. 4: Age, santé et performances:

Les personnes actives sont plus performantes que les autres et leur état de santé est meilleur tout au long de la vie. Les personnes sédentaires peuvent cependant en tout temps améliorer leur situation en commençant une activité régulière.



Bénéfices de l'activité physique pour la santé

Activité et mortalité :

- Se tenir debout : 2h/jour → diminution de 10% avec un plateau à 8h/jour (-24%). Résultats indépendants de l'état de santé, du sexe, de l'âge, du BMI, de l'activité physique complémentaire
- Courir : 51'/semaine (1/3 des recommandations), réduction de 30% du risque de mortalité.

Eijsvogels et al JACC 2016

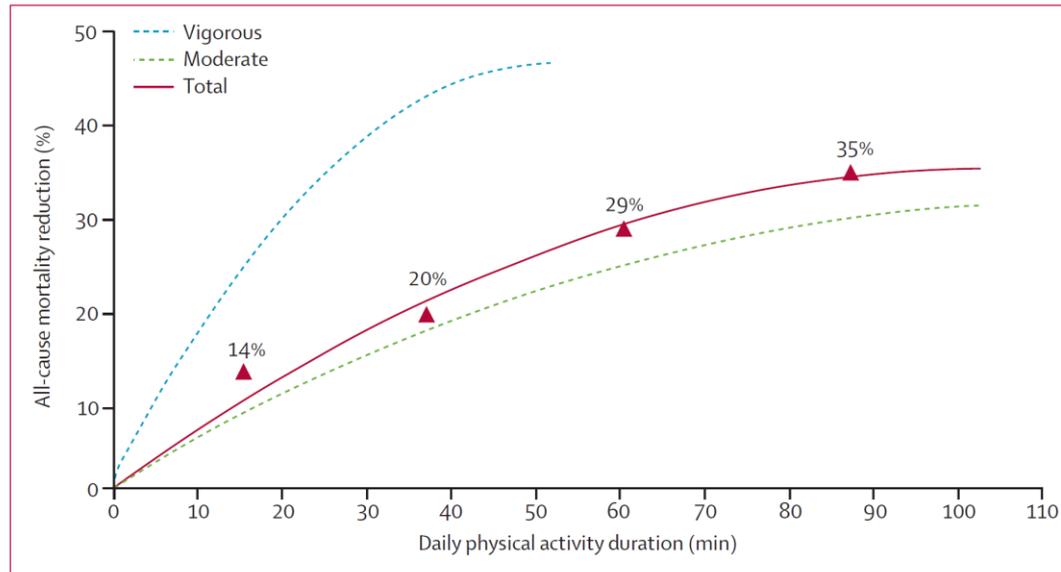


Figure 2: Daily physical activity duration and all-cause mortality reduction

Wen et al Lancet 2011



ADULTES



DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR
PLUSIEURS JOURS
DE LA SEMAINE

INTENSITÉ
MOYENNE



INTENSITÉ
ÉLEVÉE



Bénéfice accru par un
entraînement complé-
mentaire :

- DE L'ENDURANCE
- DE LA FORCE
- DE LA SOUPLÉSSE



- Les spécialistes recommandent à chacun, quel que soit son âge ou son sexe, de pratiquer un sport **d'intensité moyenne** (respiration légèrement accélérée) ou, plus simplement, d'exercer une activité physique pendant **au moins une demi-heure quotidiennement**. Si elle est suivie, cette recommandation est un gage de bien-être physique et psychologique.
- Les personnes déjà habituées à cette demi-heure d'activité physique quotidienne peuvent encore améliorer sensiblement leur bien-être, leur condition physique et leurs capacités.
- Les sportifs chevronnés qui s'entraînent encore davantage retireront des avantages supplémentaires au niveau de leur condition physique. Il faut cependant savoir que ce «plus» n'est pas exponentiel.

Et dans l'entreprise ?

Bénéfices de la pratique d'une activité physique et sportive sur le lieu de travail		
Types de bénéfices	Bénéfices pour les salariés	Bénéfices pour les employeurs
Changements positifs	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de la condition physique • Contrôle de poids • Réduction de consommation de tabac et d'alcool 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction de l'absentéisme • Réduction des accidents de travail • Amélioration des relations au travail • Amélioration de la qualité du travail • Amélioration de l'engagement des salariés • Amélioration de l'attractivité de l'entreprise et de la fidélisation des salariés
Bénéfices psycho-sociaux	<ul style="list-style-type: none"> • Promotion du bien-être physique • Amélioration de la santé • Réduction des risques de maladies chroniques • Réduction des troubles musculo-squelettiques • Réduction du stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration du moral des salariés • Amélioration de la concentration des salariés • Impact positif sur la culture d'entreprise • Amélioration des rapports sociaux • Amélioration de la satisfaction au travail • Réduction du stress
Bénéfices financiers	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction des dépenses de santé • Meilleur enthousiasme • Meilleure satisfaction au travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction des coûts de santé • Réduction des coûts dus à l'absentéisme • Retour sur investissement (cf : annexes)

Guide pratique du sport en entreprise, Medef et CNO5F



Pendant les loisirs

Augmenter l'activité physique au quotidien



À la maison



En chemin



Se lever – rien de plus facile que d’intégrer dans son quotidien ce geste, à la fois simple et efficace.

