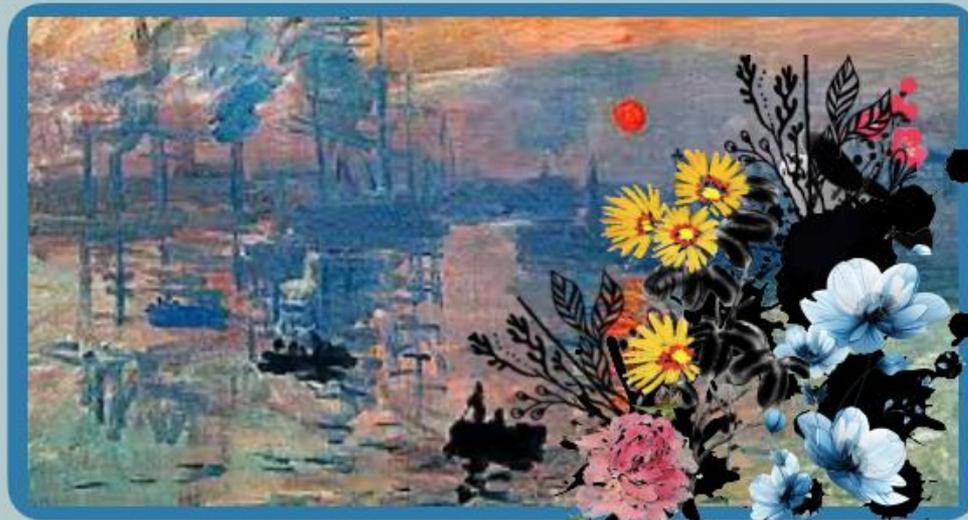
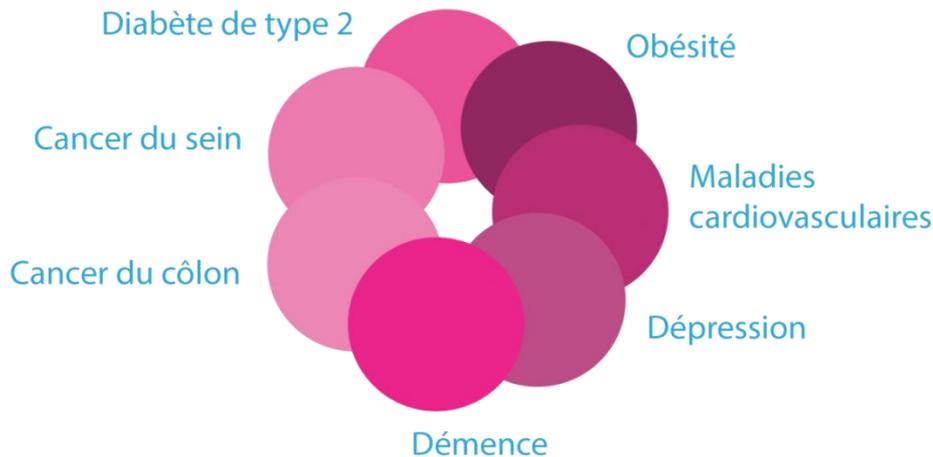


