



**Bougez,
c'est la santé®**

Activité physique et / ou sportive

Le sport santé sur ordonnance
Dites "Oui" à l'activité physique,
le médicament pas comme les autres !



IRBMS

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ

Le sport santé sur ordonnance

Bougez c'est la santé !



DANGER SÉDENTARITÉ ! L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN DES PILIERS DE LA PRÉVENTION SANTÉ CONTRE LES MALADIES CHRONIQUES NON TRANSMISSIBLES



Depuis quelques années, on assiste à une prise de conscience de plus en plus forte, qui est relayée par les politiques publiques, selon quoi **modifier les habitudes de vie trop sédentaire** pourrait jouer un véritable rôle en matière de prévention santé, notamment grâce à l'activité physique.

Trente minutes d'activité physique par jour, Bouger c'est la santé !, 10 000 pas par jour...

Autant de conseils et d'injonctions que ne cessent de distiller médecins, journaux, médias, associations, Ministères de la Santé et du Sport et l'Académie de Médecine en lien avec les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Tout le monde s'accorde sur la nécessité de faire diminuer la sédentarité en France, mais pour beaucoup, cela semble plus facile à dire qu'à faire en raison de nombreux freins socio-économiques et culturels.

Levons ces freins ! et bougeons au quotidien !

Docteur Patrick Bacquaert,
coordonnateur du Comité Scientifique « Le Sport Santé sur Ordonnance »



Les bienfaits du mouvement pour votre santé *(bougez c'est la santé !)*

La sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale (6 % des décès), juste après l'hypertension (13 %), le tabagisme (9 %) et le diabète (6 %).

(OMS source : rapport ANSES 2016).

La sédentarité s'inscrivant dans le cadre de vie général est un véritable fléau collectif, social et individuel constituant un enjeu de santé publique.

En France,
Les Parcours du Cœur,
Les campagnes de prévention « Bouger c'est la santé »
Le Programme National de Nutrition Santé (PNNS),
... et l'ensemble des outils mis en place pour combattre la sédentarité ont pour but d'optimiser les bienfaits sur la santé par la pratique d'une activité physique au quotidien, en y associant une adaptation alimentaire et une modification de son hygiène de vie.



On bouge donc pour lutter contre la survenue de maladies chroniques non transmissibles et lutter contre la sédentarité.

✓ **Les bénéfices des activités physiques et sportives sur la santé :**

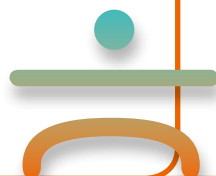
- cardio-vasculaires (HTA, AVC, troubles du rythme cardiaque)
 - respiratoires (BPCO, Asthme)
 - métaboliques (obésité, diabète, cholestérol)
 - articulaires et contre l'ostéoporose
 - contre certains cancers comme le côlon ou le sein
 - pour limiter les maladies neuro-dégénératives et la maladie d'Alzheimer
 - pour retarder le vieillissement
 - pour améliorer le moral en agissant favorablement sur la dépression
 - pour le bien-être global
- Et pour améliorer l'espérance de vie en bonne santé



Le saviez-vous ? Fumer tue !

Le principal facteur de risque est le tabac qui augmente le risque de survenue de maladies chroniques et réduit l'espérance de vie de façon significative.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer ; parlez-en à votre médecin ou pharmacien.



Tout est bon pour bouger

Bougez, c'est la Santé®. Il est temps de prendre sa santé en marche en pratiquant :

- + une activité de loisir ou une découverte active de sa ville**
- + une activité physique favorable à la santé**
- + une activité sportive**
- + un sport.**



Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur au travail ou à son domicile.



Jardiner ou bricoler. Votre passion permet de bouger de nombreux muscles, de les tonifier et de solliciter vos dépenses énergétiques.



Accompagner ses enfants ou petits-enfants à l'école à pied pour atteindre les 10 000 pas par jour.



Réaliser des tâches ménagères. C'est solliciter le cœur, renforcer ses muscles et son équilibre.



Sortir son chien. C'est faire une activité physique naturellement. Vous travaillez le cœur et vos muscles.



Faire ses courses. Bouger, porter et pousser votre chariot c'est réaliser une véritable activité physique.



Descendre un ou deux arrêts de bus, de tram ou de métro plus tôt ou plus tard. Oui il faut y penser car c'est remplir l'objectif de réaliser 10 000 pas par jour.



Danser, jouer, bouger. La danse de salon permet d'associer travail cardiaque, maintien de l'équilibre et socialisation.





Bon à savoir : Quelques définitions

La sédentarité est une situation qui s'apparente à des comportements où les mouvements corporels sont réduits au minimum avec pour conséquence une dépense énergétique proche de celle de repos comme lire, téléphoner, travailler devant un écran, écrire, converser.

L'inactivité physique se caractérise par un niveau insuffisant d'activités physiques ne permettant pas d'atteindre pour les adultes les 30 minutes d'activité par jour au moins 5 fois par semaine et pour les enfants les 60 minutes tous les jours.

L'activité favorable à la santé doit être réalisée avec une certaine pénibilité afin de provoquer une augmentation significative de la fréquence cardiaque et un léger essoufflement sans causer de tort ou représenter un risque traumatique ou pathologique pour l'organisme.

MET ou équivalent métabolique : Unité indexant la dépense d'énergie par rapport à celle du repos. Les activités modérées sont de 3 à 6 METs.

