

SANDRINE BICKERT
FRANCOISE DUQUESNE



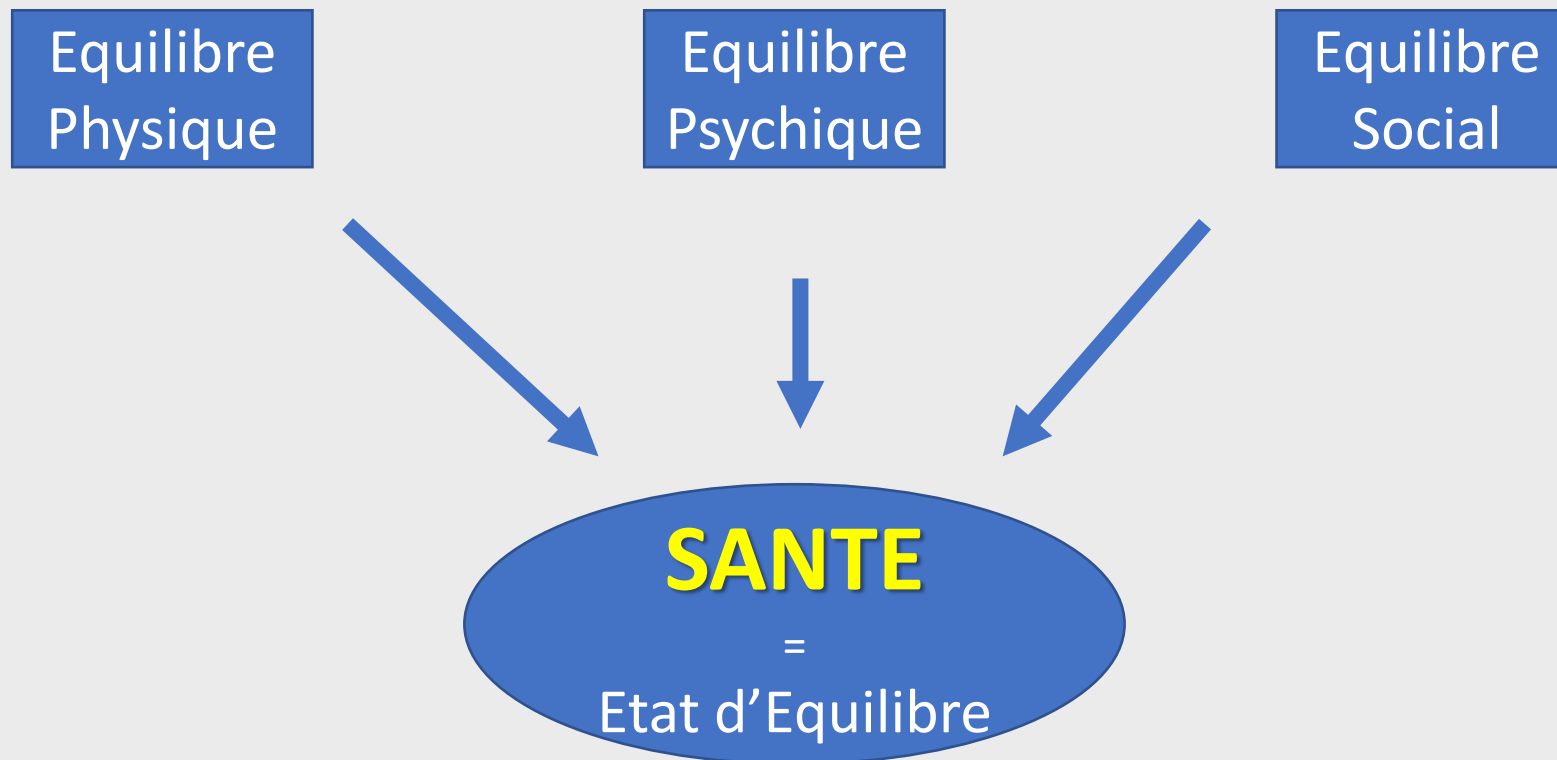
FFHANDBALL 

REPRENDRE **PROGRESSIVEMENT** UNE
ACTIVITE PHYSIQUE **REGULIERE**
POUR UN MEILLEUR ETAT DE SANTE



SANTE DEFINITION OMS

« C'est un état de bien être physique, psychique et social,
pas seulement une absence de maladie ou d'infirmité »



