



Activité physique et santé mentale

Thibault MARGOLLES
Diététicien nutritionniste

Cristina LALLEMENT
Diététicienne nutritionniste
Groupe Experts Nutrition du Sport AFDN

Contexte

« Le gouvernement veut « *éviter une troisième vague* » qui serait celle de « *la santé mentale* », a déclaré mercredi 18 novembre (2020) le ministre de la Santé Olivier Véran ; lors d'une visite à Paris sur une plateforme d'écoute destinée aux jeunes de 12 à 25 ans, alors que le même jour un baromètre faisait état de la santé psychologique dégradée des salariés » *L'Observateur avec AFP*, novembre 2020

CoviPrev

- Enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de COVID-19, de la population générale, lancée le 23 mars 2020
- Objectif : « suivre l'évolution des comportements (gestes barrières, confinement, consommation d'alcool et de tabac, alimentation et activité physique) et de la santé mentale (bien-être, troubles) »

On parle de quoi ?

Santé mentale

- Composante essentielle du bien-être général composée également de la santé physique et sociale
- Déterminants : ensemble complexe de pressions et de vulnérabilités d'ordre individuel, social et structurel

« La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. »

On parle de quoi ?



Définition

DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE CORPS EN MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ET
INACTIVITÉ
PHYSIQUE

(Anses, OMS, 2016)
KEYZUP THINKING DESIGN 2017



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos (lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs).

INACTIVITÉ PHYSIQUE

non-atteinte des recommandations de l'OMS en termes d'activité physique



INTENSITÉ MODÉRÉE :

demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque

INTENSITÉ SOUTENUE :

demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement

On parle de quoi ?



Définition

LA SÉDENTARITÉ DANS TOUS SES ÉTATS

(TEMPS PASSÉ ASSIS OU ALLONGÉ DANS LA JOURNÉE, HORS TEMPS DE SOMMEIL ET DE REPOS)



Au travail



Dans les loisirs



Dans les transports



Au domicile

IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ
même en étant physiquement actif

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée, que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).

3 NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ



Faible
<3 h/j



Modéré
3-7 h/j



Élevé
>7 h/j

RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 2 ANS



éviter l'exposition aux écrans

2 À 5 ANS



<1 h/jour



<1 h consécutives en position assise ou allongé*

6 À 11 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

12-17 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

ADULTES



Diminuer le temps passé assis ou allongé



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

* Si >2h consécutives: se lever, marcher et faire bouger les différentes parties de son corps

<https://onaps.fr/infographies/>

On parle de quoi ?

DE LA SÉDENTARITÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Limitier son temps passé assis **est aussi important** que faire de l'activité physique
Être trop sédentaire **n'est pas bon pour la santé**, même si on est physiquement actif

SÉDENTARITÉ

C'est le temps passé assis ou allongé
dans la journée (hors sommeil).

Les déplacements motorisés
(la voiture, le bus, la trottinette électrique...)



Le temps de travail sédentaire
(devant un ordinateur, en réunion...)



Les temps de loisirs ou
domestiques sédentaires
(regarder la TV, les jeux vidéos, lire un livre...)



ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'ensemble des mouvements réalisés
au quotidien.

Les déplacements actifs
(le vélo, la marche, la trottinette...)



Le temps de travail actif
(pauses actives, utilisation des escaliers, métiers manuels...)



Les temps de loisirs ou
domestiques actifs
(le sport, le bricolage, le jardinage, le ménage...)



https://onaps.fr/wp-content/uploads/2022/12/sedentarite_AP-JO-Onaps_avecministere.pdf



Soutenu
par



Document réalisé par l'Onaps à la demande de Paris 2024

Bénéfices santé de l'activité physique

<https://www.eufic.org/fr/une-vie-saine/article/9-bienfaits-prouves-de-lactivite-physique>