La santé : C'est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (OMS).

L'activité physique : Elle ne se réduit pas à la pratique d'un sport mais elle regroupe tous les mouvements corporels produits par les muscles qui entraînent une dépense d'énergie supérieure à celle de repos. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne chez soi ou au travail et les déplacements actifs de la journée.

L'activité sportive : Regroupe toutes les pratiques souvent plus intenses que l'activité physique, de loisirs, libres ou structurées au cours desquelles le corps est mobilisé et ceci quelle que soit l'intensité de pratique. Elle associe la notion de plaisir, la recherche du bien-être et la passion.

Le sport : C'est l'ensemble des activités sportives se présentant sous forme d'exercices et/ou de compétitions facilités par des fédérations ou organismes sportifs. Le sport fait appel au développement de qualités physiques, psychiques et morales dont l'objet est d'optimiser la performance.



Comment bouger ?

Une activité favorable à la santé doit mobiliser le plus grand nombre de muscles et doit être régulière, adaptée, sécurisée et pérenne mais il est aussi utile de varier le type d'effort et de se faire plaisir.

Débutez lentement en adaptant vos pratiques à vos habitudes et à votre état cardio-respiratoire, articulaire et morphologique.

Nous vous recommandons d'en parler à votre médecin qui pourra réaliser un bilan adapté et vous conseiller.



La marche est une activité naturelle que tout le monde pratique chaque jour, à son rythme ! Idéalement il est conseillé de réaliser 10 000 pas par jour. Elle permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration sans ressentir une impression de fatigue... Vous pouvez vous aider de bâtons de marche si besoin pour solliciter plus de muscles et soulager vos articulations. Marche active, marche nordique, randonnée.



La course à pied est pratiquée à votre rythme selon votre âge et votre capacité physique. Cette activité est idéale pour solliciter le cœur et travailler en endurance, mais nécessite de bonnes chaussures et de courir sur sol souple comme les sous-bois. La surveillance de la fréquence cardiaque est conseillée



Le vélo sportif, cyclotourisme ou balade, est un sport idéal pour le cœur en protégeant vos articulations. Avec le développement des pistes cyclables en ville et des chemins de randonnées, le vélo devient praticable partout et par tous en famille et pourquoi pas avec une assistance électrique !

Le port du casque est conseillé, le respect du code de la route est impératif. Ne pas faire de vélo avec des écouteurs qui peuvent masquer le bruit d'un véhicule vous doublant.



Le conseil du pro : Hydratez-vous !

Quelle que soit votre pratique, il ne faut jamais réaliser un effort trop violent sans échauffement préalable ni oublier de vous hydrater avant, pendant et après votre pratique.



La danse, le yoga, le tai-chi et autres pratiques ludiques peuvent s'inscrire dans le sport santé sur ordonnance.



La gymnastique, le fitness, le cardio-training sont des activités permettant d'entretenir la condition physique. Ces activités ont pour but de stimuler votre système cardio-respiratoire tout en maintenant votre tonus musculaire et votre vigilance. Les salles de remise en forme ou les centres du mouvement peuvent aussi proposer des cours sport santé d'étirements, Pilate, gainage, équilibre, etc...



La natation présente l'avantage de solliciter progressivement vos filières énergétiques en endurance. Grâce à l'apesanteur, vos articulations sont protégées et vous travaillez sans douleur en sollicitant votre cœur et vos poumons et en développant votre cage thoracique. Profitez de la piscine pour faire de l'aquagym, aquacycling ou autre circuit à bain bouillonnant, mais si vous souffrez d'ostéoporose la natation ne suffit pas pour fixer votre calcium et renforcer votre squelette.



Les sports collectifs et autres sports individuels peuvent être proposés dans le cadre du sport santé avec des entraînements spécialement conçus et encadrés afin de sécuriser votre pratique. Le sport santé en club c'est possible.



Le saviez-vous ?

Vos objectifs : 30 minutes au moins d'activités physiques ou sportives par jour ou 10 000 pas pour les adultes et au moins une heure pour les enfants et adolescents avec 15.000 pas.

Le sport santé sécurisé



La prise en charge initiale de douleurs ou de blessures est importante car réaliser le bon geste en attendant les secours ou la consultation de votre médecin permet de faciliter le traitement, de limiter les complications et de permettre une guérison plus rapide.

Règle d'or de la prise en charge des blessures aiguës en urgences sur le terrain : « Le protocole GREC »



G comme glace
R comme repos
E comme élévation
C comme compression

Dans l'attente de l'avis médical ou de l'arrivée des secours.

Principe : Faire baisser la température cutanée de 36° à 15° sans descendre en dessous de 7°.

Comment appliquer le froid : Vessie de glace, poche de froid, bombe de froid à défaut eau froide.

Les effets du froid : Antalgique, anti-inflammatoire, hémostatique et anti œdémateux.

Les numéros d'urgences en France :

15

SAMU

17

Police
Gendarmerie

18

Pompiers

112

Toutes
urgences

Pour une pratique sport santé :

Nous vous proposons dans notre page web un accès aux différentes émissions TV ou reportages auxquels ont participé les médecins du sport de l'IRBMS. Ceci afin de promouvoir les bienfaits de l'activité physique sur la santé et la protection de la santé des sportifs.