AP = Enjeu majeur de santé publique

- Fin XIXe siècle: 30% de l'énergie utilisée pour une AP
- fin du XXe siècle, cette part n'était plus que de 1%
- Sédentarité liée à l'évolution technique, l'urbanisation, les transports motorisés, l'omniprésence des loisirs sur écran



- **Inactivité physique = première cause de mortalité évitable/4^e facteur de risque de mortalité**

5 millions décès/an et 10% décès en Europe (Lee et al.2012)

- **AP diminue le risque de mortalité précoce de 30% (Expertise collective ANSES 2016)**

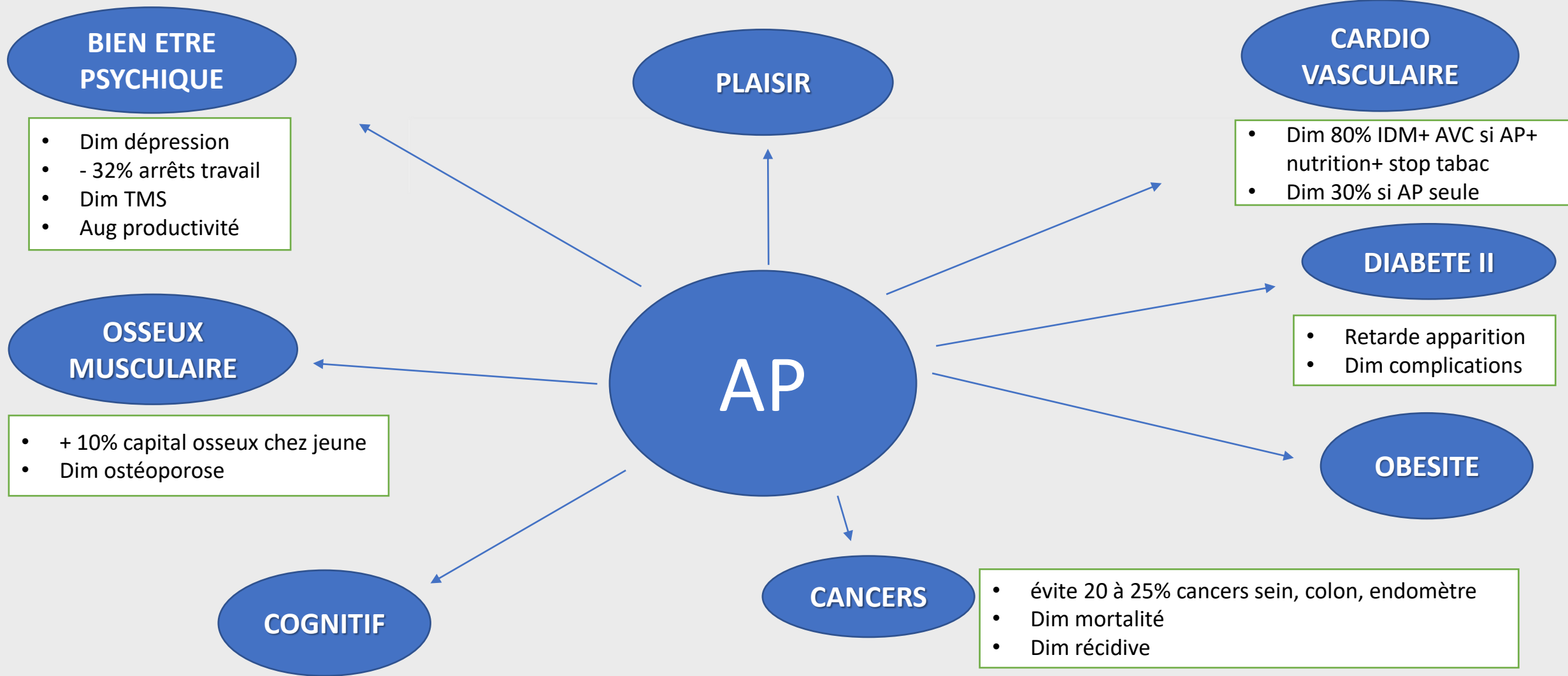
- Activité physique (AP) et sportive régulière

