



# Les qualités physiques et la santé



Raphaël Leca, UFRSTAPS Dijon – Le Creusot, octobre 2024

# La santé : définition

- D'après l'Office Mondial de la Santé (OMS) : « ***La santé n'est pas seulement l'absence de maladies ou d'infirmités, mais un état de total bien être physique, mental et social*** » (Charte constitutive, 1946).
  - **Bien-être physique** = bon fonctionnement organique et foncier, absence de douleur corporelle → condition physique, souplesse musculaire, fonctionnement articulaire sans gêne, récupération physique efficace, sommeil non perturbé, respiration efficiente, digestion facile...
  - **Bien-être mental** = équilibre psychologique, pensées positives, faible niveau d'anxiété, absence de dépendance, confiance en soi, estime de soi.
  - **Bien-être social** = relations positives avec les autres, intégration dans un groupe, communication efficace avec autrui, se sentir utile, reconnu socialement.



# La condition physique : définition

- La condition physique est définie comme le niveau permettant d'effectuer des tâches quotidiennes avec vigueur et vigilance, sans fatigue excessive, avec une énergie suffisante pour profiter des activités de loisirs et répondre aux situations d'urgence imprévues » (USD HHS, 1996).
- La condition physique est « *une série de qualités physiques relatives à la santé ou à la performance* » (G.Baquet, A.Blaes, et S.Berthoin, 2008) : elle regroupe l'endurance cardiorespiratoire, l'endurance et la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la vitesse, l'agilité et la composition corporelle.
- **La condition physique est donc la capacité générale à s'adapter et à répondre favorablement à l'effort physique.**

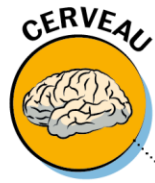
# La condition physique et la santé

- Être plus endurant, plus souple, plus fort, plus rapide, plus adroit participe au « *bien être physique, mental et social* » (OMS, 1946) :
  - « *Le corps de l'Homme est naturellement conçu pour bouger, donc si on est sédentaire, il s'encrasse !* » (R.Lepers, 2018).
  - Être en bonne condition physique joue aussi un rôle efficace envers la prévention des blessures physiques : « *Un muscle entraîné est plus résistant au niveau de ses enveloppes (fascia, aponévrose...) et tendons (le tissu conjonctif est plus résistant), il se blesse moins* » (D.Reiss, P.Prévost, 2017).
  - « *La santé est étroitement associée à la condition physique, qui permet d'accomplir les activités quotidiennes sans fatigue excessive* » (I.Caby, N.Blondel, 2008).
  - La condition physique est souvent associée à une amélioration du sommeil.
  - L'amélioration de la condition physique perçue pousse les individus à se préoccuper davantage de leur hygiène de vie (tabac, alcool, nutrition...).
  - La diminution critique des qualités physiques s'accompagne d'une perte d'autonomie (→ dépendance des personnes âgées).



## Des bénéfices multiples sur l'organisme

- 30 % de risque de **dépression**, stimulation de la neurogenèse, baisse du stress et de l'anxiété.



- 58 % de risque de diabète de type 2.



- 25 % de risque de cancer du côlon,  
- 40 % de risque de récurrence.



- 25 % de risque d'AVC, amélioration de la souplesse des artères, diminution des plaques d'athérome.



Prévention de l'**ostéoporose**, réduction du risque de chutes et de fractures chez les sujets âgés. Entretien du cartilage (articulations).



De - 30 % à - 50 % de risque d'hypertension artérielle, baisse du risque de maladie coronaire.



De - 25 % à - 30 % de risque de cancer du sein, de - 40 % à - 60 % de risque de récurrence.



Améliore le développement et l'entretien musculaires.

POUR EN  
SAVOIR  
PLUS

PRENDRE SON IMPULSION  
EN STAPS

Sources : OMS ; Onaps ; The Lancet ; Anses ; Santé publique France

Infographie : Le Monde



# La condition physique chez les enfants et adolescents

- La condition physique est un déterminant majeur de santé chez l'enfant et l'adolescent (Ortega *et al.*, 2008) et un excellent indicateur de maladies cardiovasculaires, de cancer et de santé mentale à l'âge adulte (Ortega *et al.*, 2008 ; García-Hermoso *et al.*, 2019 ; Smith *et al.*, 2014).
  - De plus, l'amélioration de l'endurance cardiorespiratoire a un impact positif sur l'estime de soi, l'anxiété, et elle est associée à de meilleures performances scolaires.
- Tous les individus ne peuvent devenir des sportifs de haut niveau. Mais tout le monde a les moyens d'améliorer sa condition physique au service de sa santé.