Accédez à notre page revue de presse <http://www.irbms.com/revue-de-presse-tv>



Les situations à risques évitables :

- Condition physique non adaptée à l'effort
- Répétition trop fréquente du même geste
- Excès ou erreurs de pratique
- Surface du sol trop dure
- Matériel ou équipement mal adaptés
- Défaut de préparation à l'effort
- Erreur de diététique sportive
- Récupération mal gérée
- Activité non adaptée au climat
- Tonification musculaire insuffisante
- Hydratation mal gérée
- Fatigue ou prise de médicaments
- Syndrome viral ou fièvre

Evaluer ses facteurs de risque et sa condition physique

ECG de repos



L'ECG, C'EST QUOI ?

L'électrocardiogramme de repos consiste à analyser de façon systématique l'activité électrique du cœur, en étudiant le rythme et la morphologie des ondes enregistrées, en plaçant des électrodes sur les membres et la poitrine. L'ECG vous permet aussi de connaître votre fréquence cardiaque.

POURQUOI UN ECG ?

Le cœur est un muscle qui travaille en fonction des besoins de l'organisme.

Au repos, le corps consomme moins d'oxygène et le cœur s'économise. À l'inverse, l'effort demande beaucoup d'oxygène et le cœur doit alors s'accélérer. On enregistre l'activité électrique du cœur, sur laquelle repose son activité mécanique afin de relever d'éventuelles anomalies justifiant alors la réalisation d'un bilan complémentaire.

QUAND FAIRE UN ECG ?

Lorsque votre médecin le juge nécessaire mais aussi lorsque vous vous sentez essoufflé **sans problème particulier mais avec des antécédents familiaux de morts subites** (prévention des morts subites).



Le saviez-vous : Cœur et Sport santé ?

Que recherche-t-on : Tout facteur de risques permettant de prescrire le sport santé avec un maximum de sécurité.

L'analyse des facteurs de risques :

Indispensable pour vous permettre de vous orienter vers une pratique à risque réduit. Un questionnaire simple permet d'évaluer vos risques cardio-respiratoires voir www.irbms.com



Evaluer sa condition physique pour les sportifs



Les médecins du sport se sont toujours intéressés aux variations de la fréquence cardiaque à l'effort. De nombreux tests ont été proposés afin de vous guider pour optimiser votre condition physique. Ces tests peuvent être utiles pour le sport santé.

Le test de Ruffier Dickson

Ce test doit être réalisé chez une personne déjà entraînée, au repos et à distance d'un repas.

Méthodologie :



Pour prendre votre fréquence cardiaque (Fc) vous placez votre index et le majeur sur le poignet à la base du pouce et comptez les battements pendant 15 secondes puis multipliez par 4 pour connaître votre Fc à la minute.

Les fréquences :

Fc1 : fréquence cardiaque de repos

Fc2 : fréquence cardiaque immédiatement prise après trente flexions complètes des membres inférieurs réalisées en 45 secondes, le buste droit (rythme à respecter)

Fc3 : fréquence cardiaque après une minute de récupération, soit 1'45 après le début de l'effort.

Les formules :

$Fc1 + Fc2 + Fc3 - 200 / 10$ = indice Ruffier Dickson

$F2 - 70 + 2 \times (Fc3 - Fc1) / 10$ = indice Ruffier

Les résultats :

Indice < ou = 0 :

Très bonne adaptation à l'effort

Indice de 0 à 5 :

Bonne adaptation à l'effort

Indice de 5 à 10 :

Adaptation à l'effort moyenne

Indice de 10 à 15 :

Adaptation à l'effort insuffisante

Indice > 15 :

Rechercher une cause éventuelle de mauvaise adaptation à l'effort

Le test de Cooper, un test de terrain pour les sportifs.

Ce test consiste à courir sur terrain plat, la plus grande distance en 12 minutes sans jamais dépasser les valeurs de sa fréquence cardiaque maximum théorique ($220 - \text{âge}$). Ce test peut être dangereux pour des sujets non préparés. Il ne doit pas être réalisé pour battre un record.

TEST DE COOPER	HOMME		FEMME	
	Faible	Excellent	Faible	Excellent
Moins de 30 ans	1600	2800	1500	2700
De 30 à 50 ans	1400	2500	1200	2500
Plus de 50 ans	1300	2400	1100	2300

Evaluer son niveau de forme : La VO2Max

L'activité bien pratiquée est vertu de bonne santé. Limiter les risques de blessures est l'objectif prioritaire d'une bonne préparation à l'effort.

La VO2Max pour établir un plan d'entraînement

Cette épreuve d'effort avec recueil des valeurs respiratoires est réalisée par une équipe médicale spécialisée, sur un plateau technique équipé avec tapis roulant, vélo ou autre ergomètre. Sa valeur varie en fonction du sexe, de l'âge et de son niveau de forme. Il s'agit d'une épreuve d'évaluation énergétique qui permet de vous orienter vers une bonne pratique et d'établir un plan d'entraînement adapté surtout pour les sports d'endurance



? Le saviez-vous : la VO2 max comme indicateur prédictif de votre bien-être physique ?

Des chercheurs ont évalué près de 5000 Norvégiens âgés de 20 à 90 ans. Ils ont pris une dizaine de mesures, dont le tour de taille, l'indice de masse corporelle, le rythme cardiaque au repos, les niveaux de cholestérol et de pratiques sportives.

