

# Le sport, c'est la santé... cliché ou pas cliché ?



Les bénéfices de l'activité physique régulière sur la santé sont bien connus. Ce qui l'est moins c'est que ceux-ci concernent les personnes en bonne santé comme celles atteintes d'une maladie chronique. Si la promotion d'une pratique régulière d'activités physiques et d'un style de vie active est une responsabilité collective, le gouvernement ainsi que les professionnels de la santé et de l'éducation sont des acteurs privilégiés.

Laurent Malisoux, Alexis Lion, Daniel Theisen

Sports Medicine Research Laboratory, Luxembourg Institute of Health, Luxembourg .....

## Activité physique et santé

L'idée que l'activité physique soit bénéfique pour la santé n'est pas nouvelle. A travers l'histoire, de nombreux médecins, philosophes et scientifiques ont défendu l'idée que mener un style de vie sédentaire favorisait la maladie et la perte des capacités physiques, alors qu'être actif augmente les capacités physiques, améliore la santé et accroît l'espérance de vie. Un grand nombre d'études scientifiques accumulées au cours des 60 dernières années confirment que l'activité physique régulière améliore la musculature, le système cardiorespiratoire, la santé osseuse, les capacités fonctionnelles et même la fonction cognitive. L'activité physique permet également de réduire le risque d'un grand nombre de

maladies (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers...), le risque de chute à partir d'un certain âge, et par conséquent le risque de fracture. Enfin, elle favorise une meilleure santé physique et mentale et une espérance de vie plus longue. De nombreuses recommandations ont été formulées par différentes organisations afin de fournir des repères quant à la quantité

*L'activité physique permet de réduire le risque d'un grand nombre de maladies non-transmissibles, le risque de chute à partir d'un certain âge, et par conséquent le risque de fracture.*

minimale d'activité physique que chacun devrait pratiquer. Ces recommandations ciblent la population générale, mais aussi des publics spécifiques (enfants, personnes âgées...), et sont régulièrement présentées au public à travers différents médias (par exemple: Semaine Européenne du Sport – #BeActive, Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé – [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommandations/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommandations/fr/)).

**Constat: Malgré les nombreuses preuves scientifiques des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé, ainsi que les initiatives de prévention mises en place, une partie importante de notre population reste physiquement inactive (± 30% des adultes en Europe). La situation est particulièrement préoccupante chez les adolescents, surtout dans les pays développés où plus de 80% des adolescents ne sont pas suffisamment actifs (Organisation Mondiale de la Santé).**

### Activité physique dans la prise en charge des maladies chroniques

L'activité physique n'est pas réservée aux personnes en bonne santé ! Au contraire, elle est également recommandée aux personnes atteintes de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, la dépression, les maladies neurologiques, les troubles métaboliques ou les maladies musculaires, osseuses et articulaires. Elle permet d'entretenir ou d'améliorer le système cardiorespiratoire, de renforcer la musculature affaiblie, de lutter contre l'obésité, la dépression et l'anxiété. Elle a ainsi une influence positive au cours de la maladie et permet même d'éviter la rechute des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. La diminution de la qualité de vie et de la dépendance qui sont liées à certaines maladies peut être limitée ou même enrayerée par la pratique de l'activité physique, en particulier pour les maladies neurodégénératives. Au Luxembourg, plus de 55 heures d'activités physiques sont proposées chaque semaine par différentes structures (associations, fondations, communes) aux personnes atteintes de maladies chroniques (voir [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)). Les activités sont adaptées aux maladies et sont encadrées par des professionnels connaissant les risques y associés.

**Constat: La participation aux différentes activités physiques adaptées aux maladies chroniques doit être encouragée. Les activités proposées au Luxembourg sont trop peu connues, tant par la population générale que par la population de personnes atteintes de maladies chroniques.**

## Perspectives futures pour les patients

Les professionnels de la santé devraient davantage conseiller voire prescrire à leurs patients de pratiquer régulièrement de l'activité physique, en particulier dans des structures adaptées. Dans le but d'aider les professionnels de la santé dans cette tâche, une structure professionnelle devrait être créée avec le soutien des pouvoirs publics. Cette structure pourrait avoir comme objectifs de conseiller les patients, de les guider vers une association proposant des activités adaptées et d'assurer un suivi dans le temps des patients pour les soutenir dans leur projet de style de vie active.