les bienfaits de l'activité physique



aide à maintenir
un poids corporel sain



abaisse la
tension artérielle



diminue le risque
de maladie cardiaque



diminue le risque de
diabète de type 2



réduit le risque de
certains cancers



augmente la force et
la fonction musculaire



améliore la santé et
la solidité des os



aide à promouvoir une
bonne santé mentale



réduit le risque
de démence

Bénéfices santé de l'activité physique

EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS CERTAINES PATHOLOGIES

MÉTABOLIQUES	diabète de type II	 - mortalité toutes causes et cardiovasculaires - contrôle de l'équilibre glycémique	PULMONAIRES	Asthme	 - aptitude physique aérobie et endurance ($VO_2 \text{ max}^*$) - qualité de vie - symptômes (nombre de jours sans symptômes)
	diabète de type I	 - aptitude physique aérobie - profil lipidique - insulino-résistance et besoins en insuline	CANCER	Cancer	 - qualité de vie - fatigue - capacité aérobie, force musculaire - poids, IMC et masse grasse
	obésité	 - masse grasse viscérale - maintien du poids après perte initiale	OSTÉO-ARTICULAIRES	Rhumatisme inflammatoire	 - douleur, d'effets délétères - fonction (PR, SPA)**
CARDIOVASCULAIRES	Pathologies coronaires	 - qualité de vie - force musculaire $VO_2 \text{ max}^*$ - fréquence cardiaque - pression artérielle - mortalité et ré-hospitalisation		Arthrose membre inf	 - douleur - fonction
	Insuffisance cardiaque chronique	 - marqueurs biologiques - qualité de vie $VO_2 \text{ max}^*$		dépression	 - symptômes dépressifs - symptômes anxio-dépressifs suite à une autre maladie chronique
CARDIOVASCULAIRES	AVC	 - fonction (distance de marche) $VO_2 \text{ max}^*$	MENTALES		

* $VO_2 \text{ max}$: Volume maximal d'oxygène consommé

** PR : Polyarthrite rhumatoïde

** SPA : Spondylarthrite ankylosante

Améliorations

Limitations

Illustrations : Flore Avram

Recommandations en activité physique

ACTIVITÉS PHYSIQUES
Nos recommandations pour les enfants et adolescents

anses
agence nationale de sécurité sanitaire
alimentation, environnement, travail
Connaître, évaluer, protéger

LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Une activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : **voici les clés pour garder les enfants motivés et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !**

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, saut, lancer, équilibre, découverte d'un milieu aquatique...
Pour limiter la sédentarité, limiter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la réserver à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.

LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée. Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association sportive... Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.

LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeu de ballon... Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent. Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !
Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.

ACTIVITÉS PHYSIQUES
Nos recommandations pour les adultes

anses
agence nationale de sécurité sanitaire
alimentation, environnement, travail
Connaître, évaluer, protéger

Associer une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies. Seul ou accompagné, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !

ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité. Marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine. Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...

ASSOUPLEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de douleur. Tai chi, golf, yoga, étirements...

L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

ACTIVITÉS PHYSIQUES
Nos recommandations pour les plus de 65 ans

anses
agence nationale de sécurité sanitaire
alimentation, environnement, travail
Connaître, évaluer, protéger

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. L'exercice régulier est reconnu pour prévenir de nombreuses pathologies. Associations et clubs sportifs proposent des ateliers et cours spécifiques pour les seniors. **Peu importe les années, il n'est jamais trop tard pour (re)chausser ses baskets... à condition d'y aller progressivement !**

ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

Sont recommandées :
- 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible essoufflement)
- ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé).
Marche, marche ou ski nordique, natation, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), montée d'escaliers, jardinage...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence non consécutifs. Marche, gymnastique aquatique ou d'entretien, vélo, jardinage...

ASSOUPLEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Pratiquer des exercices de souplesse 2 jours minimum par semaine pendant au moins 10 minutes. Yoga, tai chi, étirements, travaux ménagers...

ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs, au moins 2 fois par semaine. Vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds...

Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

Recommandations en activité physique



Données utiles

BOUGER

A tous les âges de la vie



DES INÉGALITÉS ENTRE GÉNÉRATIONS ET SEXES
DANS LE SUIVI DES RECOMMANDATIONS
DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

SUIVI DES
RECOMMANDATIONS



1 FEMME / 2 3 HOMMES / 4

ENFANTS

3-10
ANS



ADOLESCENTS

11-17
ANS



ADULTES

18-64
ANS



SENIORS

65-79
ANS



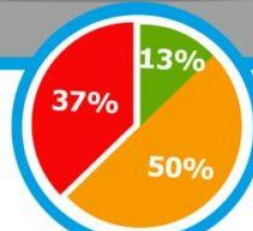
NIVEAUX
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE



