

L'activité physique :

Pourquoi et comment pratiquer à tout âge, pour améliorer sa santé !



Un constat alarmant : la sédentarité et l'inactivité physique augmentent !

Nous sommes de plus en plus inactifs et sédentaires ! Cela concerne toutes les classes d'âges. C'est un phénomène sociétal avec un impact majeur sur nos vies (maladies chroniques, qualité de vie, espérance de vie en bonne santé...).

En France, 47% des femmes, 29% des hommes et jusqu'à 73% des jeunes de 11 à 16 ans sont physiquement inactifs (1). Le dernier rapport de l'ANSES (2) démontre que 95% des Français présentent des risques pour leur santé liés à leur niveau d'inactivité physique et de sédentarité cumulé !

L'activité physique : une arme puissante pour agir sur sa santé !

L'activité physique, pratiquée de manière régulière, raisonnée et adaptée à ses capacités, est un puissant facteur de santé. Les effets bénéfiques sont variés avec un impact cardiovasculaire, osseux, métabolique, psychologique, social... Et c'est désormais très largement documenté scientifiquement (3).

Reprendre une activité physique a un effet positif à tout âge (il n'est jamais trop tard). La présence d'une pathologie ne doit pas empêcher la pratique d'une activité physique : il suffit de l'adapter et d'être encadré par des professionnels.

Aujourd'hui, l'activité physique est considérée comme une thérapie non médicamenteuse. Elle est intégrée dans les parcours de rééducation ou de soin dans de nombreuses pathologies. Et bien entendu dans le cadre des pathologies cardio-vasculaires.

Vous êtes convaincus ? Mais comment faire pour reprendre une activité ?

Adressez-vous à des professionnels de l'activité physique et sportive ! Si vous avez une pathologie, parlez-en à votre médecin, il pourra vous prescrire de l'activité physique adaptée santé (APAS) et vous orienter vers une Maison Sport-Santé.

Les Maisons Sport-Santé, référencées par le Ministère des Sports et le Ministère de la Santé depuis 2020 (près de 500 en France à ce jour) sont à la disposition de tous pour accueillir, informer, évaluer, et orienter vers les pratiques adaptées aux besoins de tous ! Ces structures sont particulièrement adaptées pour reprendre ou poursuivre une activité physique adaptée après un accident cardio-vasculaire sur prescription d'un cardiologue et/ou du médecin traitant.

Les équipes de l'ASM Sport-santé, ont d'ailleurs démontré l'impact d'un bilan initial de condition physique et d'une orientation personnalisée, sur le maintien dans la durée d'une pratique régulière, pour un public adulte et seniors (4).

L'activité physique en entreprise comme outil de prévention

Des programmes d'activités physiques et sportives au sein des entreprises (ex : salle avec activités encadrées), tendent à se développer à l'image des solutions proposées par ASM Vitalité (www.asm-vitalite.com). Ils contribuent à la qualité de vie au travail mais aussi à augmenter le niveau d'activité physique des salariés en levant des freins importants à la pratique régulière (proximité, encadrement, coût...).

Nos retours d'expérience montrent d'ailleurs que près de 50% des salariés adhérents déclarent qu'ils ne pratiqueraient pas d'activité si ce type de programme n'existait pas au sein de l'entreprise, par manque de temps en particulier (5). Ce type de dispositif est particulièrement prisé par les femmes (jusqu'à 35% de femmes salariées sur certains sites dotés d'offres sport-santé) qui statistiquement pratiquent moins d'activité physique que les hommes par ailleurs (en autonomie ou milieu associatif).

Définitions

Santé : état de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Activité physique : tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie.

Inactivité Physique : niveau d'activité physique inférieur aux recommandations.

Sédentarité : situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée.

Références :

- 1- Équipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Esen). Étude de Santé Sur l'environnement, La Biosurveillance, l'activité Physique et La Nutrition (Esteban), 2014-2016.
- 2- AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans, hors femmes enceintes et ménopausées.
- 3- Rapport d'expertise Inserm - Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques
- 4- Adherence to a Physical Activity Program Depends on Individual Fitness Purpose in Older Persons – Mack et al. 2022
- 5- Enquêtes annuelles internes ASM Vitalité – Salles Oxygène – éditions 2022