# Les recommandations d'activité physique

- Les effets bénéfiques requièrent un minimum d'activité physique. A ce sujet l'ANSES (2019) recommande :
  - **Enfants de moins de 5 ans** : 3 heures d'activité physique par jour. Moins de 1 heure par jour devant les écrans.
  - **Enfants de 6 à 11 ans** : au moins 1 heure d'activité physique par jour d'intensité modérée à élevée. Moins de 2 heures par jour devant les écrans.
  - **Adolescents de 12 à 17 ans** : 1 heure d'activité physique par jour d'intensité modérée à élevée. Pas plus de 2 heures consécutives en position assise.



# Les recommandations d'activité physique

- Les effets bénéfiques requièrent un minimum d'activité physique. A ce sujet l'ANSES (2019) recommande :
  - **Adultes** : 30 min par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée au moins 5 jours par semaine en évitant 2 jours consécutifs sans activité. Renforcement musculaire des bras et des jambes 1 à 2 fois par sem. Assouplissement 2 à 3 fois par semaine.
  - **Plus de 65 ans** : 30 min par jour d'activité physique d'intensité modérée ou 15 min d'activité physique d'intensité élevée. Solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins 2 jours par semaine. Exercices de souplesse 2 jours minimum par semaine. Activités d'équilibre 2 fois par semaine.



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## Nos recommandations pour les enfants et adolescents

L'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 !**



### LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...

Pour limiter la sédentarité, éviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre 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 ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...

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, jeux 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

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 !**



### 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...



### 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...



### ASSOUPLISSEMENT 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 raideur. **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.

# La sédentarité



- En France de très nombreuses études confirment la montée de la sédentarité associée à une diminution de la condition physique et des qualités physiques des jeunes. Le rapport parlementaire Juanico paru en 2016 parle de « **tsunami sanitaire** » pour évoquer ce qui est en train de se préparer : un jeune sur deux présenterait un risque sanitaire jugé très élevé, caractérisé par une présence journalière de plus de 4h30 devant les écrans.
- Pour le professeur de médecine François Carré, ces jeunes « sont en train de préparer leur infarctus ». On constate de plus en plus l'apparition chez les jeunes adolescents de maladies chroniques qui sont généralement des maladies d'adultes comme le diabète, l'hypertension artérielle mais aussi des problèmes de surpoids et d'obésité, notamment d'obésité infantile qui concerne 34% des 2-8 ans.

# La sédentarité



- Au sein des 25 pays les plus riches, la France occupe le 22ème rang en matière d'activité physique des adolescents (Guthold *et al.*, 2019). Seulement 13% des adolescents atteignaient les recommandations d'activité physique en 2016.
  - La capacité cardiorespiratoire des enfants d'aujourd'hui est plus faible que celle de leurs parents et grands-parents au même âge : les travaux d'un chercheur australien ([\*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity\*, 2013](#)) montrent que les capacités physiques des enfants ont chuté de 25% en 40 ans. En 1971, un collégien mettait en moyenne trois minutes pour courir 800 mètres, aujourd'hui il en met quatre ! Une évolution due à un mode de vie de plus en plus sédentaire.
- ➔ **La montée de la sédentarité, largement documentée pour la France, fait courir de graves risques à court, moyen, et long terme.**



# La sédentarité

POUR EN  
SAVOIR  
PLUS

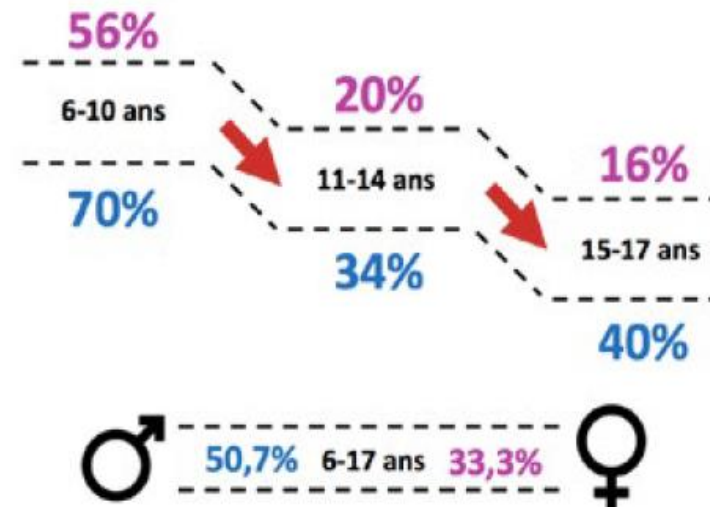
- La moitié des garçons (50.7%) et un tiers des filles (33.3%) âgés de 6 à 17 ans atteignent les recommandations de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour (Bull et al., 2020).
- Ces chiffres diminuent avec l'âge.
- Les différences garçons / filles augmentent avec l'âge (Verdot *et al.*, 2020).

## REPÈRES UTILISÉS

Pourcentage d'enfants et adolescents atteignant le niveau d'activité physique recommandé par l'OMS qui correspond à une accumulation d'au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour (Bull et al, 2020).

