

Les activités physiques et sportives (APS)

Une pratique régulière au service de la santé

Bénéfices sur le système cardio-vasculaire

Par le professeur François CARRE, explorations fonctionnelles et médecine du sport, hôpital Pontchaillou, Rennes

La sédentarité et l'inactivité physique sont très délétères pour le système cardiovasculaire. Ce mode de vie prolongé perturbe en effet le réglage de son moteur, le cœur, et encrasse les vaisseaux chargés de distribuer les éléments (oxygène, sucres...) indispensables au bon fonctionnement de tous les organes. A l'inverse, l'activité physique modérée journalière qui stimule le cœur et les vaisseaux, va augmenter leur efficacité et donc améliorer le fonctionnement de tous les organes. Il est ainsi bien prouvé que l'activité physique modérée journalière améliore le diabète, le niveau de cholestérol et la tension artérielle, facteurs favorisant la survenue d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral. Une activité physique doit être pratiquée par tous, y compris les personnes atteinte d'une pathologie « cardiaque ». Elle fait, en effet, partie du traitement actuel des sujets qui ont eu un infarctus du myocarde ou qui présentent une insuffisance cardiaque. Le meilleur moyen pour garder un cœur et des vaisseaux opérationnels est donc de se lever et de bouger en y associant bien sûr une alimentation équilibrée.

Bénéfices sur la santé du jeune public

Bénéfices sur la santé des enfants et adolescents obèses

Par le professeur Patrick Tounian, chef du service de nutrition et gastroentérologie pédiatriques, hôpital Trousseau, Paris

Lorsqu'un enfant ou un adolescent obèse souhaite maigrir, il est important de tout mettre en œuvre pour l'encourager à augmenter son activité physique, en plus de l'incontournable régime alimentaire qu'il devra suivre. Augmenter l'activité physique ne se résume pas à faire du sport. Chaque activité quotidienne doit être effectuée avec l'idée de bouger le plus possible : aller à l'école à pied, prendre les escaliers à la place de l'ascenseur, faire de grande promenade avec le chien, etc. Bouger davantage va aider l'enfant à perdre du poids. Mais cela va avant tout lui démontrer qu'il est loin de l'image de pataud paresseux qui lui est injustement attribuée. Cette activité physique lui procurera du bien-être, lui modifiera favorablement la silhouette pour, au final, reforger son estime de soi.

Objectifs de la pratique de l'APS régulière chez les enfants et adolescents obèses

Aider à la perte de poids induite par le régime diététique; démontrer qu'un enfant obèse est capable de faire du sport comme n'importe quel autre enfant; choisir le sport qu'il souhaite pratiquer ; penser à tout moment à bouger davantage; modifier favorablement la silhouette; améliorer l'estime de soi.

Activité physique et diabète de type 2

Par le professeur Alfred PENFORNIS, endocrinologie diabète et maladies métaboliques, centre hospitalier sud francilien, Corbeil-Essonnes

Toute activité physique pratiquée régulièrement (au moins 3 fois/semaine) peut permettre de prévenir l'apparition du diabète de type 2 chez au moins un sujet sur deux qui a un risque élevé de développer un diabète de type 2. Elle joue un rôle essentiel dans le traitement du diabète de type 2. Toute activité physique, quelle qu'elle soit, contribue à l'équilibre du diabète et peut même être le seul traitement, associé à la diététique, pendant plusieurs années. Outre son effet bénéfique sur la glycémie (taux de sucre dans le sang), l'activité physique régulière a de nombreux bienfaits or chez les personnes ayant un diabète de type 2 comme chez toute personne.

Les bienfaits associés à la pratique

Diminution des facteurs de risque cardiovasculaire; aide au maintien du poids perdu grâce à la diététique; diminution du risque de cancer; sentiment de mieux-être à la fois physique et psychique; meilleur maintien des fonctions cognitives, etc.





Les bienfaits de l'activité physique chez le senior

Par le docteur Philippe Dejardin, gériatre et coordinateur des centres de prévention AGIRC-ARRCO

La sédentarité favorise le développement de maladies chroniques et réduit l'espérance de vie sans incapacité. Ce danger de la sédentarité avait fait dire à un physiologiste suédois (P-O Åstrand), avec beaucoup d'humour : « *Quiconque songe à vivre une vie inactive devrait passer un examen physique pour voir si son corps peut le supporter* »...

Les activités physiques pratiquées régulièrement ont, au-delà des effets positifs sur le risque de développement ou d'aggravation de certaines pathologies, des impacts spécifiques dans le cadre de l'avancée en âge : le maintien de la force musculaire, le ralentissement de la perte osseuse, la diminution du risque de chutes et l'entretien, voire l'accroissement, des performances cognitives. Le sommeil est également de meilleure qualité. Les activités physiques permettent de lutter contre l'isolement et favorisent l'estime de soi. Ceci génère un état de bien-être psychologique et réduit le risque de mortalité induit par la pauvreté des relations sociales. L'endurance s'en trouve accrue, préservant l'autonomie du sujet.

Place de l'activité physique et sportive (APS) en cancérologie

Commission scientifique Fédération nationale sport et cancer CAMI.

Par le docteur Thierry Bouillet, oncologue, hôpital Avicenne, Bobigny

L'amélioration de la qualité et de l'efficacité des soins accroît le nombre de patients en vie après les traitements anti-cancéreux. Plusieurs réactions psychologiques surviennent lors du diagnostic, des traitements et du suivi de ces patients, incluant fatigue, première gêne décrite par les patients, prise de poids, dépression, troubles de la concentration, diminution de la qualité de vie. Plusieurs événements pathologiques peuvent survenir lors du suivi de ces patients, rechute du cancer ou de survenue d'un deuxième cancer, mais aussi apparition d'autres maladies, cardio-vasculaire, ostéo-articulaire ou métabolique (diabète). Les bénéfices de l'activité physique et sportive (APS) chez les patients cancéreux sont, tout à la fois, physiologiques et psychologiques.

L'APS est le seul traitement validé scientifiquement de la fatigue. Elle réduit les troubles de l'attention et de la mémoire, améliore le sommeil et la qualité de vie pendant et après les soins. L'APS, en réduisant la prise de poids (liée à un gain de masse grasse) et en maintenant les masses musculaires, diminue les complications des traitements chirurgicaux et médicaux. Elle réduit les risques de rechutes des cancers en particulier du sein, du colon et de la prostate aboutissant à une amélioration de l'espoir de guérison. Elle réduit les risques de survenue d'une autre maladie et contribue à augmenter l'espérance de vie en bonne santé.

L'incorporation, l'acceptation et l'efficacité de ces programmes d'APS dans le parcours de soins pendant et après le cancer supposent qu'un certain nombre de conditions soient réunies, notamment, une formation de qualité des intervenants garantissant la sécurité des patients et la quête de plaisir pour les patients. L'APS est reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé.

"mettre l'individu en mouvement de façon durable, c'est maintenir le capital santé de chacun et éviter l'aggravation des maladies chroniques."

Professeure Martine Duclos

Conseillère scientifique auprès du ministère en charge des sports

Retrouvez toutes les vidéos dédiées aux bienfaits des APS sur la santé : <http://bit.ly/1wJLYAB>

