

## Semaine 1 : les bienfaits de l'activité physique.

### L'Activité physique

**Activité physique** : On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.

**Sédentarité** : La sédentarité (manque d'activité physique) est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6%). On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale de 21 à 25% des cancers du sein ou du colon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cas de cardiopathie ischémique.

**Bienfaits de l'AP (Activité Physique)** : Chez l'adulte, pratiquer une activité physique régulière et adaptée :

- Réduit le risque d'hypertension, de cardiopathies coronariennes, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancer du sein et du colon, de dépression et de chute ;
- Améliore l'état des os et la santé fonctionnelle ;
- Est un déterminant clé de la dépense énergétique et est donc fondamental pour l'équilibre énergétique et le contrôle du poids.

#### 1. Activité physique pour les jeunes.

*De 5 à 17 ans*

Pour les enfants et les jeunes gens, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux et les marqueurs biologiques cardio-vasculaires et métaboliques,

1. Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler **au moins 60 minutes par jour** d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
2. Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
3. L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être **incorporées au moins trois fois par semaine**.

## 2. Permettre à TOUS les jeunes de faire de l'activité physique.

Ces recommandations s'appliquent à tous les enfants en bonne santé ayant de 5 à 17, sous réserve de contre-indications médicales spécifiques.

Le concept d'accumulation prévoit d'atteindre l'objectif de 60 minutes d'activité physique quotidienne en pratiquant de multiples activités de plus courte durée sur une journée (par ex. 2 activités de 30 minutes), le principe étant ensuite d'additionner le temps consacré à chacune de ces activités.

Autant que faire se peut, les enfants et jeunes gens atteints d'incapacités devraient suivre ces recommandations en prenant toutefois soin de consulter au préalable le personnel de santé qui les a en charge pour comprendre le type et quantité d'activité physique qui leur correspondent compte tenu de leur incapacité.

Ces recommandations s'appliquent à tous les enfants et les jeunes, quel que soit leur sexe, race, ethnie ou revenu. Pour les enfants et les jeunes qui sont sédentaires, il est recommandé d'augmenter progressivement leur activité physique pour atteindre à terme l'objectif précité. Il convient de commencer par de petites plages d'activités physiques et d'augmenter progressivement leur durée, fréquence et intensité.

Il faut également noter que si les enfants sont sédentaires, mieux vaut pour eux qu'ils bougent un peu --même en-dessous des niveaux recommandés-- que de ne rien faire du tout.

## 3. Les bienfaits de l'activité physique chez les jeunes

Une activité physique pratiquée de manière appropriée aide les jeunes à :

- développer un appareil locomoteur sain (os, muscles et articulations);
- développer un appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumon);
- développer une conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements);
- garder un poids approprié.

On a aussi montré que l'activité physique avait des effets psychologiques bénéfiques car elle aide les jeunes à mieux surmonter anxiété et dépression.

De même, la participation à une activité physique peut contribuer au développement social des jeunes en leur fournissant des occasions de s'exprimer, en améliorant leur confiance en eux ainsi que l'interaction et l'intégration sociales.

Il semble également que les jeunes qui pratiquent une activité physique adoptent plus volontiers des comportements sains (comme éviter le tabac, l'alcool et la consommation de drogues) et ont de meilleurs résultats scolaires.

**Source OMS (Organisation Mondiale de la Santé)**

## **Ce qu'il faut retenir pour tenter de le mettre en application lors du confinement.**

- Activité physique ne veut pas dire sport. L'important est de bouger pour se dépenser.
- On conseille de bouger au moins 60min par jour, que l'on peut segmenter en plusieurs périodes.
- L'intensité doit être progressive, surtout chez les personnes sédentaires habituellement ou peu entraînées.
- Un peu d'activité physique est toujours plus bénéfique que ne rien faire du tout.

**Il faut absolument éviter de se blesser au regard du contexte actuel : prudence, progressivité, modération sont les mots-clés pour cette période particulière.**

Quelques exemples :

Danser !

Renforcement musculaire !

Faire du ménage !

Monter et descendre les escaliers !

Ceux qui ont un peu place : concours de jonglage (cirque) ou de jongles (avec une balle) ...