Accepter pour avancer

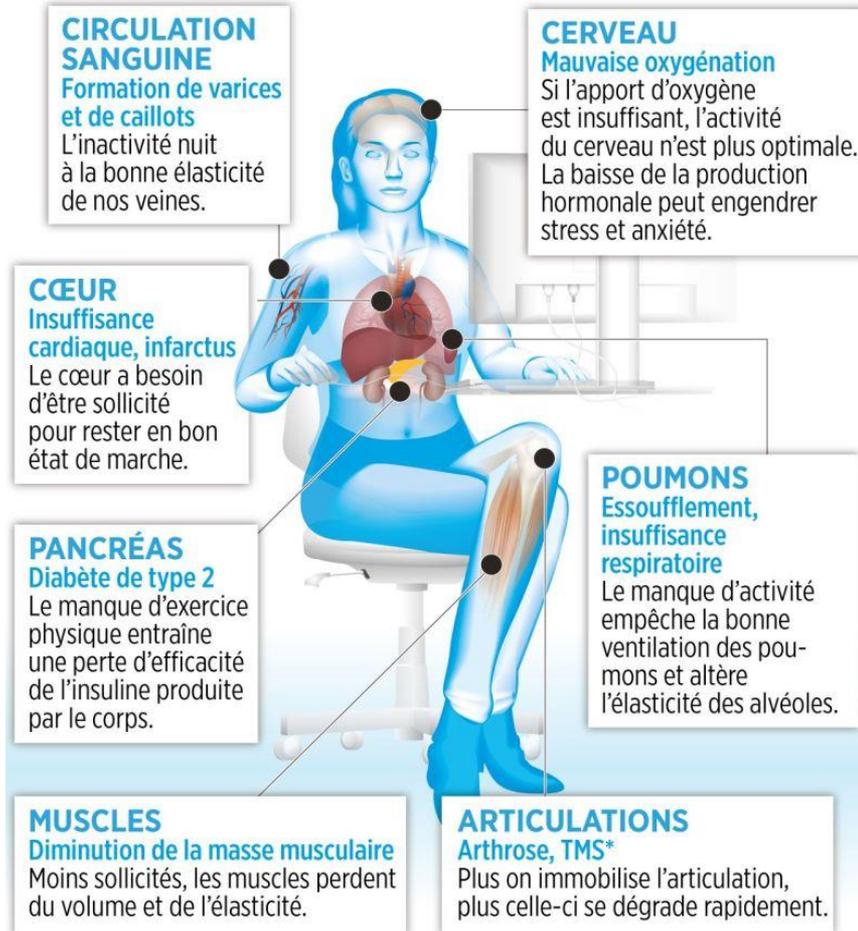


Inactivité physique et sédentarité

Facteur de risque majeur des maladies non-transmissibles



Principaux risques liés à la sédentarité



* Troubles musculo-squelettiques.

Bénéfices de l'activité physique chez le patient atteint de BPCO

Benefits of physical activity in COPD

F. Pillard

Activité physique et prévention du diabète de type 2

Physical activity to prevent type 2 diabetes

M. Duclos^{1,2}, C. Sanz³, J.-F. Gautier^{4,5}

¹ Service de médecine du sport et des explorations fonctionnelles, CHU Gabriel-Montpied, Clermont-Ferrand.
² Laboratoire de nutrition humaine, INRA UMR 1019, Université d'Auvergne I, Clermont Ferrand.

³ Service de diabétologie, maladies métaboliques et nutrition, CHU Rangueil, INSERM U558, Toulouse.

⁴ Service de diabétologie et d'endocrinologie, Hôpital Saint-Louis, AP-HP, Paris.

⁵ INSERM UMRS U872, Equipe 8, Centre de Recherche des Cordeliers, Paris.

REVUE GÉNÉRALE

Activité physique et cancer du sein et du côlon : l'activité physique basée sur les preuves scientifiques

Physical activity and breast and colon cancer: Evidence-based physical activity

M. Duclos^{a,*,b}

Activité physique, nutrition, et insuffisance cardiaque chronique Physical activity, nutrition, and chronic heart failure

Ronan Thibault^{a b}  , Philippe Meyer^c, Noël Cano^{d e f}

Article original

L'activité physique, un facteur protecteur cardiovasculaire et métabolique chez les patients porteurs d'une insuffisance rénale terminale

Exercise as a protective cardiovascular and metabolic factor in end stage renal disease patients

Myriam Isnard-Rouchon  , Céline Coutard

Médecine préventive chez les personnes âgées

Les effets préventifs de l'activité physique chez les personnes âgées

H. Blain, A. Vuillemin, A. Blain, C. Jeandel

Faites le point

L'activité physique diminue la douleur Physical activity reduces pain

Jean-Pierre Benezech  

Mise au point

Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression

Effect of physical activity on anxiety and depression

Margarida Gaspar De Matos¹  , Luis Calmeiro², David Da Fonseca³

En prévention ...