4 ENFANTS / 5
NE PRATIQUENT PAS
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



2 ADOLESCENTS / 3
NE SUIVENT PAS LES
RECOMMANDATIONS



1 ADULTE / 3
NE SUIV PAS LES
RECOMMANDATIONS



1 SENIOR / 3
NE SUIV PAS LES
RECOMMANDATIONS

NIVEAU
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE

ÉLEVÉ ●
MODÉRÉ ●
FAIBLE ●

(Anses, Étude INCA3, 2014-2015)
KEYZUP THINKING DESIGN 2017

Recommandations en activité physique

- MET**

Equivalent métabolique (Metabolic Equivalent Task)

Type d'activité	MET	Intensité activité
Dormir	0,9	Légère
Regarder la télévision	1,0	
Écrire à la main ou à l'ordinateur	1,8	
Marche à 2,7 km/h, sans pente	2,3	
Marche à 4 km/h	2,9	
Vélo stationnaire, 50 W, effort très léger	3,0	Modérée
Marche à 4,8 km/h	3,3	
Exercices à la maison (général), effort léger ou modéré	3,5	
Marche à 5,4 km/h	3,6	
Vélo de plaisance, <16 km/h	4,0	
Vélo stationnaire, 100 W, effort léger	5,5	
Course à pied, général	7	Intense
Pompes, redressements assis, effort élevé	8	
Course à pied, sur place	8	
Corde à sauter	10	
Course à pied, >17,5 km/h	18	

Recommandations en activité physique

NAP

Coef.	Type d'activité	Coef.	Type d'activité
1	Sommeil et sieste, repos en position allongée	1	Sommeil et sieste, repos en position allongée
1,5	En position assise : repos, TV, micro-ordinateur, jeux vidéo, jeux de société, lecture, écriture, travail de bureau, couture..., transports, repas	1,75	En position assise : repos, TV, micro-ordinateur, jeux vidéo, jeux de société, lecture, écriture, travail de bureau, couture..., transports, repas
2,2	En position debout : toilette, petits déplacements dans la maison, cuisine, travaux ménagers, achats, travail de laboratoire, vente, conduite d'engins	2,1	En position debout : toilette, petits déplacements dans la maison, cuisine, travaux ménagers, achats, travail de laboratoire, vente, conduite d'engins
3	Femmes : marche, jardinage ou équivalent, gymnastique, yoga Hommes : activités professionnelles manuelles, debout, d'intensité moyenne (industrie chimique, industrie des machines-outils, menuiserie...)	2,6	Activités légères de faible intensité (jeux peu actifs, ...)
		3,5	Activités modérées (marche rapide, travaux manuels, ...)
3,5	Hommes : marche, jardinage, activités professionnelles d'intensité élevée (maçonnerie, plâtrerie, réparation auto...)	5	Activités sportives (entraînements en club, éducation physique manuelle, ...)
5	Sport, activités professionnelles intenses (terrassement, travaux forestiers...)	10	Compétition sportive

Recommandations en activité physique

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ Quelles recommandations ?

SÉDENTARITÉ

Les recommandations suivantes s'appliquent même si celles concernant l'activité physique sont atteintes

Temps passé en position assise ou allongée

Adultes



> Au travail, prendre le temps de se lever et marcher un peu au moins toutes les 1h30

> En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans

Enfants et adolescents



> Pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou allongée (bouger 5 à 10 minutes toutes les 1h30 à 2h)



Temps d'écran pour les enfants et adolescents

> Éviter l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable...) pour les moins de 2 ans

> Moins de 1 heure par jour devant les écrans entre 2 et 6 ans

> Moins de 2 heures par jour devant les écrans entre 7 et 11 ans

> A partir de 12 ans, limiter les temps d'écrans de loisirs.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au moins 30mn par jour (5 jours sur 7) d'activités physiques dynamiques pour les adultes



Au moins 1h/jour d'activités physiques dynamiques entre 6 et 17 ans



Au moins 3h/jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans

Complément bénéfique :
activités qui renforcent les muscles, la souplesse et l'équilibre plusieurs fois par semaine



PARIS 2024



Soutenu par

MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

Recommandations en activité physique

activité physique

intensité modérée



accélère sensiblement
la fréquence cardiaque



p.ex. marche rapide, danse,
jardinage, travaux ménagers
& tâches domestiques

vs.

