

FICHES RECOMMANDATIONS APPROCHE GENERALE

Aide à l'entretien



A partir de la « Spider Chart » ;

1. Réaliser une observation globale
 - Araignée étendue = bonnes capacités physiques
 - Araignée resserrée = capacités physiques peu élevée
2. Identifier les faiblesses
 - Un test avec un indice inférieur à 3 indique une capacité insuffisante
3. Utiliser alors les recommandations (livret)
A chaque qualité correspond une indication pour l'améliorer

Lors de l'entretien ;

- Faire parler l'élève sur ses habitudes de vie
- Proposer des solutions qui rejoignent ses centres d'intérêts
- Aborder si possible des recommandations (écrans, sommeil, activité physique, alimentaire)

FICHES SUPPORT :

1	Capacités Cardio-Respiratoires / Endurance	
2	Souplesse	
3	Equilibre	
4	Vitesse	
5	Force	
6	Ecrans	
7	Alimentation	
8	Hydratation	
9	Sommeil	
10	Mode de vie / Activité Physique et sédentarité	
11	Tabac	

Cadre de présentation générale pour chaque thème :

<u>Pourquoi c'est important ?</u>
<u>Aide au questionnaire :</u>
<u>Quoi faire pour améliorer cette composante :</u>
Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :



FICHE RECOMMANDATIONS N°1

Endurance- Capacité cardio respiratoire

Pourquoi c'est important ?

Le VO2max est un puissant indicateur de santé globale puisqu'il représente le fonctionnement général des différents systèmes du corps (cardiaque, vasculaire, pulmonaire, musculaire...)

Aide au questionnement :

D'une façon générale, est-ce que tu t'essouffles vite ? Quand tu montes des escaliers...
Peux-tu marcher rapidement et maintenir une conversation avec un camarade ?
Quelle durée par jour ou semaine passes tu en activité physique (y compris la marche active pour te rendre en cours etc...

Quoi faire pour améliorer cette composante :

Par semaine: 150 min intensité modérée
Ou 75 min intensité élevée
Ou mixte (les 2)
Minimum 10 min par séance *
Optimisation = 300 min modérée ou 150 min intense
Modérée :
marche rapide, vélo, nage lente ...
Soutenue :
course à pied, cyclisme, natation, montée d'escalier

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :

L'activité d'endurance, c'est au moins 10 minutes !

FICHE RECOMMANDATIONS N°2

Souplesse

Pourquoi c'est important ?

Une bonne souplesse permet l'amélioration de la performance sportive, une diminution du risque de blessures, la prévention ou la réduction des douleurs post exercice ainsi qu'une meilleure coordination

Aide au questionnement :

As-tu des difficultés à « dérouiller » le matin lorsque tu sors du lit ?
Dois tu t'asseoir pour lacer tes chaussures ?

Quoi faire pour améliorer cette composante :

Réalisez des étirements au moins 2 à 3 fois par semaine. Les effets sont maximaux pour une pratique quotidienne. La durée d'étirement nécessaire est de 10 à 30s. Pour les personnes de plus de 60 ans il est conseillé d'effectuer des étirements de 30 à 60s.

Répétez l'étirement de 2 à 4 fois par séance sur une zone.

Il est conseillé une durée totale d'étirement de 60s par séance et par zone.

Exemple : étirements passifs, assistés ou balistiques (effet de balancier).

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :

FICHE RECOMMANDATIONS N°3

Equilibre

Pourquoi c'est important ?

L'équilibre est un élément constitutif de la coordination, qui est nécessaire pour être en bonne santé et éviter les chutes ainsi que pour être performant dans tous les sports

Aide au questionnement :

Te sens tu stable lorsque tu fermes les yeux et que tu dois rester debout et immobile ?
T'arrives-tu fréquemment de trébucher ?
As-tu déjà eu des entorses (cheville ou genoux) ?

Quoi faire pour améliorer cette composante :

Pratiquez une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.
Au moins 20 à 30min par séance
Exemple : exercices sur une jambe (yeux ouverts ou fermés), plateau instable, tai ji, yoga etc.

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :



FICHE RECOMMANDATIONS N°4

Vitesse

Pourquoi c'est important ?

La vitesse de déplacement est un bon indicateur de la santé osseuse. Etre rapide pour parcourir une petite distance est un facteur déterminant dans beaucoup d'activités sportives.

Aide au questionnement :

As-tu une idée de la vitesse de pointe que tu peux atteindre en courant ?