### Evaluer l'activité physique de la population

L'évaluation régulière et précise de l'activité physique au sein d'une population est importante pour plusieurs raisons. Premièrement, elle permet de déterminer la prévalence de l'inactivité physique, et si les informations recueillies le permettent, de dessiner le profil des différentes dimensions de l'activité physique (voir tableau). Ensuite, il est possible d'identifier des groupes les plus à risque (d'après l'âge, la localisation géographique, ou d'autres facteurs). L'efficacité des initiatives politiques pourra aussi être mesurée sur le long terme si l'évaluation est répétée dans le temps. Enfin, lorsque des données relatives à la santé sont récoltées conjointement, il est possible d'étudier l'association entre différentes dimensions de l'activité physique et le risque de survenue de certaines maladies.

**Constat: La plupart des données récoltées jusqu'ici ont été obtenues à l'aide de questionnaires. Cette méthodologie ne permet pas de récolter des informations fiables sur la sédentarité ou l'activité physique d'intensité légère. En réalité, l'activité physique**

*Au Luxembourg, plus de 55 heures d'activités physiques sont proposées chaque semaine par différentes structures (associations, fondations, communes) aux personnes atteintes de maladies chroniques.*

est une caractéristique très complexe du comportement humain. Son évaluation est particulièrement compliquée parce qu'elle est multidimensionnelle (mode, volume, intensité, fréquence...). Il est donc temps d'initier une démarche qui permette de fournir une évaluation précise des différentes dimensions de l'activité physique au Luxembourg, afin de pouvoir évaluer les initiatives politiques adaptées aux spécificités de la population.

Dimensions de l'activité physique	Exemple de résultat de mesure/d'activités
Dépense énergétique	2500 kcal/jour
Sédentarité	9h en position assise ou couché par jour (hors sommeil)
Activité physiques légères	Marche lente, jouer de la musique,
Activités physiques modérées	Jardiner, travaux ménagers et domestiques, bricolage
Activités physiques intenses	Course à pied, football, soulever des charges lourdes (<20kg)
Nombre de pas	10145 pas par jour

### Auto-évaluation de l'activité physique

Cette dernière décennie a connu une explosion des technologies disponibles au grand public pour mesurer l'activité physique et fournir des feedbacks à l'utilisateur. Aujourd'hui, l'auto-évaluation de l'activité physique est disponible à des millions de personnes à travers le monde grâce aux moniteurs d'activités qui collectent des informations à partir de multiples senseurs (accéléromètres, gyroscopes, GPS...). Ces appareils peuvent mesurer de nombreuses dimensions de l'activité physique (cf. tableau). En effet, au-delà des activités physiques structurées et planifiées - principalement celles d'intensité modérée ou vigoureuse - les activités de transport

telles que la marche et le déplacement à vélo, ou encore les activités domestiques sont toutes aussi bénéfiques, même si elles se caractérisent principalement par des intensités plus légères. Par ailleurs, la sédentarité est aujourd'hui reconnue comme un facteur de risque indépendant de l'activité physique. Elle est entre autres liée au risque de prise de poids et, pour certains groupes, au risque de mortalité. Il convient donc de prendre en compte tous les domaines de l'activité physique.

**Constat: L'évaluation de l'activité physique doit tenir compte de toutes ses dimensions physiologiquement pertinentes, au risque de mener à des conclusions erronées. Une approche multidimensionnelle crée en plus des opportunités pour l'utilisateur final, car elle lui présente une palette d'options qui peuvent correspondre à ses besoins et ses préférences. L'approche à privilégier va donc dans le sens d'une «activité physique personnalisée». L'approche multidimensionnelle permet aussi d'expliquer pourquoi certaines initiatives sont inefficaces pour certains objectifs (p.ex. la gestion du poids corporel), et d'utiliser de façon optimale les différents moyens par lesquels l'activité physique a un impact sur la santé. ●**

sport santé 

Sport-Santé est soutenu par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte qui souhaite renforcer et dynamiser le développement de l'activité physique comme mesure de protection de la santé au Luxembourg. Elle a sollicité le Sports Medicine Research Laboratory du Luxembourg Institute of Health (LIH) pour mener à bien le projet « Sport-Santé » dont l'objectif est d'augmenter l'offre des activités physiques thérapeutiques et le nombre de personnes qui y pratiquent.

Pour plus d'information: [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)  
Sport-Santé, 76 rue d'Eich, L-1460 Luxembourg  
Tél +352 26970-849 - [contact@sport-sante.lu](mailto:contact@sport-sante.lu)  
[www.facebook.com/sport-sante.lu](http://www.facebook.com/sport-sante.lu)  
Twitter: @SportSanteLux



ŒUVRE  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte



LUXEMBOURG  
INSTITUTE  
OF HEALTH  
RESEARCH DEDICATED TO LIFE