



Fédération Française

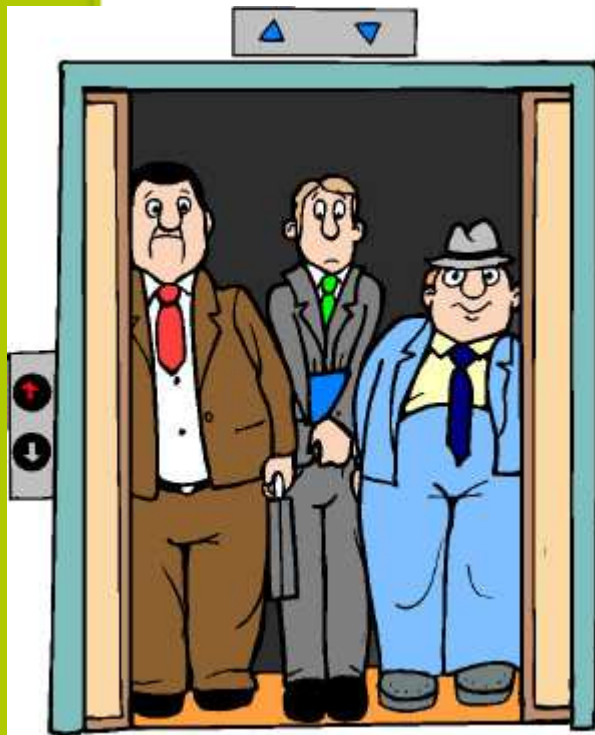
**EPGV**

# **Activité Physique et évolution**

- **Energie Humaine relayée par celle des machines**



- Remplacement des déplacements actifs par des déplacements passifs



- **Augmentation des loisirs sédentaires**



- **CONSEQUENCES :**

↳ **Temps d'ACTIVITE PHYSIQUE**



- ↗ **Maladies**
- **Etat de santé dégradé**







# L'Activité Physique, c'est quoi ???

- **C'est bouger, dépenser de l'énergie.**
  - dans une pratique sportive,
  - au cours d'activités de loisirs,
  - de tâches domestiques, quotidiennes ...
  - des déplacements...



**Pratiquer une activité physique ne signifie pas forcément faire du sport !!!**



# Les bénéfices de l'Activité Physique

⇒ L'Activité physique (AP)

= au cœur du **traitement** et **prévention** de certaines maladies.



## Surcharge pondérale

- Augmentation de la dépense énergétique
- Diminution de la masse grasse
- Prévention de l'obésité
- Traitement de l'obésité
- Prévention du diabète

## Santé 'mentale'

- Contribue à l'équilibre psychologique (détente)
- Diminue le niveau d'anxiété
- Augmente la résistance au stress et le contrôle des émotions
- Baisse de la sensation de fatigue

## Santé 'sociale'

- Amélioration des relations sociales
- Cohésion d'équipe
- Meilleure gestion de l'agressivité
- Intégration
- .....

## Santé 'du système cardio-vasculaire'

- Hygiène de vie générale
- Régulation de la tension
- Régulation de la glycémie
- Diminution du cholestérol
- Résistance à l'effort
- Lutte contre la surcharge pondérale

## Rôles positifs de l'activité physique

## Mobilité et prévention des blessures

- Maintien de la mobilité articulaire et musculaire
- Prévention des blessures / TMS liés à un déficit de force ou de mobilité

## Tabagisme

- Facilite l'arrêt du tabac

## Diabète

- Prévention du diabète de type 2 (avec alimentation)
- Traitement du diabète de type 2 (augmente la sensibilité à l'insuline)

