



Disponible en ligne sur
 ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France
 EM|consulte
www.em-consulte.com



REVUE GÉNÉRALE

Le point sur les recommandations de santé publique en matière d'activité physique

Evolution of public health recommendations for physical activity

A. Vuillemin^{a,b,*}

^a EA 4360 Apemac, Nancy-Université, université Paul-Verlaine-Metz, université Paris Descartes, 54000, Nancy, France

^b Faculté du Sport, 54603 Villers-Lès-Nancy, France

Reçu le 10 février 2010 ; accepté le 9 mars 2011

Disponible sur Internet le 22 juillet 2011

MOTS CLÉS

Activité physique ;
Recommandations ;
Santé publique ;
Maladies chroniques ;
Prévention

KEYWORDS

Physical activity;
Recommendations;
Public health;
Chronic conditions;
Prevention

Résumé

Objectifs. – Décrire l'évolution des recommandations en matière d'activité physique afin d'en comprendre les fondements scientifiques et faire le point sur les recommandations de santé publique actuelles.

Actualités. – Les bénéfices associés à l'activité physique sont connus même si tous les mécanismes d'action ne sont pas élucidés. Des recommandations ont été publiées et des lignes directrices sont proposées.

Perspectives et projets. – Si des recommandations de santé publique sont largement partagées, des recommandations plus spécifiques des maladies chroniques sont à préciser.

Conclusion. – Il est nécessaire de diffuser ces recommandations à tous les professionnels pouvant contribuer à la mise ou à la remise à l'activité physique, notamment les professionnels de santé, car ils sont en première ligne pour motiver les patients ou les usagers. La question qui se pose aujourd'hui est celle de la quantité et de la nature des activités à recommander selon les populations et leur état de santé.

© 2011 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Summary

Objective. – To describe the evolution of the recommendations for physical activity to better understand their scientific bases and to summarize the current public health recommendations for physical activity.

News. – The health-related benefits from physical activity are well-known even if all the mechanisms are not well understood. Some recommendations have been published and guidelines have been provided.

* École de Santé Publique, 9, avenue de la Forêt-de-Haye, BP 184, 54500 Vandœuvre-lès-Nancy, France.
Adresse e-mail : Anne.Vuillemin@staps.uhp-nancy.fr

Perspectives and projects. – Public health recommendations for physical activity are largely shared. However, specific recommendations for management of chronic disease should be precised.

Conclusion. – Recommendations for physical activity should be disseminate among professionals, and particularly among health professionals because of their capacity to deliver advices to their patients. The challenge consists in defining the optimal quantity and the type of physical activity according to the characteristics of the population and their health.

© 2011 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

1. Introduction

En 1992, l'American Heart Association (AHA) a pointé du doigt l'inactivité physique comme représentant un facteur de risque majeur de maladies cardiovasculaires, et plus particulièrement le quatrième facteur de risque modifiable, rejoignant le tabac, l'hypertension et les dyslipidémies [1]. Depuis, les bénéfices sur la santé associés à l'activité physique ont fait l'objet de plusieurs rapports permettant de justifier de son intérêt sur la santé globale [2–5]. Ces rapports rendent compte des résultats des études menées antérieurement sur le rôle de l'activité physique sur la santé et de l'entraînement physique sur la condition physique, qui soulèvent la question de savoir si l'activité physique est plus importante que la condition physique en termes de bénéfices sur la santé, mais il semble qu'il soit difficile de conclure à ce sujet [6]. En effet, l'activité physique, de manière directe, ou médiée par la condition physique, est associée à des effets bénéfiques sur la santé. Plus particulièrement, elle agit sur les facteurs de risque de maladies et permet ainsi d'en réduire leur survenue et de ralentir le déclin fonctionnel. Elle est également de plus en plus utilisée comme thérapie ou accompagnement thérapeutique. Dans ce cas, elle permet de limiter les complications associées à une immobilisation/un manque d'activité physique, de limiter les complications associées aux maladies (dont la multi-morbidité) mais également d'atténuer les effets associés aux traitements. Des auteurs se sont attachés à expertiser les effets de l'exercice en tant que thérapie sur la pathogénèse de la maladie, les symptômes spécifiques au diagnostic et la qualité de vie [7].

L'enjeu est alors aujourd'hui de connaître la quantité et la nature des activités à recommander selon les populations et leur état de santé. Ainsi, des recommandations s'adressant à la population générale, ou recommandations de santé publique, ont été formulées dans la littérature. Nous y trouvons également des recommandations plus cliniques ou des lignes directrices selon les pathologies.

Quel que soit l'état de santé, plusieurs points ont été soulignés dont le fait qu'un peu d'activité physique est mieux que pas du tout, que des bénéfices additionnels peuvent être obtenus en augmentant le niveau d'activité physique et que les bénéfices de l'activité physique l'emportent sur les risques auxquels elle peut exposer [8].

Le challenge vise alors à encourager la fraction de la population qui est sédentaire à adopter un style de vie plus actif [9]. Pour cela, il est important que ces recommandations soient bien comprises des professionnels afin qu'ils puissent au mieux les utiliser [10] et inciter leurs patients/usagers à maintenir ou augmenter leur niveau d'activité physique.

Notre objectif est de décrire l'évolution des recommandations en matière d'activité physique afin d'en comprendre les fondements scientifiques et de faire le point sur les recommandations actuelles.

2. Définition de l'activité physique et des concepts associés

La définition de l'activité physique la plus répandue est celle qui a été proposée par Caspersen, en 1985 : « ensemble des mouvements corporels produits par la mise en action des muscles squelettiques et entraînant une augmentation substantielle de la dépense énergétique au-dessus du métabolisme de repos » [11]. L'exercice physique correspond quant à lui à une activité physique planifiée, structurée, répétée, visant à améliorer un ou plusieurs composants de la condition physique, elle-même définie comme un ensemble d'attributs qui ont la capacité générale de répondre favorablement à un effort physique [11]. Certains auteurs rappellent que le concept d'exercice physique utilisé au début du xx^e siècle se rapproche du concept d'activité physique tel qu'il est défini aujourd'hui dans les recommandations [12]. S'il existe des définitions de l'activité physique, de l'exercice physique ou encore du sport, ces concepts sont parfois utilisés de façon interchangeable sans que la définition à laquelle on se réfère ne soit précisée, ce qui peut conduire à des incompréhensions.

3. Les paramètres descriptifs de l'activité physique

La durée représente le temps pendant lequel une activité physique est pratiquée au cours d'une séance; elle s'exprime le plus souvent en minutes.

La fréquence représente le nombre de fois où l'activité physique est pratiquée; elle s'exprime le plus souvent en nombre de séances par semaine.

L'intensité représente l'importance de l'effort physique fournit par une personne ou requit par une activité physique. Elle peut se traduire par le coût énergétique associé à l'activité physique, quel que soit son contexte de pratique (loisir, domestique, transport, travail ou occupation). L'intensité peut être représentée par un continuum allant des activités de faible intensité représentées par les activités sédentaires à des activités d'intensité élevée. Il est classique de considérer trois niveaux d'intensité: légère (< 3 MET), modérée ($3 < 6$ MET ou 5–6 sur une échelle graduée de 1 à 10) et élevée (≥ 6 MET ou 7–8 sur une échelle graduée de 1 à 10). L'équivalent métabolique (MET) repré-

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4093082>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4093082>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)