De l'importance de l'activité physique dans la prévention du cancer du sein

Importance of the physical activity in the prevention of the breast cancer

C. Maître

Service de gynécologie-médecine du sport, département médical de l'Insep, 11, avenue du Tremblay, 75012 Paris, France

<carole.maître@insep.fr>

Article reçu le 12 janvier 2009,

accepté le 27 mars 2009

Tirés à part : C. Maître

Réduction de 20 à 30%

Pendant et après ...

Synthèse

Activités physiques et cancers: des bénéfices prouvés pendant et après les traitements

Exercise and cancer: Evidence of efficacy during and after treatments

Fatigue, poids, tolérance du traitement, douleur articulaire, anxiété, dépression ...

Diminution du risque de récurrence de 50%

Grégory Ninot ^{1,2}  , Nicolas Flori ², Marie-Eve Huteau ²,

Anne Stoeber-Delbarre ², Pierre Senesse ^{1,2}

Tableau 1 Recommandations d'activité physique en prévention primaire et tertiaire du cancer du côlon et du cancer du sein : il faut associer 1 + 2 + 3 [5,13,21].

Type d'activité physique	Intensité (ou échelle visuelle en 10 points)	Durée de chaque session	Fréquence par semaine
<i>1. Exercices aérobies</i>			
AP d'intensité modérée (exemple : marche à pas soutenus)	Modérée Échelle visuelle : 5–6	30 minutes	Au moins 5 fois
AP d'intensité élevée	Élevée Échelle visuelle : 7–8	20 minutes	3 fois
Combinaison des deux			
<i>2. Exercices contre résistance = renforcement musculaire</i>			
	Faibles charges Faible incrémentation	20 minutes	2 fois
<i>3. Étirements</i>			
			Au moins 3 fois

EN
UN COUP
D'ŒIL

LIGNES DIRECTRICES DE L'OMS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ



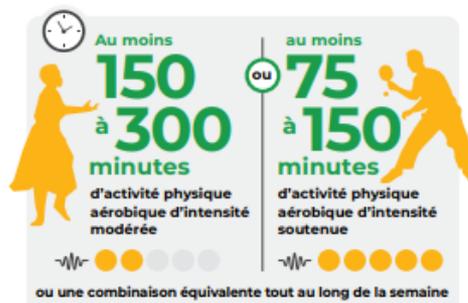
ADULTES ET PERSONNES ÂGÉES SOUFFRANT D'AFFECTIONS CHRONIQUES (18 ans et plus)



L'activité physique peut apporter les bénéfices suivants pour la santé des adultes et des personnes âgées souffrant des affections chroniques suivantes : **pour les survivants du cancer** – l'activité physique améliore la mortalité toutes causes confondues, la mortalité liée au cancer et le risque de récidive ou de second cancer primitif ; **pour les hypertendus** – l'activité physique améliore la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires, la progression de la maladie, la fonction physique, la qualité de vie liée à la santé ; **pour les diabétiques de type 2** – l'activité physique réduit le taux de mortalité lié aux maladies cardiovasculaires et les indicateurs de progression de la maladie ; et **pour les personnes vivant avec le VIH** – l'activité physique peut améliorer la forme physique et la santé mentale (réduction des symptômes d'anxiété et de dépression), et n'a pas d'incidence négative sur la progression de la maladie (numération des CD4 et charge virale) ni sur la composition corporelle.