intensité élevée



entraîne une respiration
rapide et accélère considérablement
le rythme cardiaque



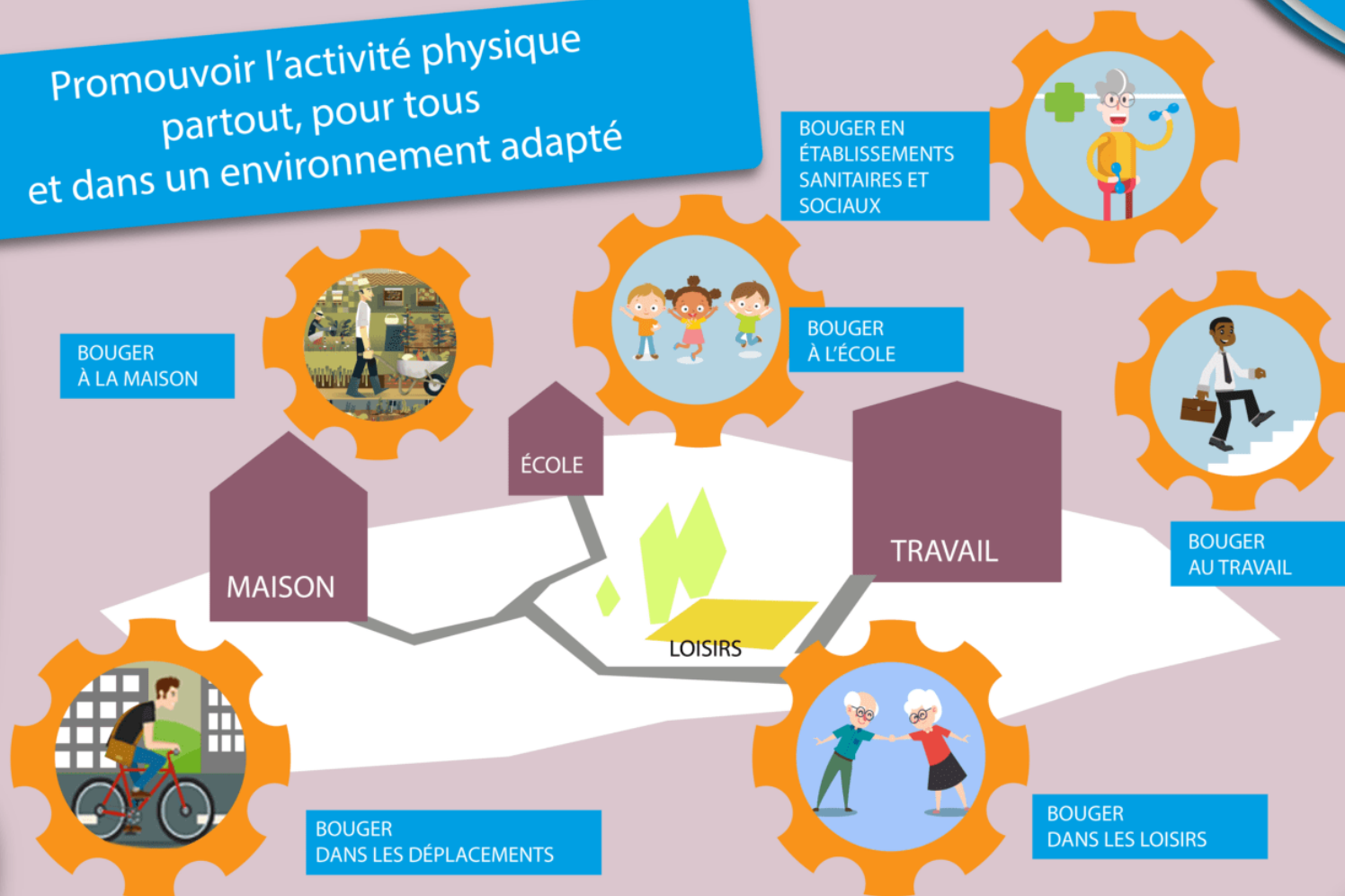
p.ex. course, natation rapide,
vélo rapide, sports de
compétition (p.ex. football)

l'intensité des différentes formes d'activité physique varie d'une personne à l'autre

Promotions de l'activité physique

Promouvoir l'activité physique
partout, pour tous
et dans un environnement adapté

ACTIVITÉ
PHYSIQUE



KEYZUP THINKING DESIGN 2017

Promotions de l'activité physique

Utilisation de l'entretien motivationnel

➤ Où en est la personne ? Comment augmenter ses compétences?