## PRINCIPALES DONNÉES DISPONIBLES

Comme le précédent RC (2020), les principales données disponibles dans la mesure de l'activité physique chez l'enfant en France sont issues d'enquêtes épidémiologiques (Esteban 2014-2016 ; INCA3 ; HBSC 2017-2018 ; Esen, 2020). En résumé, les principales données qui ressortent de ces enquêtes sont :

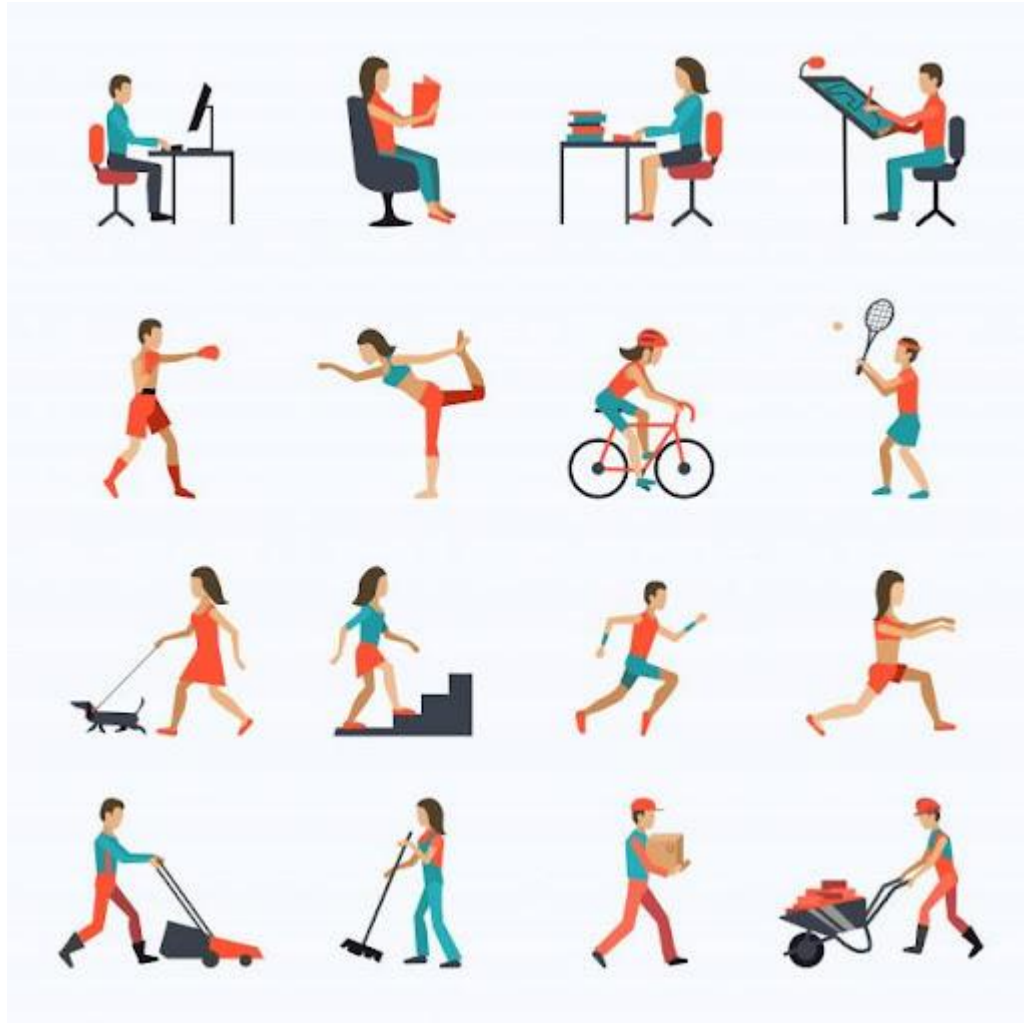


Évolution du niveau d'activité physique des enfants en fonction de leur âge et de leur sexe



# Conclusion

- Les relations entre la condition physique et la santé (dimension physique, mentale, et sociale) est très richement documentée.
- La pratique régulière de l'exercice physique à tout âge a démontré son efficacité sur l'ensemble des fonctions de l'organisme (lorsqu'elle est adaptée).
- La condition physique des enfants et des adolescents en France diminue de façon alarmante.
- Pourtant « *notre héritage génétique nous condamne à l'activité* » (Per-Olof Åstrand, « père » de la physiologie de l'exercice).





# Pour en savoir plus



## L'EPS face à la sédentarité



Raphaël Leca, Master 1 MEEF, janvier 2024

[www.culturestaps.com](http://www.culturestaps.com)



PRENDRE SON IMPULSION  
EN STAPS



Cours Master 2 MEEF « L'EPS face à la sédentarité »  
*(cliquez sur l'image pour accéder au lien)*

PRENDRE SON IMPULSION  
EN STAPS



[www.culturestaps.com](http://www.culturestaps.com)