Quoi faire pour améliorer cette composante :

Travailler cette qualité 2 fois par semaine Intensité maximale après un échauffement conséquent

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :

Pourquoi c'est important ?

La force des différentes chaînes musculaires du corps est un marqueur de santé. Une diminution de la force chez les ados est souvent liée à une augmentation du taux de masse grasse.
Le développement du volume et de la tonicité des chaînes musculaires a également un effet important sur l'apparence physique.

Aide au questionnement :

Quoi faire pour améliorer cette composante :

Pratiquez des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine.
Pour favoriser le développement de la force sur un groupe musculaire particulier pratiquez 3 fois par semaine, 1 à 3 séries par séance sur ce muscle.
Utilisez une charge correspondant à 60 à 70% de la force maximale sur le mouvement considéré.
Soit être capable de réaliser 10 à 15 répétitions au maximum.
Exemple : musculation, pilates, gymnastique ou haltérophilie adaptée etc.
Chez les sédentaires, les effets du renforcement musculaire sont acquis avec **très peu de séries** du moment où la sollicitation est suffisante **en charge ou en durée**.

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :

Pourquoi c'est important ?

Les écrans constituent une cause importante de sédentarité chez les jeunes. Santé Publique France et l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) recommandent en 2016 de ne pas dépasser 2h par jour de temps d'écran pour les 6/17 ans. L'étude ESTEBAN réalisée en 2015 montre que seulement 34,6 % des 6-10, seulement 17% des 11-14 ans et seulement 8,4% des 15-17 ans respectent cette recommandation. Tout âge confondu c'est 8,4% des enfants et adolescents qui passent plus de 7h par jour sur les écrans (ce chiffre atteint 22,5% chez les 15-17 ans) (étude INCA3, 2014-2016).

En moyenne les adolescents utilisent leurs écrans (tablette smartphones, télé) 4h/jour en semaine et 7h/jour le week end.

Aide au questionnement :

Combien de temps par jour? (tout type d'écrans)

A quelle heure arrêtes-tu de consulter les écrans le soir?

A partir de quelle heure consultes-tu ton portable le matin?

Est-ce que tu joues seul ou avec d'autres sur l'ordinateur ?

Quoi faire pour améliorer cette composante :

Se fixer un quota max à ne pas dépasser... Rien de pire que de laisser « filer » le temps. On ne se rend pas compte du temps qui passe et on dépasse largement les seuils préconisés...

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :

Pas plus de deux heures d'affilée devant un écran et pas plus de 4 h par jour !

Impact sur l'individu	Pourquoi ?	Pathologies Risques	Chiffres clefs
Troubles sociaux	Les hyperconnectés tendent à se replier sur eux-mêmes, à se couper du réel pour se réfugier dans le monde virtuel.	Dépression Déscolarisation	6 % des 15-30 ans sont en situation d'isolement.
Troubles psychologiques	Le contrôle des impulsions se met progressivement en place à l'adolescence mais il est définitivement installé vers l'âge de 25 ans. L'exposition à des contenus perturbants, des jeux additifs a un effet négatif sur les stades de ce développement.	Dépression Stress Troubles des humeurs	En juin 2017, 63 % des 11-14 ans étaient inscrits sur au moins un réseau social. Au-delà de quatre heures par jour, le risque de voir apparaître des problèmes émotionnels et une mauvaise estime de soi seraient notamment considérablement accrus
Mauvaises postures	L'excès d'écran augmente les temps de station assise ou allongée	Troubles Musculo Squelettiques	5 % des Troubles Musculo Squelettiques en France seraient dus au travail sur écran.
Déséquilibres alimentaires	Les écrans favorisent la tendance au grignotage	Obésité	30 % de risques supplémentaires de devenir obèses (dérèglement hormonal due à l'exposition à la lumière bleue).
Manque d'activité physique	Le temps passé devant les écrans empiète sur le temps consacré aux activités récréatives (sport, jeu avec des amis)	Obésité Maladies cardiaques	18% des adolescents français en classe de 3e étaient en surcharge pondérale en 2017.
Troubles du sommeil	La lumière bleue émise par les écrans bloque l'hormone du sommeil (mélatonine) et stimule l'éveil. Le temps consacré aux écrans empiètent sur le sommeil	Insomnie Maux de tête	La durée moyenne de nos nuits est passée sous la barre symbolique des 7 heures. 44 % des Français surfent sur Internet ou les réseaux sociaux et 44 % regardent la télévision, au lit le soir avant de s'endormir. Cette habitude augmente le risque d'être somnolent durant la journée ou de souffrir de troubles du sommeil.
Fatigue visuelle	L'exposition à la lumière bleue provoque des lésions photochimiques de la rétine et du cristallin . Le travail sur écran est associé à une diminution de la fréquence de clignement qui renouvelle les larmes sur l'œil.	Yeux irrités Maux de tête Myopie	Les enfants passent en moyenne 4h11 par jour devant les écrans, une heure de plus qu'il y a dix ans.
Développement du cerveau	La réduction de l'expérience sensorielle et du champ visuel pendant l'enfance et l'adolescence perturbe le développement du cerveau		Chaque heure supplémentaire passée devant la télévision par un enfant en bas âge diminuait ses performances scolaires à l'âge de 10 ans