Plus de 70% des Suisses sont actifs pendant leurs loisirs pour prendre soin de leur santé. Mais beaucoup sont assis jusqu’à 15 heures par jour. Selon les dernières études, les interruptions régulières de longues périodes en position assise sont bonnes pour la santé et complètent bien les activités de loisirs.



Se lever... petits efforts, grands effets !



Cerveau et psychisme

Se lever prévient la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins (attaques cérébrales), agit positivement sur le psychisme et l'humeur, et améliore la perception, la concentration et la mémoire.



Vaisseaux sanguins

Se lever prévient les oedèmes des membres inférieurs ainsi que les thromboses.



Os et articulations

Se lever est bénéfique pour les os et les articulations : être en mouvement entretient et améliore la densité osseuse ainsi que la mobilité des articulations.



Musculature

Se lever maintient la musculature et empêche ainsi la fonte musculaire.



Colonne vertébrale

Se lever protège la colonne vertébrale, combat les tensions, prévient le risque d'hernie discale ou de blessure.



Organes abdominaux

Se lever réduit le risque de cancer, active le métabolisme (des lipides), ce qui contribue à réduire le tour de taille et à combattre le surpoids/l'obésité.



Poumon

Se lever réduit le risque d'embolie pulmonaire, de dégradation des fonctions pulmonaires ou de cancer du poumon.



Cœur et vaisseaux sanguins

Se lever réduit le risque de développer une maladie cardio-vasculaire et d'hypertension artérielle.

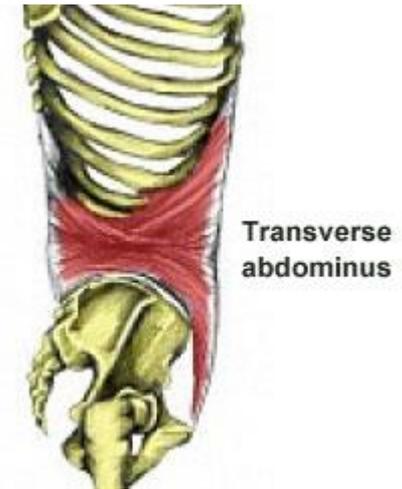
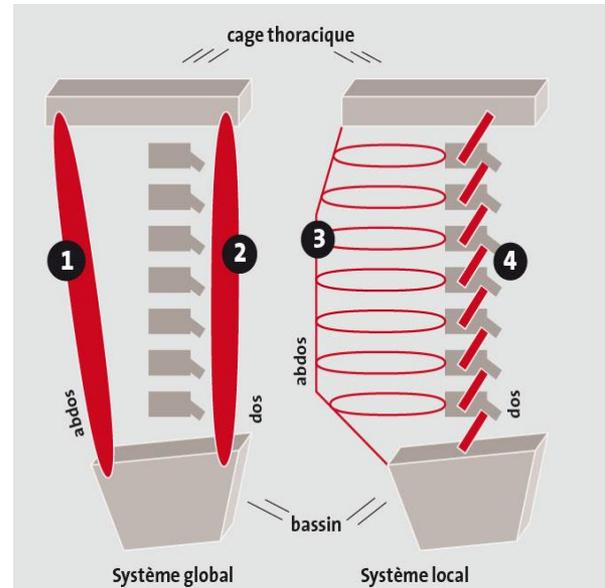
Stabilisation du tronc : le gainage

Musculature globale

- Longs, superficiels, puissants
- **Mouvement**
- 1 : Droits et obliques de l'abdomen
- 2 : Extenseur dorsal

Musculature locale

- Courts, profonds, endurants
- **Stabilisation**
- 3 : Transverse
- 4 : Multifides



En conclusion...

- Je supprime au moins un facteur de risque.
- Je bouge tous les jours.
- Je bouge pour ma santé, pour un mieux-être mais surtout avec plaisir!
- Si je reprends une activité, j'adapte mes intensités.
- J'adapte ma ration alimentaire à ma dépense énergétique.



Merci pour votre attention !