Il a été démontré que cet indicateur (VO2Max), qui d'habitude est utilisé pour les sportifs de haut niveau ou au contraire pour les malades cardio respiratoires, pourrait servir à tout le monde pour prédire une évolution de la qualité de vie et ainsi prescrire le sport santé. A ce jour, en France, cet examen est réalisé exceptionnellement mais l'évolution des algorithmes de santé pourrait changer la donne ! A suivre !



Danger sédentarité



Le sport santé doit englober les 30 minutes d'activités physiques quotidiennes, réduire le temps des activités sédentaires comme la position assise et être réalisé selon des valeurs cibles de la fréquence cardiaque pour ressentir une certaine pénibilité en endurance.

Rappelez-vous toutes les activités sport santé doivent respecter le RASP comme :

R ...Régulière
A ...Adaptée
S ...Sécurisante
P ...Progressive

et de façon pérenne pour modifier durablement les habitudes de vie en association avec un changement du comportement alimentaire ...et l'arrêt du tabac.

Réduire
la prévalence de l'obésité

Diminuer
le temps d'inactivité

Promouvoir
l'activité physique et une
adaptation nutritionnelle

Évaluez-vos facteurs de risque et bougez 30 minutes par jour !

Votre poids et IMC (indice de masse corporelle)

Le poids est une mesure globale mais chacun possède son poids idéal.

IMC = poids/taille x taille

L'IMC est un élément prédictif de risque cardio vasculaire

IMC < 18 corpulence maigre

IMC de 18 à 25 corpulence normale

IMC de 25 à 30 surpoids

IMC > 30 obésité

Votre tour de taille



C'est le signe d'une accumulation de graisses avec un risque de développer des maladies métaboliques (diabète) et cardio-vasculaires.

Anormal :

> à 88 chez la femme sauf grossesse

> à 102 chez l'homme



Testez-vous : Êtes-vous sédentaire ?

	POINTS					SCORES
(A) COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?	Plus de 5h <input type="radio"/>	4 à 5h <input type="radio"/>	3 à 4h <input type="radio"/>	2 à 3h <input type="radio"/>	Moins de 2h <input type="radio"/>	
Total (A)						
(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	SCORES
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou sportives ?	Non <input type="radio"/>				Oui <input type="radio"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois/mois <input type="radio"/>	1 fois/semaine <input type="radio"/>	2 fois/semaine <input type="radio"/>	3 fois/semaine <input type="radio"/>	4 fois/semaine <input type="radio"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 mn <input type="radio"/>	16 à 30 mn <input type="radio"/>	31 à 45 mn <input type="radio"/>	46 à 60 mn <input type="radio"/>	Plus de 60 mn <input type="radio"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le chiffre 5 un effort très difficile.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	
Total (B)						
(C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	SCORES
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ? (si vous êtes sans emploi, passez cette question)	Légère <input type="radio"/>	Modérée <input type="radio"/>	Moyenne <input type="radio"/>	Intense <input type="radio"/>	Très intense <input type="radio"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc ?	Moins de 2h <input type="radio"/>	3 à 4 h <input type="radio"/>	5 à 6 h <input type="radio"/>	7 à 9 h <input type="radio"/>	Plus de 10 h <input type="radio"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 mn <input type="radio"/>	16 à 30 mn <input type="radio"/>	31 à 45 mn <input type="radio"/>	46 à 60 mn <input type="radio"/>	Plus de 60 mn <input type="radio"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="radio"/>	3 à 5 <input type="radio"/>	6 à 10 <input type="radio"/>	11 à 16 <input type="radio"/>	Plus de 16 <input type="radio"/>	
Total (C)						

RESULTATS :

Moins de 18 : vous êtes sédentaire, essayez de modifier vos habitudes en bougeant plus

Entre 18 et 35 : vous êtes actif, continuez-vous avez de bonnes habitudes

Plus de 35 : vous êtes très actif voir sportif, accordez-vous aussi des temps de récupération

(Document A BACQUAERT / IRBMS – janvier 2015)

Ce test et votre résultat peuvent intéresser votre médecin pour mieux vous prescrire le sport santé ; à votre prochaine consultation apportez-le.



Connectez-vous, et bougez en toute liberté !



Le kit DYNAMOOVE est composé des éléments suivants :

► **Le bracelet Dynamooove**

Votre compagnon quotidien enregistre et analyse en permanence votre activité physique naturelle de tous les jours incluant la marche et aussi des activités comme le bricolage, le jardinage, le ménage...

► **Une tablette pré-configurée**

Fournie dans le kit pour un accès immédiat au plus grand nombre.

► **Une application mobile**

Pour un suivi de votre programme d'activité physique et profiter en toute autonomie d'un réseau social dédié aux utilisateurs.

► **Des community managers du mouvement dialoguent régulièrement avec vous : ils veillent à stimuler votre motivation.**



Pour accompagner ses utilisateurs, DYNACARE s'appuie également sur le premier réseau national d'experts du mouvement.



Avec DYNAMOOVE, connectez-vous et bougez en toute liberté :

- Pour lutter contre la sédentarité ;
- Faire fructifier votre capital santé ;
- Prévenir les maladies, et améliorer votre bien-être ;
- Réduire vos dépenses de santé.

Un programme personnalisé, validé par un médecin du sport :

1ère étape :
votre bilan
sport santé

2ème étape :
votre programme
d'activité physique
personnalisé

3ème étape :
la récompense



Avec
dynamooove
votre corps dit **OUI**
à l'activité physique !