Pourquoi c'est important ?

Une **bonne alimentation** joue un rôle essentiel sur notre santé. Elle diminue le risque de développer certaines maladies chroniques et augmente ainsi l'espérance de vie. En effet, les **aliments** apportent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de nos cellules et permettent le développement harmonieux de notre corps. C'est pourquoi **il est essentiel de surveiller ce que l'on mange, tant en termes de qualité que de quantité.**

Aide au questionnement :

Combien de repas prends-tu par jour ?

Manges-tu des plats préparés? Combien / semaine?

Est-ce que tu aimes manger des fruits et des légumes?

Manges-tu à la cantine ?

Quoi faire pour améliorer cette composante :

Équilibrer les apports énergétiques/dépenses

Limiter la consommation de graisses, sucres, sel

Privilégier quand c'est possible le « cuisiné maison »

Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour

En faisant vos courses, aidez-vous du Nutri-score

Prenez du plaisir à manger : privilégiez la variété, prenez le temps de manger et de déguster

Faire attention aux quantités et à la taille des portions que vous consommez

Bien manger c'est aussi prendre en compte l'environnement en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison, et si vous le pouvez, les aliments bio

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :

Équilibrer les apports énergétiques/dépenses

Limiter la consommation de graisses, sucres, sel

Privilégier le « cuisiné maison »

Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour

AUGMENTER ↗



**Les fruits & légumes
frais, surgelés ou en conserve**

Au moins 5 par jour,
par exemple 3 portions
de légumes et 2 fruits



Les légumes secs

Au moins 2 fois par
semaine car ils sont
naturellement riches en fibres



Les fruits à coques

Une petite poignée par jour
car ils sont riches en oméga 3



L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités
physiques dynamiques par jour



Le fait maison

ALLER VERS →



**le pain complet
les pâtes et le riz complets,
la semoule complète**

Au moins 1 féculent complet
par jour car ils sont naturellement
riches en fibre



**Une consommation de Poissons
gras et de poisson maigres
en alternance**

2 fois par semaine, dont 1 poisson
gras (sardine, maquereau,
hareng, saumon)



**L'huile de colza, de noix
et d'olive**

Les matières grasses ajoutées (huile,
beurre, margarine) peuvent être
consommées tous les jours en petites
quantités. Privilégiez l'huile de colza,
de noix et d'olive



Les produits laitiers

2 produits laitiers (lait, yaourts,
fromage blanc) par jour



**Les aliments de saison et
produits localement**



**Les aliments bio
si vous pouvez**

RÉDUIRE ↘



L'alcool

Pour réduire les risques, il est
recommandé de limiter sa
consommation à deux verres
par jour maximum et de ne
pas consommer d'alcool tous
les jours



**Les produits sucrés
gras, salés**

Il est recommandé de limiter
les boissons sucrées, les aliments
gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Les produits salés

Il est recommandé de réduire
sa consommation de sel



La charcuterie

Limiter la charcuterie à 150g
par semaine



**La viande (porc, boeuf,
veau, mouton, agneau, abats)**

Privilégier la volaille, et limiter
les autres viandes à 500g
par semaine



**Les produits avec un
Nutri-Score D et E**



Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop
longtemps, prenez le temps
de marcher un peu
toutes les 2h

Pourquoi c'est important ?

L'eau constitue 60 % du corps chez l'adulte et jusqu'à 75 % chez le nouveau-né. Notre corps ne contient pas de réserve d'eau et il est nécessaire de compenser l'eau éliminée que ce soit par la transpiration ou les urines. L'eau élimine les substances toxiques du corps (système rénale). L'hydratation permet aussi de réguler sa température, d'autant plus pendant l'activité physique (thermorégulation-sudation). Le mal de tête peut parfois être un signe de début de déshydratation.