- Faire un état des lieux : anamnèse + connaître la personne
- Identifier les freins et les leviers

En fonction de sa situation :

- De santé : envisager un bilan avec son médecin généraliste, un cardiologue +/- un kinésithérapeute
- De pratique : envisager un relais vers un coach sportif ou un professionnel du sport ou du sport / santé (APA)
- Mentale : relais vers un professionnel

Promotions de l'activité physique

Informé, si besoin, en fonction de l'entretien

- ✓ +/- Les bienfaits de l'activité physique
- ✓ +/- Conseiller une reprise progressive et une activité adaptée en terme de lieu de pratique, d'horaire, : à évoquer avec le patient

Identifier les ressources géographiques

- Connaitre / s'informer sur les ressources :
 - Auprès des CPTS, MSP, MSS, Mairies
 - Les Clubs Sport Santé, Antennes locales Ligue contre le Cancer, Programme Spécialisé et en pluriprofessionnalité, Precrimouv, Siel Bleu, associations sportives, coach sportif, enseignant APA
 - ...

Promotions de l'activité physique

Convaincre, argumenter

- Donner des apports théoriques :
 - ✓ Liste des bienfaits
 - ✓ Recommandations
 - ✓ Illustrer par des retours d'expériences

Proposer, accompagner

- Identifier les freins (emploi du temps, cadre de vie, relations sociales, pathologies)
- Identifier les leviers (goûts, habitudes, copratiquants, résultats obtenus par d'autres ou par le patient lui-même, ...)
- Choix des activités adaptées

Promotions de l'activité physique

Relais sport / sport-santé

Coach sportif diplômé

MSS

- Strasbourg
- Furdenheim

Exemples de prise en APA

- Sport-santé sur ordonnance : Strasbourg
- Prescirmouv
- Club sport-santé
- ...

<https://www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante-388>

Cas pratique

Manuella

- 43 ans - ancienne sportive
- Recueil de données : prise de poids progressive, sujette au stress, sommeil dégradé
- Objectifs : perte de poids, bien-être
- Co-suivi : diététique + AP, durant 4 mois
- Améliorations ressenties
 - ✓ Meilleur sommeil
 - ✓ Perte de poids de 7kg en 3 mois
 - ✓ Diminution du de stress
 - ✓ Cercle « vertueux » (+ d'activité physique hors séances encadrées, + de marche, plus d'entrain au travail)
 - ✓ Image et estime de soi

Cas pratique

Pensionnaires d'EHPAD

- Profil : pathologies diverses (physique et cognitif)
- Objectifs : gain de mobilité, maintien masse musculaire, relations sociales, mémoire
- Co-suivi : suivi diététique assuré en structure + AP (externe à structure), durant 14 mois
- Améliorations ressenties :
 - ✓ Contact aux autres
 - ✓ Mémoire
 - ✓ Capacité de déplacement

Cas pratique

Michèle

- Profil : 58 ans, ancienne cheffe d'entreprise
- ATCD personnels : AVC
- Objectifs : mobilité, coordination, « réathlétisation »
- Co-suivi : diététique + AP, durant 18 mois
- Améliorations ressenties :
 - ✓ Déplacements
 - ✓ Préhension
 - ✓ Mémoire
 - ✓ Qualité du sommeil
 - ✓ Image de soi
 - ✓ Estime de soi, confiance en soi

Conclusion

- Qu'est que la santé mentale
- Connaître les bienfaits de l'activité physique
- Apprendre à connaître le patient pour proposer des conseils adaptés
- Conseils pour encourager / stimuler la pratique régulière
- Conseils en activité physique complémentaire d'une prise en charge diététique
- Passer le relais vers un professionnel de l'activité physique, de la santé mentale si besoin
- Prise en charge pluri-professionnelle, si possible et en fonction de la situation du patient

Références - ressources

- <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=L'activit%C3%A9%20physique%20contribue%20%C3%A0,de%20d%C3%A9pression%20et%20d'anxi%C3%A9t%C3%A9>.
- https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_generique.pdf
- https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/Service_aux_Membres/DT_Promouvoir_l_activite_%20physique_un%20enjeu_pour_la_sante_de_tous.pdf
- <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0064-b.pdf>

Questionnaire ONAPS-PAQ (Charles *et al.* 2021)

- <https://onaps.fr/wp-content/uploads/2020/10/Questionnaire-Onaps.pdf>
- <https://onaps.fr/wp-content/uploads/2023/10/2022-05-02-Interpretation-ONAPS-PAQ.pdf>

Questionnaire Ricci et Gagnon

- <https://onaps.fr/wp-content/uploads/2020/10/Ricci-et-Gagnon.pdf>