Grâce à la technologie des objets connectés, DYNAMOOOVE relance votre activité physique naturelle en vous proposant des programmes personnalisés hebdomadaires, adaptés à votre mode de vie et à vos habitudes.

Comment travailler sa condition physique ?

Tout est bon pour bouger et de nombreuses solutions vous sont proposées.

Les salles de remise en forme et les centres du mouvement peuvent vous aider à démarrer un programme sport santé. Mais avant de vous inscrire, parlez-en à votre médecin, **qui peut vous prescrire le sport santé sur ordonnance**



Le cardio en salle ou à domicile

Le rameur : Il fait travailler de nombreux groupes musculaires.

Il possède une roue d'inertie de plus ou moins bonne qualité. Pour un bon ergomètre rameur, il faut compter au moins 500 euros.

Les vélos ou ergocycles : doit être stable et la selle confortable. Le guidon doit pouvoir s'ajuster en hauteur et en angulation.

Il doit être équipé d'un capteur de fréquence cardiaque. Le pédalage doit être souple sans bruit et régulier. Le prix moyen est de 200 euros pour une entrée de gamme.



- Le vélo assis (350 euros environ)
- Le vélo elliptique associe travail des membres supérieurs et inférieurs ce qui sollicite d'autant vos filières énergétiques. Le prix est un peu plus élevé.
- Le home traîneur pour y mettre son propre vélo est réservé aux spécialistes et peut être d'un prix beaucoup plus élevé.

Le steppeur : Permet de monter et descendre sur place par un système de vérins hydrauliques. Il faut fuir les modèles à bas prix car fragiles et bruyants. Il peut être équipés d'une rampe permettant de capter sa fréquence cardiaque et de vous aider à garder votre équilibre.

Le modèle doit comporter des pieds antidérapants. Le prix est de plus de 60 euros.





Le mini-trampoline : Excellent pour travailler le cœur et l'équilibre. Dès 40 euros mais attention au poids supportable par la toile. Méfiez-vous des chutes et surveillez vos enfants. Ne jamais l'utiliser avec des chaussures. Très bon en rééducation après entorse.

Le tapis roulant : Réservé aux salles, il permet de travailler l'endurance. Attention aux chutes, contrôlez votre course et votre fréquence cardiaque.

Les générateurs excitomoteurs : Afin d'effectuer du renforcement musculaire sans effort avec les courants excitomoteurs. Les appareils premier prix à 100 euros sont peu efficaces et de plus leur impulsion est douloureuse.

Les appareils peuvent être équipés de plusieurs sorties pour muscler plusieurs muscles à la fois. La qualité des électrodes est importante et le « sans fil » devient confortable

Le prix de départ est d'au moins 200 euros mais il n'est pas rare de voir des modèles dépassant les 500 euros. Votre kiné peut s'équiper de modèles encore plus chers.

La plateforme vibrante : Le prix de ces plateformes baisse régulièrement avec la proposition de marques concurrentes au modèle qui a médiatisé cet ergomètre.

Toutefois même si l'on en trouve à 200

euros il faut se méfier des « pâles copies ». Attention car les vibrations peuvent provoquer des tendinites, parlez-en à votre médecin. L'efficacité de ces plateformes est encore discutée.

Les bancs de musculation : Nombreux sur le marché, et à tous les prix. Attention, avant de pratiquer seul, il faut se faire aider par un coach diplômé et demander conseil à son médecin.

Les Appli avec coach virtuels : On en trouve tous les jours de nouvelles proposant cardio, force, tonus, souplesse ; mais attention le sport santé doit être une pratique sécurisée et adaptée donc peu compatible avec ce type de sport sans ordonnance !

La corde à sauter c'est peu cher ! C'est une activité qui permet un travail cardiaque, un bon renforcement musculaire, le travail de l'équilibre, de la coordination et la stimulation des filières énergétiques. Mais il faut de la place et être capable de sauter!



Pour une pratique sport santé : Adaptée, sécurisée, progressive et pérenne



Comment s'inscrire dans une vie active ? Qui décide de choisir la bonne pratique ? Comment pérenniser une pratique en fonction de ses goûts ? Seul ou en groupe, en salle ou dans la nature, activité physique ou sport santé ? L'activité physique quotidienne est utile pour la santé à partir de 30 minutes par jour (sauf chez les jeunes 60 minutes).

Chez l'enfant et l'adolescent : 60 minutes d'activités par jour



L'enfant est en mutation physique et psychologique permanente mais il est admis que bouger au moins 60 minutes par jour sera bénéfique pour sa future vie d'adulte.

Le sport doit être avant tout ludique à ces âges de la vie.

Il n'existe pas de sport complet miracle. Il est donc nécessaire de diversifier les activités physiques et sportives. L'enfant doit développer avant tout ses qualités d'endurance en associant pénibilité et persévérance.

L'entraînement intensif spécialisé précoce, qui n'est pas conseillé, nécessite une surveillance médicale très stricte.



L'adolescence est une période à risque avec la survenue de pathologies de croissance, souvent peu graves, mais qui doivent être traitées.

Il faut prendre garde aux méfaits potentiels des surclassements sportifs souvent demandés par les parents, dirigeants ou fédérations.

Si l'enfant s'épanouit grâce à la pratique du sport et de la compétition, il faut toutefois lui ménager un temps pour le plaisir et la pratique libre et adaptée.