Aide au questionnement :

Quelle boisson as-tu l'habitude de consommer?

Quand (pendant les repas-entre-par rapport à l'effort)?

As-tu une idée de la quantité journalière d'eau que tu bois?

Boissons énergisantes?

As-tu ressenti le besoin de boire pendant ces tests? Avais-tu prévu aujourd'hui?

Prends-tu habituellement de quoi boire quand tu fais du sport? en EPS?

Quoi faire pour améliorer cette composante :

Avoir une gourde.

Diversifier les boissons (Eau-Thé-Tisane-Soupe)

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :

Boire en petites quantités de nombreuses fois au cours de la journée

Ne pas attendre la sensation de soif

1 Litre par jour + apport des repas.

	<p>POUR ALLER PLUS LOIN N°8</p> <p>HYDRATATION</p>
<p>Ressources</p>	<p><u>Centre d'information sur l'eau</u></p>

Rappel de tous les bienfaits de l'eau sur notre corps

L'eau constitue 60 % du corps chez l'adulte et jusqu'à 75 % chez le nouveau-né. Notre corps ne contient pas de réserve d'eau et il est nécessaire de compenser l'eau éliminée que ce soit par la transpiration ou les urines, par exemple. Comment ? En buvant de l'eau !

S'hydrater permet de préserver sa santé. C'est un fait établi, connu de chacun. Ce que nous savons peut-être moins, c'est combien l'hydratation est garante de notre équilibre physiologique. Tout d'abord, elle élimine les substances toxiques du corps. Pour les éliminer, les reins doivent faire leur travail en drainant ces déchets hors de notre organisme. Quel est donc le meilleur moyen ? De boire de l'eau. Par ailleurs, l'hydratation permet aussi de réguler sa température. Elle joue un rôle majeur dans le maintien d'une température constante à l'intérieur du corps et plus encore en cas de fièvre.

Le saviez-vous ?

Les aliments fournissent en moyenne 1 litre d'eau par jour, qu'il convient donc de compléter par la boisson qui devra donc atteindre **1,5 litres par jour** (*repère de consommation proposé par l'European Food Safety Authority*). Aujourd'hui, rappelons-nous que la majorité de nos concitoyens n'atteignent pas cette recommandation et que l'eau est la seule boisson indispensable.

Attention à la déshydratation

Le capital hydrique fait l'objet d'un ajustement permanent en fonction des besoins du corps, et varie de façon limitée. Ne pas boire suffisamment peut provoquer une déshydratation. Elle est couramment observée chez les enfants et les personnes âgées. Et, ses conséquences peuvent être dramatiques : chez le nourrisson, une perte de poids par déshydratation qui atteint 10 % impose une hospitalisation d'urgence.

Adopter les bons gestes

- Habituer les enfants à boire régulièrement de l'eau.
- Boire en petites quantités de nombreuses fois au cours de la journée.
- Penser à boire davantage quand il fait chaud, même si on n'a pas soif. La soif est un signe tardif de déshydratation.
- Faire boire régulièrement les bébés, très sensibles à la déshydratation surtout en cas de température ambiante élevée, diarrhée ou fièvre.

Pourquoi c'est important ?

Le sommeil est nécessaire pour la construction physique et intellectuelle (phase de croissance).
8 à 10 heures par nuit en fonction de l'âge

Aide au questionnement :

Heure de coucher? Heure de lever?

Temps sommeil (en semaine / le week-end)

Regardes-tu un écran dans ton lit?

Quoi faire pour améliorer cette composante :

Se coucher à des heures régulières pour ne pas modifier son horloge biologique

Eviter les repas trop lourds le soir

Avoir une activité sportive améliore le sommeil (attention, pas trop proche de l'heure du coucher)

Eviter les écrans

Eviter une consommation importante de thé, café, soda à base de caféine, alcool

Veiller à l'environnement de la pièce (température de la pièce (18°C), lumière, bruit)

Avoir une activité relaxante avant le coucher (boire une tisane, lecture,...)

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :

LE SOMMEIL, C'EST LA SANTE
Minimum 8 à 9 heures de sommeil par nuit.
Éviter les écrans au coucher.
Couchez-vous à des heures régulières.

Ressources

<https://douglas.research.mcgill.ca/fr/sommeil-et-enfant-donnees-scientifiques>

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>

Pourquoi c'est important ?

