



US BIOT

LETTRE SANTE NUMERO 9

Bouger c'est la santé !

A quel âge bouger ou faire du sport ?

Le bébé court à quatre pattes vers 8 mois puis commence à se verticaliser vers 12 mois. Et c'est déjà du sport ! Bébé perd d'ailleurs progressivement ses cuisses potelées, son visage joufflu. Il s'affine.

Il n'y a pas d'âge pour bouger, nager, courir, sauter à la corde, jouer au ballon, faire du vélo... Ces activités sont accessibles à tous et gratuites ! Elles sont aussi l'occasion de partager de bons moments en famille. Mais les parents doivent donner l'exemple ! Si vous parents êtes actif physiquement et que vous partagez cela avec votre enfant, vous lui donnez toutes les chances qu'il le reste à l'âge adulte. Vous êtes un modèle pour votre enfant, ne l'oubliez pas. Il copiera vos qualités mais aussi vos défauts ! Si vous passez l'essentiel de vos weekend à la maison derrière votre écran d'ordinateur ou devant la télévision, ne vous étonnez pas que votre enfant fasse pareil...

A ce sujet il est bon de rappeler que pour un bon développement, aucun enfant ne devrait être exposé à un écran quel qu'il soit avant l'âge de 3 ans et que la première console de jeu individuelle ne devrait être offerte qu'après l'âge de 6 ans [1].

Bouger c'est la santé quel que soit son âge, pourquoi ?

Bouger, faire du sport c'est se faire plaisir, s'amuser, partager les victoires et les défaites avec les copains ou copines. C'est aussi aider son corps à se développer pour mieux respirer, avoir un cœur plus résistant, renforcer ses os et articulations, avoir plus d'équilibre et de meilleur réflexes, avoir un poids idéal par rapport à son âge et à sa taille. Faire du sport s'est aussi se sentir mieux dans sa tête et dans son corps. C'est aussi un excellent outil pour bien dormir. Un enfant qui fait du sport régulièrement est un enfant qui est mieux intégré socialement et qui réussira mieux à l'école. Le sport est un formidable médicament. Cependant pour être le plus efficace possible il ne doit jamais être arrêté !

Mon enfant fait suffisamment de sport à l'école, inutile que je l'inscrive dans un club !



US BIOT

Et bien c'est FAUX. Un enfant, pour rester en bonne santé, a besoin d'une heure d'activité physique modérée à intense par jour !! Le sport à l'école apporte à peine la moitié de ces besoins. Actuellement en France un enfant sur deux a un niveau d'activité physique insuffisant [2][3]. Un enfant insuffisamment actif physiquement voit son risque augmenté de développer une maladie cardiovasculaire à l'âge adulte. L'enfant voit ainsi dès le plus jeune âge son espérance de vie diminuer. On estime que si le niveau d'inactivité physique de nos populations n'est pas amélioré, les enfants actuellement pourraient avoir une espérance de vie inférieure à celle de leurs parents (ce qui serait une première à l'échelle de l'humanité).

Je suis adulte et je n'ai jamais vraiment fait de sport ou j'ai arrêté il y a longtemps. Quel intérêt que je m'y remette ?

L'idéal pour la santé est évidemment de ne jamais s'arrêter d'être actif physiquement. Augmenter la quantité d'activité physique pratiquée chaque jour, même un tout petit peu est cependant déjà bénéfique. On estime que dès que l'on rajoute 15 minutes par jour d'activité physique, on voit son risque de mourir prématurément diminuer de 14% [4][5].

Mais un adulte qui pratique une activité physique conformément aux recommandations de l'OMS [2] voit son risque de développer diverses pathologies fortement diminuer. Il est recommandé pour un adulte en bonne santé ou ayant une maladie chronique de réaliser 10 000 pas par jour dont 3000 pas par jour 5 fois par semaine consacrés à une activité physique modérée qui est l'intensité où on commence à transpirer. Le risque de faire un infarctus ou un accident vasculaire cérébral est divisé par 2 et le risque de développer un cancer du côlon, du sein ou de l'endomètre diminué de 25% ! Aucun outil connu à ce jour n'est aussi efficace pour prévenir ces pathologies. Pour connaître votre niveau d'activité physique quotidien, un simple podomètre acheté dans votre magasin de sport préféré pour une dizaine d'euros ou une application sur votre smartphone feront l'affaire. Vous vous êtes testé et vous ne faites que 4500 pas par jour. Pas de panique, Rome ne s'est pas faite en un jour. Commencez par trouver 15 à 20 minutes chaque jour pour faire de la marche un peu soutenue. Par exemple partez 10 minutes plus tôt le matin et gardez-vous à 10 minutes du bureau et faites la fin à pied. Ça vous fera 10 minutes de marche aussi le soir. Vous aurez ainsi rajouté 20 minutes d'activité dans la journée sans bouleverser votre planning et vous aurez déjà des bénéfices pour votre santé rien qu'avec ce petit effort.

Sport et troubles du sommeil

Un français sur 5 dort mal et un sur 10 prend un traitement pour cela. L'inactivité physique n'est pas étrangère à ces troubles, loin de là ! En effet elle entraîne une diminution de la qualité et de la quantité de sommeil, une diminution de l'envie de se



dépenser physiquement, une diminution de la vigilance, des problèmes de mémoire et de concentration. Et tout cela aboutit à la mise en place d'un cercle vicieux menant à l'insomnie. Pratiquer une activité physique régulière permet endormissement plus rapide des réveils nocturnes moins fréquents grâce à une augmentation du sommeil profond et des stades et cycles de sommeil plus réguliers. La durée de sommeil est ainsi augmentée ainsi que vigilance la journée. Cependant, pour être réellement efficace, l'activité physique doit être de préférence une activité d'endurance (vélo, natation, marche, course à pied), d'intensité modérée et d'allure régulière. Elle doit être régulièrement pratiquée (30 minutes minimum au moins 3 à 4 fois par semaine et au mieux tous les jours). Il faut de préférence pratiquer en fin d'après-midi mais avant 19 heures et surtout à l'extérieur, afin de profiter de l'exposition à la lumière du jour.

Références

[1] Apprivoiser les écrans et grandir

<https://www.3-6-9-12.org/>

[2] Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44436/1/9789242599978_fre.pdf

[3] Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent. Premier état des lieux en France. 2016

<http://www.onaps.fr/data/documents/RC2016.pdf>

[4] Activité physique - Contextes et effets sur la santé - Expertise collective INSERM - 2008

http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/97/expcol_2008_activite.pdf?sequence=1

[5] Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité - Avis de l'Anses - Rapport d'expertise collective - Février 2016

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