Le sport à l'école doit s'inscrire dans un programme éducatif et de promotion du mieux bouger, évitez les dispenses inutiles !





→ Chez la femme

Pendant la grossesse, il faut éviter tous les sports à risques de traumatismes.

Il ne faut pas rester sédentaire et trouver un juste équilibre de pratique physique permettant de réguler sa prise de poids et de maintenir son bien-être. La fréquence cardiaque ne doit pas dépasser 70% de sa Fc maximale.

Il est possible de pratiquer tout en allaitant. Dans ce cas, il faut porter un soutien-gorge adapté sans armature métallique.

En dehors de la grossesse, il est prouvé qu'une pratique quotidienne d'au moins 45 minutes avec une certaine pénibilité limite la survenue du cancer du sein.

Une pratique trop importante et addictive peut provoquer l'absence de règles. Il est nécessaire dans ce cas de consulter son médecin.

→ Selon l'âge

18/40 ans : C'est l'âge où tout est permis, si l'on reste prudent et après avoir consulté son médecin. On peut donc s'entraîner pour améliorer ses performances ou tout simplement pour lutter contre la sédentarité et se faire plaisir.

Après 40 ans : Débuter un sport après avoir augmenté ses facteurs de risque par la consommation de tabac, la sédentarité et le surpoids, ainsi que le stress dû à la vie, nécessite la réalisation d'un bilan médico-sportif complet. La poursuite d'un sport ou d'une activité physique est conseillée car les dépenses énergétiques induites permettent de contrôler la prise de poids.

En prenant de l'âge... Chez les séniors :

La pratique d'une activité physique ralentit le vieillissement, la perte d'autonomie et évite la surenchère des soins. Un sport d'endurance associé à des charges permet d'entretenir le système cardio-respiratoire et la VO2 max et de maintenir le tonus musculaire et la santé osseuse.

Les bienfaits de la pratique physique ne sont plus à démontrer. Toutefois la régularité et la persévérance sont préférables.

Yoga, Tai-chi-chuan, gym douce, marche, aquagym et plus...pour votre plaisir !



? LE SAVIEZ-VOUS ? LE SPORT SANTE (ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ET HANDICAP)

Les véritables contre-indications définitives à la pratique des activités physiques et sportives sont extrêmement rares. Il est même conseillé la pratique régulière d'une activité physique afin d'améliorer ou stabiliser une maladie en limitant aussi la prise de médicaments. Il est possible de bouger avec une obésité, un diabète, une hypertension artérielle, un asthme, un rhumatisme, une prothèse articulaire, une dépendance à l'alcool ou au tabac, un handicap physique ou psychique ou tout simplement avec des douleurs ou un mal-être.

Les conseils de Brigitte Kotwica kiné du sport et de « Aviron France »

Protégez votre dos

La sédentarité, qui est le quatrième facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale, entretient le mal de dos. Faites du sport santé cela est bon pour votre dos



La colonne vertébrale est conçue pour absorber les chocs et supporter le poids et les mouvements du corps. C'est une structure complexe composée de vertèbres, de disques intervertébraux et stabilisée par des muscles.

Elle doit répondre à des fonctions variées :

- **Stabilité et mobilité**
- **Protection de la moelle épinière**
- **Passage des nerfs spinaux**

Prévention globale du mal de dos

Un travail harmonieux des 4 muscles abdominaux : Obliques, transverse et grand droit

- Privilégier le transverse
- En limitant les pressions, en particulier vers l'avant et le bas.
- Protéger son dos, en évitant les contraintes et mauvaises postures.
- Corriger la statique dans la vie de tous les jours.
- Associer une respiration correcte en expiration.
- Si possible le tronc en extension.

Les bonnes méthodes doivent être simples et efficaces.



Lire aussi :

Les conseils du Docteur Patrick Bacquaert, médecin du sport et de l'activité physique. www.irbms.com « Brochure sur la prévention des blessures » protection de la santé des pratiquants



Le podomètre, les traqueurs d'activité et la santé connectée

Le podomètre simple, électronique ou connecté permet de mesurer le nombre de pas réalisés dans la journée ou plus... votre indice d'activité ou d'inactivité sur la journée.



Pourquoi mesurer le nombre de pas ?

Le nombre de pas réalisés quotidiennement permet d'évaluer si votre niveau de pratique physique est satisfaisant ou non. C'est un indicateur de santé.

LES ESTIMATIONS DU NIVEAU D'ACTIVITES :

Inactif : 2 000 à 4 000 pas/jour, essayer de modifier vos habitudes prenez l'escalier !

A partir de 4 000 pas/jour, vous pouvez réaliser les 30 minutes d'activités physiques recommandées par l'OMS, allez acheter vos 5 fruits et légumes à pieds !

Modérément actif : 4 000 à 8 000 pas/jour, c'est bien continuez, bougez c'est la santé !

Actif : plus de 10 000 pas/jour, pensez aussi à ne pas rester trop longtemps assis !

EQUIVALENCE NOMBRE DE PAS

1 minute de vélo	:	150 pas.
1 minute de natation	:	96 pas.
1 minute de yoga	:	50 pas.