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est d'une importance cruciale pour le bon fonctionnement de notre organisme. De l'apprentissage à la mémorisation en passant par l'efficacité du système immunitaire, le sommeil est impliqué à tous les niveaux de notre bien-être.

Le sommeil représente la forme la plus aboutie du repos. Il permettrait ainsi à l'organisme de **récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental.**

A la fin du 19e siècle, les premières expériences de privation du sommeil conduites sur plus de trois jours ont notamment décrit une altération des capacités mnésiques et du temps de réaction motrice, des hallucinations et une baisse de la température corporelle. Celles qui ont été conduites par la suite ont confirmé le **rôle du sommeil dans les phénomènes de concentration, d'apprentissage, de mémorisation ou d'orientation.**

Sommeil et mémoire : Le sommeil affecte la « consolidation » ou le renforcement de la mémoire, laquelle nous permet d'apprendre ou de développer des compétences. La privation de sommeil peut perturber cette consolidation, ralentissant la formation de la mémoire et inhibant les processus d'apprentissage.

Sommeil et comportement : Des [études](#) ont montré que le manque de sommeil affaiblit la capacité des élèves à gérer leurs émotions. D'[autres](#) encore ont constaté que les jeunes qui ont des problèmes de sommeil sont plus enclins aux troubles de l'humeur et à la dépression.

Sommeil et attention : L'attention peut être affectée de diverses façons lorsque les enfants manquent de sommeil. Les fonctions suivantes de l'attention contribuent toutes au fonctionnement diurne et sont toutes affaiblies en cas de manque de sommeil :

- la vivacité d'esprit, qui est notre degré d'éveil et de conscience
- l'attention exécutive, qui correspond à notre capacité de concentration en présence de stimuli perturbateurs
- la vigilance, qui est notre capacité à nous concentrer longtemps sur certaines choses

Dès les années 1980, grâce aux travaux étudiant l'altération de l'état de santé des personnes souffrant de troubles du sommeil, il a été possible de mettre en exergue qu'**une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de symptômes dépressifs, mais aussi de prise de poids, d'hypertension ou d'infection.** Des données qui permettent de conforter l'idée communément admise selon laquelle les personnes fatiguées ont un risque accru de tomber malade...

Ce qui détermine la bonne quantité de sommeil de chaque enfant est que celui-ci se réveille en se sentant reposé, et cette quantité de sommeil varie grandement d'une personne à une autre.

Groupe d'âge	Âge	Nombre moyen d'heures de sommeil nécessaires par 24 heures
Âge scolaire	6-13 ans	9-11
Adolescent	14-17 ans	8-10
Jeunes adultes	18-25 ans	7-9
Adultes	26-64 ans	7-9

FICHE RECOMMANDATIONS N°10

ACTIVITE PHYSIQUE – SEDENTARITE

CONTEXTE ET MODE DE VIE (Matériel et humain)

Pourquoi c'est important ?

Le manque **d'activité physique** est la première cause de mortalité au monde...

L'activité physique régulière et modérée participe à l'amélioration de l'estime de soi. Elle permet de **prévenir certaines maladies** cardiovasculaires, maladies pulmonaires, maladies articulaires et maladies chroniques. Elle réduit le **risque de développer certains types de cancer**. Elle diminue le **stress et l'anxiété**, elle est un **facteur de bien-être**. Elle limite la **prise de poids** et participe à son contrôle

On est déclaré inactif physiquement lorsqu'on effectue moins de 30 minutes d'activité physique par jour pour les adultes et 60 minutes pour les enfants

LA SÉDENTARITÉ, c'est le temps passé assis ou allongé dans la journée, quand on est réveillé
Avoir plus de 7 heures de comportements sédentaires par jour c'est augmenter de façon importante le risque d'avoir des maladies (cardiovasculaire, cancer, diabète...)

INACTIVITE PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que les effets néfastes de l'un s'additionnent aux effets néfastes de l'autre il a été montré que même si on a une activité physique suffisante, plus on passe de temps assis, plus le risque de mortalité précoce augmente. Les effets délétères se cumulent.

Aide au questionnement :

Mode de déplacement, transports quotidiens?

Combien de temps passes-tu assis ou allongé / jour? (hors sommeil)

Combien de temps es-tu en activité physique / jour?

Vis-tu en maison, appartement, ville, campagne?

Quel est ton moyen de déplacement pour te rendre au collège/lycée? Combien de temps?