Il est recommandé ce qui suit :

> Tous les adultes et toutes les personnes âgées souffrant des affections chroniques ci-dessus devraient pratiquer une activité physique régulière. *Recommandation forte, preuves de certitude modérée*



> Les adultes et les personnes âgées souffrant de ces affections chroniques devraient pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

> Les adultes et les personnes âgées souffrant de ces affections chroniques devraient également pratiquer des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires deux fois par semaine ou davantage, au vu des bénéfices supplémentaires que ces activités apportent sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins

2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

Au moins **3** fois par semaine des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure.

> Dans le cadre de leur activité physique hebdomadaire, les personnes âgées souffrant de ces affections chroniques devraient pratiquer des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure, trois fois par semaine ou davantage, afin d'améliorer leur capacité fonctionnelle et de prévenir les chutes.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

50% des personnes porteuses d'une maladie chronique ne respectent pas ou mal les recommandations de santé et particulièrement sur la question de l'activité physique (80%)

Pourquoi ne veulent-t-elles pas changer ?

Ce qu'implique la maladie chronique ...

L'individu fait l'expérience de sa **mortalité**, et de sa **vulnérabilité**

La maladie « transforme », provoque des changements de l'individu dans toutes ses dimensions : définition de nouvelles normes de vie.

« Etre malade, c'est vivre une autre vie »

Faire le deuil de l'état de santé antérieur et faire le deuil de la guérison pour mieux se soigner.

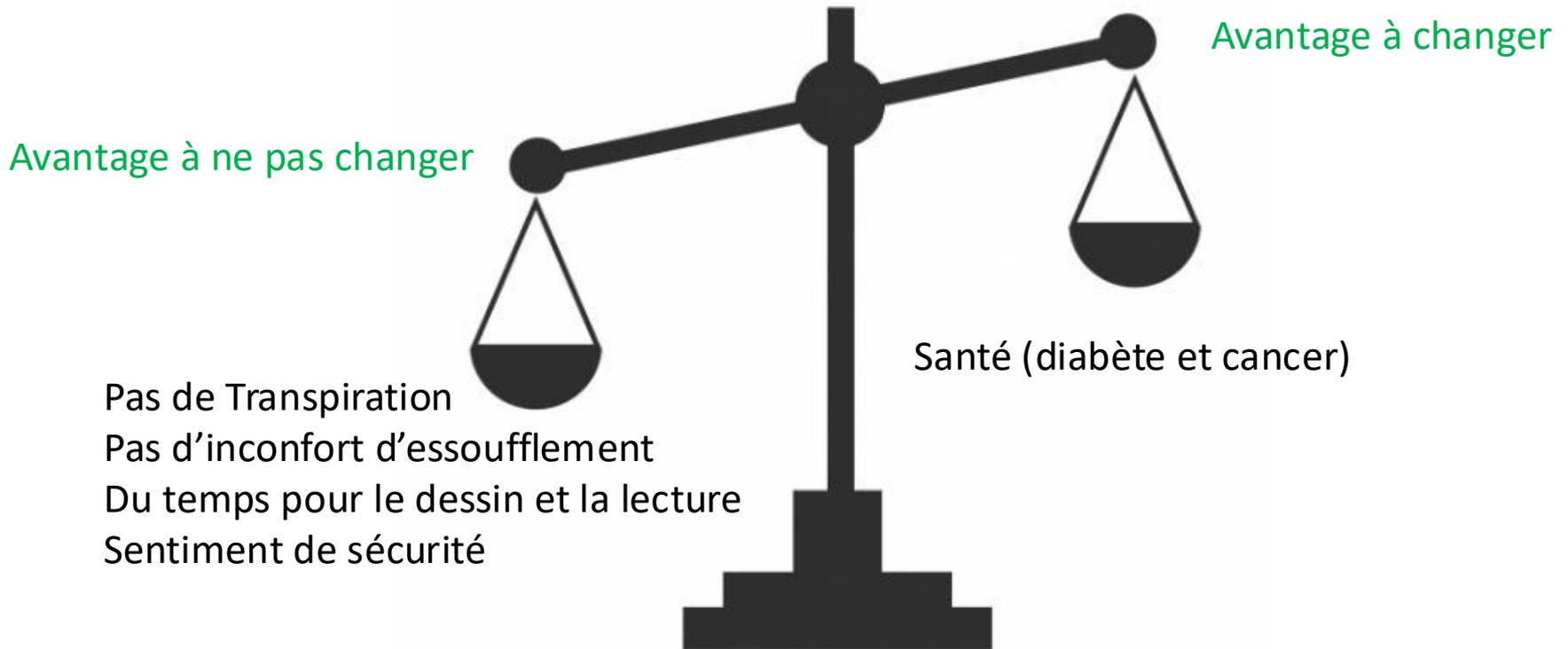
*« Il est parfois difficile pour le soignant de faire comprendre au malade la nécessité de se **conformer à un traitement contraignant** et de modifier **son hygiène de vie, d'adopter un mode de vie en rapport avec son état.** En effet, le malade peut d'une part avoir l'impression de se **soumettre à une autorité dont il refuse de reconnaître la légitimité** et d'autre part se trouver dans **l'impossibilité psychologique et existentielle** d'accepter les conseils du soignant n'ayant pas nécessairement la force de supporter ce face à face avec sa **finitude et sa faiblesse.** »*