MARCHE

10.000 PAS

Lente (80 pas/min.)	:	2 H 00
Normale (100 pas/min.)	:	1 H 40
Rapide (120 pas/min.)	:	1 H 20
Très rapide (140 pas/min.)	:	1 H 10

Les traqueurs d'activité

De plus en plus nombreux sur le marché en lien avec des applications sur votre téléphone mobile ces « sentinelles » vous accompagnent pour bouger plus, rester moins longtemps assis et même pour surveiller votre sommeil.

La santé connectée : La technologie au service de votre santé :

- Comment choisir le bon objet connecté de santé ?
- Comment devenir un patient actif et connecté ?
- Comment rejoindre votre médecin sur la toile ?
- Comment optimiser mes déplacements et ma mobilité grâce aux objets connectés ?
- Comment protéger mes données de santé personnelles ?

Pour en savoir plus www.irbms.com



Les différents types de l'activité physique



Chaque mouvement sollicite plus ou moins de muscles en mobilisant nos qualités comme l'endurance, la souplesse, la force, l'adresse et l'équilibre

Activités d'endurance. C'est la capacité à effectuer un effort pendant une longue durée avec un léger essoufflement en sollicitant l'aptitude cardiaque et respiratoire. Il est conseillé de faire cette activité 30 minutes par jour. La marche rapide, le vélo, le ski de fond, la natation plaisir, la course à pieds sont des exemples d'endurance. Surveillez aussi votre fréquence cardiaque ou ayez toujours la possibilité de parler à votre voisin ou de siffloter en bougeant !

Activités de souplesse et d'étirements. C'est la possibilité pour les articulations d'effectuer des grands mouvements avec une grande amplitude. Nous recommandons ces exercices 10 minutes deux fois par semaine comme s'auto grandir, s'étirer, essayer de toucher ses genoux, ses pieds ou le sol !

Activités de force et de renforcement musculaire. C'est la possibilité de maintenir un effort en déployant une énergie musculaire pendant un temps assez court mais suffisant. Vous pouvez vous entraîner en soulevant des packs d'eau, monter les escaliers, vous lever d'une chaise plusieurs fois de suite, porter un petit enfant dans vos bras... Réalisez 5 exercices répétés 5 à 10 fois chacun deux fois par semaine

Activités d'adresse et d'équilibre. C'est réaliser des mouvements précis et complexes comme marcher en ligne droite, se tenir sur un pied, jouer à la pétanque, faire de la gym, jouer avec une balle...



Les trois principes de base du sport santé : Modération Régularité Adaptation



Vous devez combattre la sédentarité tout au long de votre vie mais après 55 ans vous devez bouger pour maintenir le plus longtemps possible une mobilité active sans handicap et une espérance de vie plus longue sans incapacité. Les bénéfiques seront d'autant plus importants que vous variez les activités en les intégrant dans votre quotidien.

L'activité physique peut vous faire gagner 14 années de vie en bonne santé
(source Pôle ressource national sport santé bien-être)

Bien choisir une activité physique ou un sport santé



Bouger est bon pour la santé mais il faut limiter les risques de blessures.

La pratique d'une activité physique régulière est bénéfique dès l'enfance, contribuant à un développement harmonieux. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande une pratique quotidienne d'une activité physique ou d'un sport d'une durée minimum de 30 minutes chez l'adulte et de 60 minutes chez l'enfant et l'adolescent avec possibilité de fragmenter le temps pendant la journée.

Les activités physiques et sportives conseillées pour le cœur

Ce sont essentiellement celles basées sur l'endurance, c'est-à-dire un exercice relativement long, n'augmentant pas votre fréquence cardiaque, au-delà d'une formule simple de $(180 - \text{l'âge})$

Utilisez une montre de cardio fréquence, un objet connecté ou votre Appli pour contrôler votre fréquence cardiaque.

Il s'agit de :

- la marche avec ou sans bâtons
- le vélo en dehors de la compétition
- le ski de fond
- la course à pied ou jogging
- la gymnastique douce
- la natation ou l'aquagym
- le rameur ou l'aviron
- le roller (avec protections)
- le fitness et le cardio training
- les sports santé collectifs
- les sports santé individuels
- les activités plaisir



Votre médecin peut vous conseiller ou « prescrire » le sport :

Le bon sport, ou l'activité physique, est adapté à votre morphologie, à vos aptitudes physiques, à vos goûts et à vos possibilités, et permet de limiter les blessures en agissant favorablement sur votre santé physique et mentale.

Faites confiance aux professionnels et aux associations sportives ou éducatives pour pratiquer un sport sécurisé de façon pérenne, seul mais aussi en famille ou avec des amis.

Bouger en toutes conditions



Pratiquer en altitude

Plus on monte en altitude, plus l'oxygène devient rare. Au-delà de 2.000 mètres, l'adaptation à l'effort en altitude est indispensable.

Froid, vent, engelure, hypothermie et mal des montagnes sont quelques dangers que l'on peut combattre avec un équipement adapté.

Protégez-vous du soleil et de la luminosité, portez des lunettes de soleil « spéciales montagne ». Consultez toujours la météo et les risques d'avalanche avant de partir.

Pratiquer au soleil ou en vacances

Coup de chaleur, hyperthermie d'effort, déshydratation, coups de soleil, sont autant de dangers qu'il faut connaître.

Utiliser une protection solaire adaptée (crème, lunettes, casquette)

Hydratez-vous régulièrement

Pratiquer en ville

Dans l'air pollué en ville, en zone industrielle ou par temps chaud, l'ozone provoque un risque d'irritation du système pulmonaire et augmente les difficultés respiratoires.