Ce déplacement serait-il possible à pied ? / en vélo ?

Quoi faire pour améliorer cette composante :

Associer 3 choses :

1.Lutter contre la sédentarité.

- Le temps passé à des activités sédentaires doit être inférieur à 7h/j
- Il est fortement conseillé de « rompre » les temps de sédentarité par des pauses d'au moins 1 minute toutes les heures ou de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes (pause pendant lesquelles vous passerez de la position assise à la position debout avec une AP d'intensité faible (marcher lentement par ex))

2.Augmenter l'AP dans la vie quotidienne

- En privilégiant les déplacements à pieds, en prenant le vélo plutôt que la voiture, les escaliers à la place de l'ascenseur, etc...

3.Pratiquer des activités physiques régulières et structurées

- Avoir une Activité physique modérée à intense 60 minutes par jour. (Le fait d'avoir une pratique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé)
- Réaliser soit 5 x 30' d'activité d'endurance, soit 3 x 30' d'activité intense, soit un mélange des 2, par semaine
Bouger régulièrement, ne pas tout concentrer le même jour (c'est comme le brossage des dents)

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :

60 minutes d'activité physique par jour, c'est bon pour ta santé
Quand on est réveillé, il faut éviter d'être + de 7 heures par jour assis ou allongé



POUR ALLER PLUS LOIN N°10

ACTIVITES PHYSIQUES – SEDENTARITE

CONTEXTE ET MODE DE VIE (Matériel et humain)

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'inactivité physique est responsable à elle seule de 10 % des décès en Europe. A l'inverse, l'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce. Ainsi, ajouter à son mode de vie 15 minutes de marche tous les jours diminue la mortalité de 14 %, que l'on soit jeune ou âgé, un homme ou une femme, en bonne santé cardiovasculaire ou non, hypertendu ou non, obèse ou non, diabétique ou non etc...

L'activité physique se définit par « *tout mouvement produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos.* » C'est donc d'abord être debout et avoir des activités légères comme ranger un livre. Puis l'intensité de l'activité physique peut augmenter avec la marche, la course, la montée d'escaliers...

L'activité physique est réalisée dans quatre conditions différentes :

Lors des activités professionnelles : cette condition touche moins de 10 % de la population en France, par exemple les maçons et les boulangers

Lors des déplacements (travail-domicile, école, courses) dans le cas où les déplacements sont actifs c'est-à-dire quand la marche

ou le vélo sont utilisés, par exemple

Dans le cadre de la vie domestique : le ménage et le rangement prennent du temps et représentent une activité physique relativement intense

Durant les loisirs : le sport fait partie de cette catégorie ainsi que le jardinage et le bricolage

L'activité physique recouvre donc un vaste spectre de possibilités, le sport n'en représentant qu'une partie. On considère que l'on est **inactif physiquement** lorsque l'on effectue moins de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine (telle que la marche), ce qui correspond à moins de 30 minutes de marche quotidiennes pendant 5 jours à bon rythme. L'inactivité physique est à distinguer de la **sédentarité**, qui est le temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher. On recommande de passer moins de huit heures par jour assis entre le lever et le coucher, en prenant en compte toutes les activités durant lesquelles nous sommes assis : repas, déplacements motorisés, travail à un bureau, temps devant un écran...

Une activité physique suffisante ne protège pas des effets délétères de la sédentarité sur la santé. En effet, il a été montré que même avec une activité physique suffisante, plus on passe de temps assis, plus le risque de mortalité augmente. C'est la raison pour laquelle les objectifs de santé publique sont, d'une part, d'augmenter le temps d'activité physique et sportive et, d'autre part, de diminuer le temps passé à être assis

Sur ces points, quelle est la situation de la France ?

D'après une étude réalisée par questionnaires, environ 48 % des hommes et 41 % des femmes déclarent une activité physique répondant aux recommandations, ce qui correspond à 45% de la population globale. En fait, les données étant déclaratives, les résultats sont très probablement surestimés. La sédentarité, concerne plus de 70% de la population qui passe plus de huit heures assis chaque jour.

Chez l'enfant, **les recommandations sont de 60 minutes d'activité physique intense par jour**. Or, d'après une étude réalisée à l'aide d'accéléromètres, marqueurs objectifs de mouvement, les garçons et les filles de 10-11 ans réalisent en moyenne, respectivement, 32 et 18 minutes d'activité physique par jour, ce qui donne globalement 25 minutes en moyenne par jour. Seuls 5 à 9 % des enfants respectent donc les recommandations de 60 minutes d'activité.