→ Maintien et amélioration capital santé

→ Prévention maladies chroniques (Expertise collective ANSES 2016)

→ Prise en charge des maladies chroniques (Expertise collective INSERM 2008, Pedersen et al. 2015, Ekelund

BENEFICE GLOBAL DE L'AP physique, psychique, social



Qu'est-ce que l'activité physique selon OMS ?

- **Activité physique:**

Tous mouvements corporels produisant une contraction des muscles striés squelettiques qui augmentent légèrement la dépense énergétique au delà de son niveau de repos

- **Condition physique:** facteurs qui contribuent à la possibilité d'effectuer un travail physique:

- endurance cardiorespiratoire
- souplesse
- équilibre
- force musculaire
- composition corporelle

➔ seulement 1/3 des 11 à 17 ans font 60 mn/j AP

63% des 18 à 79 ans font 150 mn/sem AP comme le recommandent l'Anses et l'OMS

81 % des adolescents de 11 à 17 ans n'étaient pas suffisamment actifs en 2016

En cette année COVID, la sédentarité a nettement augmenté....



Recommandations AP chez les 18-64 ans par OMS

- **Equivalent de 30mn marche/j** au moins 5j/semaine, le PNNS conseille :
 - 30 min au mieux 45 à 60 min/j voire moins en fonction de l'intensité
 - au mieux tous les jours, au moins 5j/semaine
 - intensité : modérée - élevée (2/3 – 1/3)
 - **+ renforcement musculaire** :
 - 8 à 10 exercices différents MS et MI
 - 10 à 15 fois par série et 2 à 3 série
 - 1 à 2 fois par semaine et 2j de récupération entre intensité modérée

Recommandations AP chez les 12-17ans

- 1h/j d'AP
- 10 à 11500 pas/j
- < 2h consécutives immobile (assis ou semi-allongée)
- 5 à 10 min mouvement après 2h assis
- éviter les scooter
- 8h30 à 9h30 de sommeil

Recommandations AP après 65ans

- Programme **global et personnalisé**
- Activités diversifiées et variées:
aérobie, renforcement musculaire, proprioception, coordination, souplesse, équilibre

- Retarde

- Activité aérobie gain de 20% en 6 semaines

retarde de 6-7ans entrée dans la dépendance!

mais bénéfice disparaît 1an après l'arrêt de l'AP

30 min AP modérée 5j/sem (aug modérée FC et FR)

Ou 20 min AP élevée 3j/sem (aug franche FC et FR)

Ou 30 min AP modérée 3j et 20 min AP élevée 2j

Echelle d'intensité de 0 à 10 (assis = 0) : modérée = 5-6 et élevée = 7-8



Recommandations AP après 65ans

- Renforcement musculaire *gain de 30% comme chez les jeunes*
75% bénéfiques perdus 3 mois après arrêt AP
augmente vitesse de marche et montée escaliers

Utilisation de poids, poignets, bandes....

2j/semaine pendant 10 min

8 à 10 grands groupes musculaires : MS / MI /Abdo

10 à 15 répétitions (environs 100 mouvements)

- Equilibre

Quotidiennement

Marcher sur une ligne

Equilibre les yeux ouverts, yeux fermés...