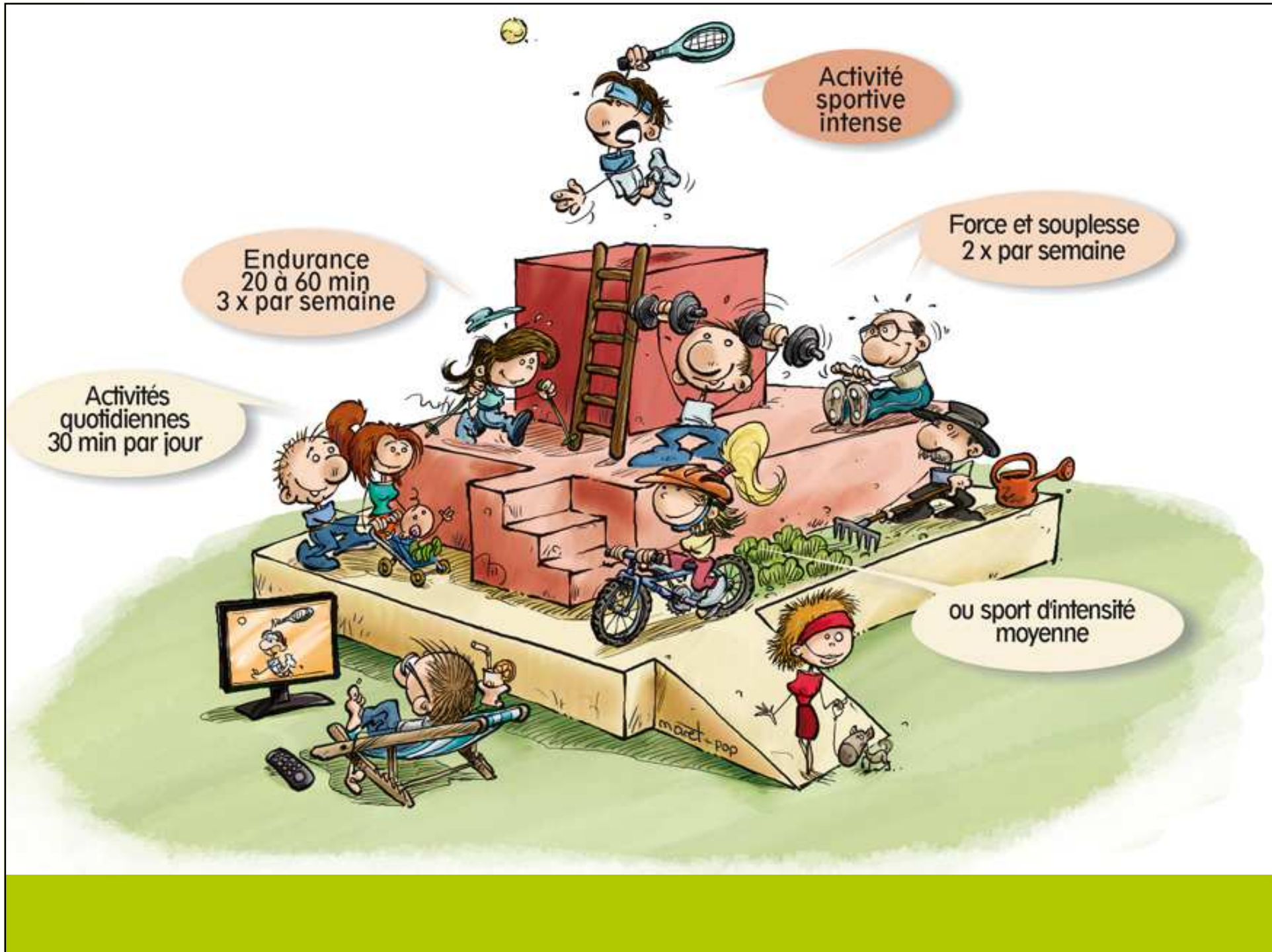
## Santé 'osseuse'

- Prévention de l'ostéoporose (avec alimentation)
- Augmentation de la densité osseuse (du fait des contraintes liés à l'exercice)
- Limite la surcharge pondérale

Protéger sa santé – Entretenir son corps – Booster son moral

# Les recommandations actuelles

- **Pratiquer une activité Physique :**
  - A intensité modérée (= marche rapide)
  - Au moins 30 min / jour
  - 10 000 pas / jour
  - En une ou plusieurs fois au cours de la journée
  - Au cours des loisirs et/ou des gestes de la vie quotidienne



Activité sportive intense

Force et souplesse  
2 x par semaine

Endurance  
20 à 60 min  
3 x par semaine

Activités quotidiennes  
30 min par jour

ou sport d'intensité moyenne

maret-pop