Quelles relations y a-t-il entre activité physique et santé ?

Activité physique et sportive et espérance de vie en bonne santé :

La France est championne d'Europe en matière d'espérance de vie puisqu'en 2012, à la naissance, elle était de 78,7 ans pour les hommes et de 85 ans pour les femmes. En revanche, notre pays se classe dixième en Europe pour l'espérance de vie sans incapacité, qui traduit le nombre d'années que l'on peut vivre avant la survenue des premières incapacités ou des maladies invalidantes. En France, les femmes vivent en moyenne jusqu'à 85 ans, mais elles développent leur première pathologie chronique à 63,5 ans. Pour les hommes, celle-ci apparaît à 61,9 ans. Il a été montré que l'activité physique et sportive peut contribuer à retarder l'âge de la survenue de pathologies chroniques et peut faire gagner quatorze années de vie en bonne santé.

Quelle activité physique et sportive pour augmenter ou garder son capital santé ?

Trois éléments sont importants à associer :

- Lutter contre la sédentarité
- Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne
- Pratiquer des activités physiques et/ou sportives structurées

Pourquoi c'est important ?

Première cause de mortalité évitable, avec 73 000 décès annuels en France selon l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA).

la fumée de cigarette contient environ 4 000 composés chimiques dont au moins 50 sont identifiés comme cancérogènes.

les fabricants de cigarette qui n'hésitent pas à utiliser des produits hautement toxiques tels que l'ammoniac pour favoriser la fixation de la nicotine et renforcer la dépendance des fumeurs.

Pour les maladies cardiovasculaires : Une cigarette par jour = la moitié du risque de 20 cigarettes par jour

Pour les cancers : ce qui est important c'est la durée d'exposition au tabac plus que la quantité de cigarettes fumées

Aide au questionnement :

Combien de cigarettes fumes-tu par jour ?

Depuis combien de temps ?

À quelle heure fumes-tu ta première cigarette ?

Cigarette ou cigarette électronique ?

Quoi faire pour améliorer cette composante :

L'activité physique, une vraie solution pour arrêter de fumer

De nombreuses études réalisées à ce sujet le confirment : le sport est un bon élément pour aider à l'arrêt tabagique. Et ceci pour plusieurs raisons :

Tout d'abord, avoir un bon objectif sportif donne une excellente motivation pour arrêter de fumer. L'arrêt du tabac va en effet améliorer la condition physique et ainsi faciliter l'accès à des objectifs de performance ou de réalisation d'activité physique.

Sentir peu à peu son souffle revenir : c'est une bonne motivation pour ne pas reprendre la cigarette.

Ensuite, la pratique d'activités physiques régulières (pas forcément intenses) aide à combattre les états physiologiques, comportementaux et psychologiques de manque, ainsi que le stress, le désir de fumer, etc ...

Un autre effet bénéfique de l'activité physique est un meilleur contrôle du poids. En effet, la peur de la prise de poids est un frein pour beaucoup de fumeurs souhaitant arrêter. Or, en pratiquant un sport, cette prise de poids peut être limitée.

Ce que doit retenir l'élève, les mots clés, le slogan du thème :

Fumer même très peu comporte un risque certain.

Se protéger, c'est arrêter totalement de fumer et le plus tôt possible. Les effets sont bénéfiques dès l'arrêt de la consommation Et le mieux est encore de ne pas commencer !

Une consommation régulière de tabac multiplie par 2 les risques d'AVC par rapport à un non-fumeur et par 4 chez les femmes fumeuses prenant la pilule. Elle est responsable à 70 à 80% des infarctus du myocarde des sujets de moins de 50 ans. Le risque d'infarctus concerne également le tabagisme passif, avec une augmentation de risque de 24% pour une exposition de 1 à 7 heures par semaine et de 62% pour une exposition de plus de 22 heures par semaine.