Sujet fragile → Force et équilibre à travailler

Sujet alerte : choix non fondamentale

Recommandations

Sédentarité :

Le PNNS demande de réduire le temps total

→ Rompre les périodes prolongées de sédentarité :
3 à 5 min / 90 à 120 min : marche et mouvements de mobilisation musculaire

Quel que soit l'âge et l'état de santé, la balance bénéfique/risque
Est en faveur de l'activité physique +++

Arrêt AP = Déconditionnement GLOBAL

- VO2 max de ↓ 15% en 1 mois
- FM de 10% ↓ en 3 semaines
- Altération
Coordination motrice
Équilibre
adresse
- Conséquences psychologiques

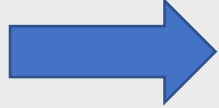


- Echauffement
- Activité aérobie
- Proprioception
cheville épaules genoux
- Gainage/Renforcement
agonistes/antagonistes
Epaules/hanches
- Pliométrie
- Coordination
- Etirements



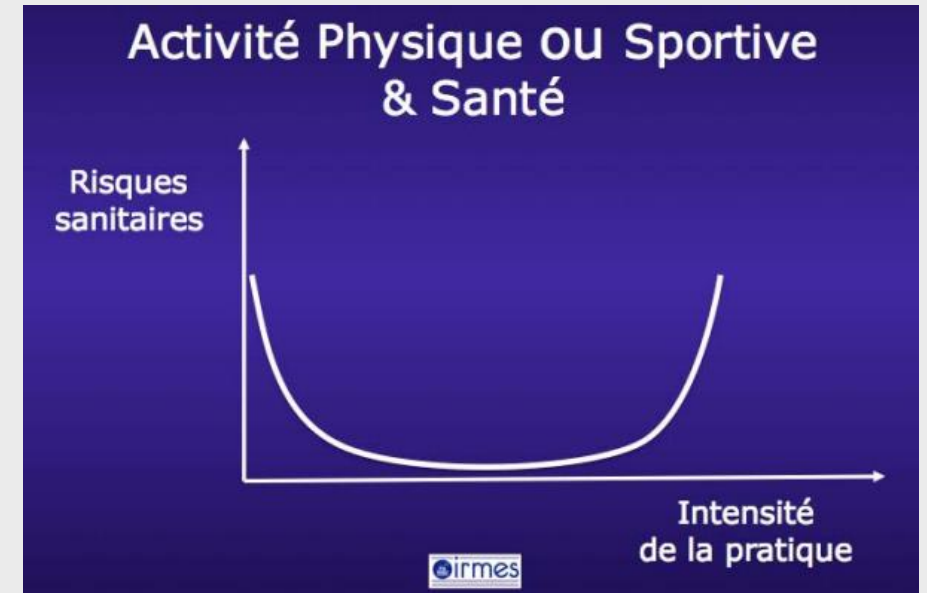
REGLES DE BASE

- MOTIVATION boostée par exercices variés
- PROGRESSIVITE +++
- ACTIVITE GLOBALE
- PROMOUVOIR AP, A TOUT AGE, quelque soit l'état de santé, en adaptant AP



Gain en qualité de vie et en longévité

- HYDRATATION
- CONTEXTE COVID
 - Distanciation
 - Gestes barrières même si vaccinés
 - Attention pendant arrêts de jeu/vestiaires



*« Ceux et celles qui ne réservent pas quotidiennement
un peu de temps pour leur santé
devront un jour consacrer
beaucoup de temps à leur maladie. »*

Abbé Kneipp



Ne pas oublier.....

AP régulière
Nutrition équilibrée
Pas de tabagisme
Consommation non
excessive d'alcool



11 à 14 années de vie en
bonne santé en plus

15 à 20 min de marche tous les
jours
sans autre mesure
comportementale associée



3 années de vie en plus
(Khaw et al. 2008)

L'hydratation

POURQUOI ?

Présence de l'eau dans l'organisme

- 60 à 70% poids du corps
 - Muscle = 73% eau
 - Tissu adipeux = 10% eau
- Indispensable à tous les processus internes

Pertes d'eau

Urines
Fèces
Respiration
Sueur (Thermolyse)

Exercice physique

1h entraînement → 1L
1h compétition → 1.5L
1 match de foot → jusqu'à 4L

Ne pas attendre d'avoir soif

Soif ↔ perte de 1% poids du corps
Perte 2% poids du corps → - 20% performance

Boire tôt : pas de deuxième chance!