Évitez tout effort physique inutile dans les moments de pollution atmosphérique.

Consultez la qualité de l'air avant de bouger par temps chaud.

Bougez au quotidien en prenant votre transport un ou plusieurs arrêts plus loin !



Réduire les risques : Une pratique sécurisée permet de limiter les risques mais de ne pas tous les éliminer. Ne prenez aucun risque inutile et dangereux et si besoin faites-vous aider ou appelez les secours.

Toute pratique, quelles que soient les circonstances, nécessite de :

| **S'échauffer** | **S'étirer** | **S'équiper** | **S'alimenter** | **S'hydrater** | **Récupérer** |

Les numéros d'urgences en France :

15

SAMU

17

Police
Gendarmerie

18

Pompiers

112

Toutes
urgences



Consultez www.irbms.com ou par mail contact@medecinedusport.fr

Les bons conseils pour pratiquer sans risque

Le bon dosage de l'effort

Cette information s'appuie sur les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport. Elles reposent sur trois principes simples : Faire attention à sa santé, respecter certaines consignes simples et de bon sens, être attentif aux événements anormaux et ne pas hésiter à aller consulter son médecin traitant

- ✓ Je signale toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. Tout malaise survenant à l'effort ou dans l'heure qui a suivi.
- ✓ Je signale toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après.
Connaître et suivre sa fréquence cardiaque est très utile non seulement chez le sportif, mais pour mieux gérer la pratique d'une activité physique adaptée et sécurisée au quotidien.
- ✓ Je demande conseil à mon médecin avant toute pratique si je prends des médicaments.
- ✓ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
Consultez la brochure de l'IRBMS : Les Étirements chez le sportif.
- ✓ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive ou un sport
- ✓ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice, à l'entraînement comme en compétition.
Consultez la brochure de l'IRBMS : La Diététique du Sportif.
- ✓ J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures -5°C ou supérieures à 30°C , ainsi que durant des pics de pollution atmosphérique
- ✓ Je ne fume jamais pendant l'heure qui précède ni les deux heures qui suivent une pratique sportive.(jamais c'est mieux !)
- ✓ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
Visitez : www.ledopage.fr
- ✓ Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre et courbatures).



Les conseils du Docteur Frédéric Maton médecin du sport et nutritionniste IRBMS

Bien s'hydrater

Pour lutter contre la déshydratation

Définition de l'état de déshydratation

Correspond à un déficit en eau de l'organisme. La sensation de soif en est la traduction.



Les pratiques qui exposent à un risque de déshydratation :

Sous forte chaleur

Par temps froid et sec

Dans une salle mal ventilée

Avec des vêtements trop isolants etc...

Cette déshydratation peut être soit :

Aigüe et brutale lorsqu'on oublie de boire suffisamment, associée à un coup de chaleur avec élévation de la température du corps et défaillance cardio respiratoire qui peut être mortelle.



Chronique lorsqu'on boit, même régulièrement dans la journée, mais en dessous de la quantité d'eau préconisée pour couvrir ses besoins (1,5 litre/jour). Au fil des jours, s'installe une déshydratation de façon très progressive et inconsciente.



Le saviez-vous ?

La déshydratation expose à la fatigue générale, à la baisse de vigilance et de concentration, aux crampes, aux courbatures, à une fatigabilité aux efforts, aux blessures musculaires.

Elle peut ainsi avoir des répercussions sur le travail scolaire ou universitaire, l'état de forme et les performances physiques ou sportives.

En effet une déshydratation de 2% du poids du corps soit 1,4 litre (homme de 70kg) diminue les capacités de 30%.



Trucs et astuces

Pour savoir si je bois suffisamment.

La couleur des urines, en particulier celles du matin, est révélatrice de l'état d'hydratation. Des urines fortement concentrées, donc jaunes foncées, évoquent une déshydratation et sont signe que vous ne buvez pas assez d'eau !

Pour en savoir plus, demandez notre brochure spéciale nutrition

www.irbms.com

La prévention des maladies chroniques non transmissibles

Le sport ou l'activité physique permettent de lutter contre la sédentarité, 4^e cause de mortalité selon l'OMS*, source de développement de maladies chroniques non transmissibles comme l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, les maladies neuro dégénératives et le mal-être (*Organisation Mondiale de la santé)

L'activité physique et/ou le sport santé permettent d'améliorer le bien-être physique et moral en augmentant l'espérance de vie sans handicap. Mais bouger peut provoquer quelques ennuis de santé, la sécurisation des pratiques est la meilleure façon de limiter les risques traumatiques ou micro traumatiques

Pratiquer à son niveau de forme et à son rythme limite les risques. Votre cœur vous protège, écoutez-le !



by IRBMS

Vous désirez vous inscrire dans la promotion du sport santé :

Suivez le MOOC sport santé prévention primaire sur :

<http://www.mooc-sportsante.com>

La plateforme de formation gratuite en e-learning de l'IRBMS



La loi de santé 2016 : Amendement « Fourneyron » devenu l'article 144

« Art. L. 1172-1. – Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. Les activités physiques adaptées sont dispensées dans des conditions prévues par décret. »

Les dernières brochures de l'IRBMS



L'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé

www.irbms.com



web

IRBMS

Maison Régionale des Sports

367, rue Jules Guesde – 59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Tél : 03.20.05.68.32

Courriel : contact@medecinedusport.fr