Les 6 principaux effets dangereux du tabagisme

- **Fumer réduit la quantité d'oxygène dans le sang**, provoquant essoufflement et altération du fonctionnement des muscles. Lorsque l'on fume, le monoxyde de carbone prend la place de l'oxygène au sein des globules rouges, chargés de transporter l'oxygène vers les différents tissus
- **Fumer provoque localement des rétrécissements de diamètre des artères** potentiellement mortels. Les vaisseaux enregistrent une diminution de leur capacité à se dilater normalement.
- **Fumer influe sur la coagulation du sang, favorisant, entre autres, la formation de caillots** et donc le déclenchement potentiel d'un infarctus. Fumer favorise d'abord l'agrégation des plaquettes, éléments du sang qui sont à l'origine des caillots. Cela entraîne aussi des conséquences sur la viscosité du sang : pour compenser le défaut d'oxygène, les globules rouges réagissent en augmentant leur nombre avec parallèlement, chez le fumeur, une augmentation du nombre des globules blancs.
- **Fumer provoque l'inflammation des vaisseaux sanguins**, phénomène qui provoque également la formation de caillots
- **Fumer diminue le taux de bon cholestérol**, ce qui est un facteur de risque à long terme pour le système cardio-vasculaire. En effet, le bon cholestérol (**HDL-cholestérol**) joue le rôle d'éboueur des artères en nettoyant la plaque qui s'y forme : plus il est bas, moins cette plaque est nettoyée et plus elle progresse.
- **Fumer influe sur le comportement alimentaire**. Le tabagisme a aussi un effet indirect. La perte relative du goût et de l'odorat liée au tabagisme favorise l'attrance du fumeur pour des aliments plus goûteux, souvent beaucoup plus gras et parmi les plus riches en acides gras saturés (ceux que l'on appelle les *mauvaises graisses*), renforçant donc le risque cardio-vasculaire.

Un poison fort même à faible dose

Il existe une relative proportionnalité entre l'intensité de consommation et le risque cardio-vasculaire et celui de cancer, mais ce risque est déjà significativement présent et relativement élevé pour une consommation de quelques cigarettes. Il existe même pour un non-fumeur exposé à un tabagisme passif. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il a été décidé d'interdire de fumer dans les lieux publics.

L'ensemble des mécanismes liés au tabac agit à de très faibles niveaux de consommation. Ce sont les données épidémiologiques qui le montrent et qui donnent toute son importance au message de la Fédération Française de Cardiologie : 0 cigarette.

Pas de petit tabagisme concernant le risque d'accident cardiovasculaire

L'effet du tabac dans les complications cardio-vasculaires n'est pas linéaire, c'est-à-dire que le risque n'est pas vingt fois moindre pour la consommation d'une cigarette par jour par rapport à la consommation de vingt cigarettes quotidiennes

Le risque d'avoir un problème cardiovasculaire lié à la consommation d'une seule cigarette par jour est presque la moitié de celui d'une consommation de 20 cigarettes par jour.

Pas de petit tabagisme non plus concernant le risque de cancer

Une faible consommation ou l'exposition à un tabagisme passif expose également à un **risque de cancer** lié au tabagisme (cancer du poumon, mais également 16 autres localisations de cancers), mais avec un impact qui est beaucoup plus corrélé avec la **durée d'exposition**, contrairement au risque cardio-vasculaire, pour lequel s'ajoute cette notion de précocité.

Les effets bénéfiques rapides dès l'arrêt du tabac

Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, certains bénéfices de l'arrêt du tabac sont presque immédiatement ressentis par l'ex-fumeur :

- **20 minutes** après la dernière cigarette : la pression sanguine et les pulsations du cœur, qui étaient modifiées à chaque cigarette fumée, ne sont plus perturbées.
- **8 heures** après la dernière cigarette : la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié et l'oxygénation des cellules redevient normale.
- **24 heures** après la dernière cigarette : le corps ne contient plus de nicotine.
- **48 heures** après la dernière cigarette : le goût et l'odorat s'améliorent.
- **72 heures** après la dernière cigarette : respirer devient plus facile.
- **2 semaines** après la dernière cigarette : le risque d'infarctus a commencé à diminuer car la coagulation s'est normalisée
- **3 mois** après la dernière cigarette : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

L'e-cigarette (cigarette électronique)

L'e-cigarette reste aujourd'hui un sujet de controverse car on ne connaît pas encore les conséquences et les effets à long terme du « vapotage » sur la santé. L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) recommande d'ailleurs de ne pas consommer ce type de produit.

C'est l'inspiration de l'utilisateur qui déclenche le processus de la cigarette électronique. Un brouillard composé de fines particules, appelé « aérosol » ou plus communément « vapeur », est alors libéré pour finalement être inhalé par le consommateur.

En temps normal, l'aérosol ne contient pas de monoxyde de carbone, une molécule responsable de maladies cardio-vasculaires, ni de substances cancérigènes.