L'hydratation

1ml / kcal ou 7 ml/ kcal protéique

Régulièrement

- 1 à 2 verres avant PD
- 0,5 L le matin
- 2 à 3 verres pendant les repas
- 0,5L l'après-midi
- 1 à 2 verres le soir
- pendant l'effort :1 verre/20 min

COMBIEN ? COMMENT ?

**Urines claires
au lever ET à jeun**

QUOI ?

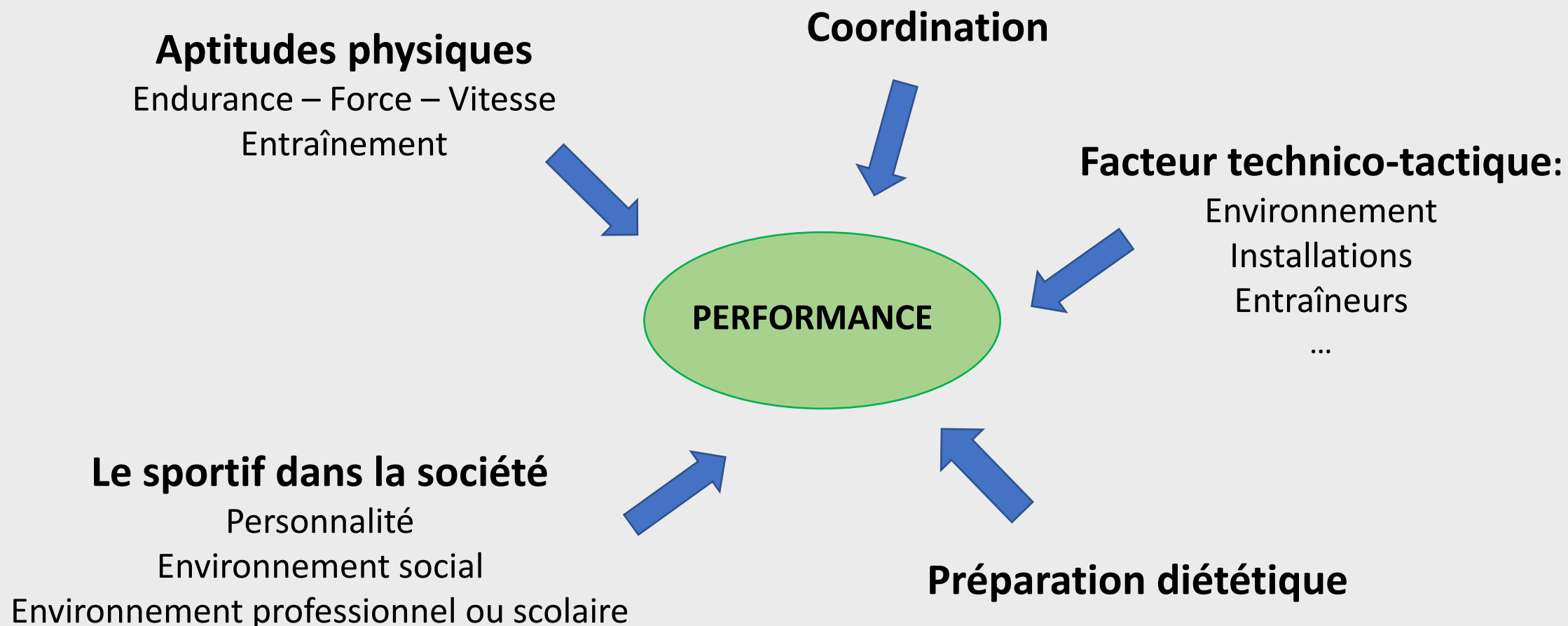
Durée de l'effort	Boisson	Macronutriments	Micronutriments
1h à 1H30	Eau		Na (= Sodium) si forte chaleur
1H30 à 3h	Eau	Glucides (différentes sources à privilégier)	Na obligatoire
> 3h	Eau	Glucides + éventuellement protéines selon l'effort	Na obligatoire

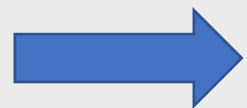
N'oublions pas d'avoir une alimentation équilibrée