Quelques clefs pour avancer ou ne pas reculer

✓ **Evoquer l'activité physique.. Explorer l'ambivalence** (comprendre sans juger)

Dame de 57 ans, IMC 35 kg/m², père DT2 et mère antécédent cancer du sein

Demande: Aide car je n'arrive pas à me décider à faire de l'activité physique



Changer de comportement revient à renoncer à une source de satisfaction immédiate pour un hypothétique mieux-être...

Quelques clefs pour avancer ou ne pas reculer

- ✓ Evoquer l'activité physique.. Explorer l'ambivalence (comprendre sans juger)
- ✓ Apaiser la relation au mouvement, désacraliser l'activité physique



Quelques clefs pour avancer ou ne pas reculer

- ✓ Evoquer l'activité physique.. Explorer l'ambivalence (comprendre sans juger)
- ✓ Apaiser la relation au mouvement, désacraliser
- ✓ Revenir à la base, compétences d'adaptation



Grossophobie dans le sport



Processus de discréditation de l'individu considéré comme « **anormal** », perçu comme allant à l'encontre des normes culturelles de la société dans laquelle il évolue.

Il devient alors réduit à cette caractéristique dans le regard des autres.

Grossophobie dans le sport

Quelques clefs

Lorsque vous parlez du poids à une femme, vous touchez un point sensible:
70 % des femmes sont insatisfaites de leur corps

Face à une personne en situation d'obésité, partez du principe que:

- ✓ Cette personne a déjà tenté de perdre du poids
- ✓ Cette personne s'est déjà entendu dire « qu'il faut maigrir »
- ✓ Cette personne ressent de la culpabilité de ne pas réussir à maigrir
- ✓ Cette personne est stigmatisée, voire discriminée
- ✓ Cette personne ressent de la honte concernant son état

Ou... pour cette personne le poids n'est pas un problème ... et ne cherchons pas à en faire un !

Si la demande d'accompagnement « sportif » concerne le poids ...

- **Féliciter** la personne de prendre du temps pour elle, prendre soin d'elle
- **Admettre** que l'on n'a pas la solution sur la question du poids car le problème est complexe
- Que l'on va s'assurer que la pratique d'activité physique se passe dans **les meilleures conditions** (plaisir, sécurité, écoute, bienveillance)
- Vigilance à ne pas « **sur** » **féliciter** une perte de poids car une possible reprise de poids amènera encore plus de culpabilité

« Pour tout problème complexe, il existe une solution qui est claire, simple et fausse » H.L Mencken¹