« De 2 athlètes d'égale valeur, ayant suivi le même entraînement, c'est celui qui sera le plus rationnellement alimenté qui aura le meilleur rendement, la meilleure efficacité musculaire. »

Dr Creff

L'alimentation, outil de la performance





Alimentation adaptée

LES NUTRIMENTS

- GLUCIDES
- LIPIDIDES
- PROTIDES

L'HYDRATATION

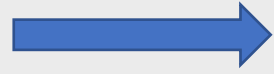
VITAMINES, ELEMENTS TRACES

QUALITE

QUANTITE

HORAIRE

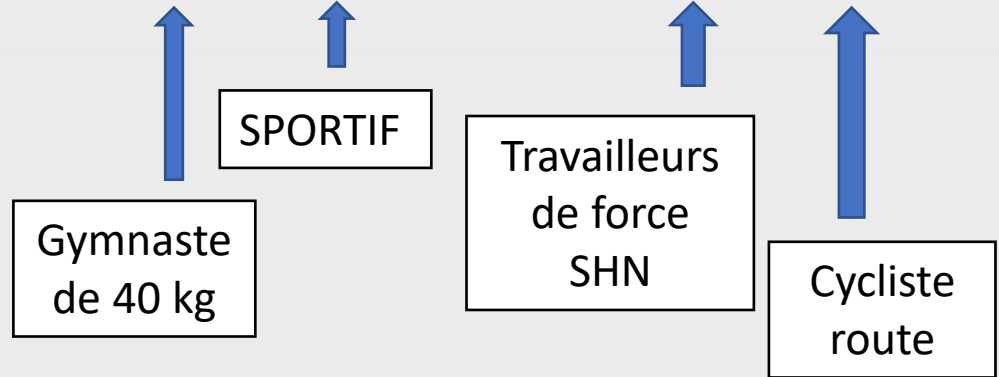
Les grandes règles pour une alimentation équilibrée



Hydratation



Quantité → 1500-2000 ——— 2200 ———→ 4000-5000



Qualité

Au moins : 3 repas
Au mieux : 3 repas + 2 collations



Répartition

Durée repas ≥ 35 min

Repas -----3h-----Exercice physique
Collations ---1 à 2h-----Exercice physique



Diversité

DE TOUT, UN PEU - DE PEU, ASSEZ

HYDRATATION ET EXERCICE PHYSIQUE



Sensation de soif retardée par rapport à l'installation de la déshydratation

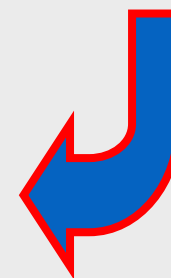


Réhydratation du sportif non totale pendant l'effort (50 à 70% des pertes compensées)

Ne pas attendre d'avoir soif pour boire

Prise hydrique systématique et adaptée

S'hydrater avant, pendant et après l'effort



Une perte hydrique de 5% du poids corporel entraîne :

→ Baisse du débit cardiaque de 4% → Baisse du VES de 15%

→ Diminution du temps de maintien d'un exercice sous-maximal de 40%

→ Augmentation de la FC de 10%

Principales erreurs nutritionnelles du sportif

Quantité

Hydratation insuffisante → Eau = seule boisson indispensable

Balance énergétique non équilibrée :

→ Apports trop importants OU insuffisants

Qualité

Apports insuffisants en fruits et légumes

Apports en protéines → Trop OU pas assez

Sucres simples → Trop

Collations → Mauvaise qualité

Aliments plaisir → Trop

Diversité → Non respectée (si présente)

Cas particuliers

Végétarien et végétalien → Carences en fer, protéines, vitB12, zinc

→ Carences calcium

Cas du jeune sportif → 1200mg/j de calcium nécessaire

→ besoin en vitamine D selon extérieur ou intérieur

Et aussi :

Erreurs dans :

- répartition des prises
- durée d'ingestion
- délai d'ingestion

Restauration collective mal adaptée

Entraînement à jeun

Appartenance culturelle et culturelle



