



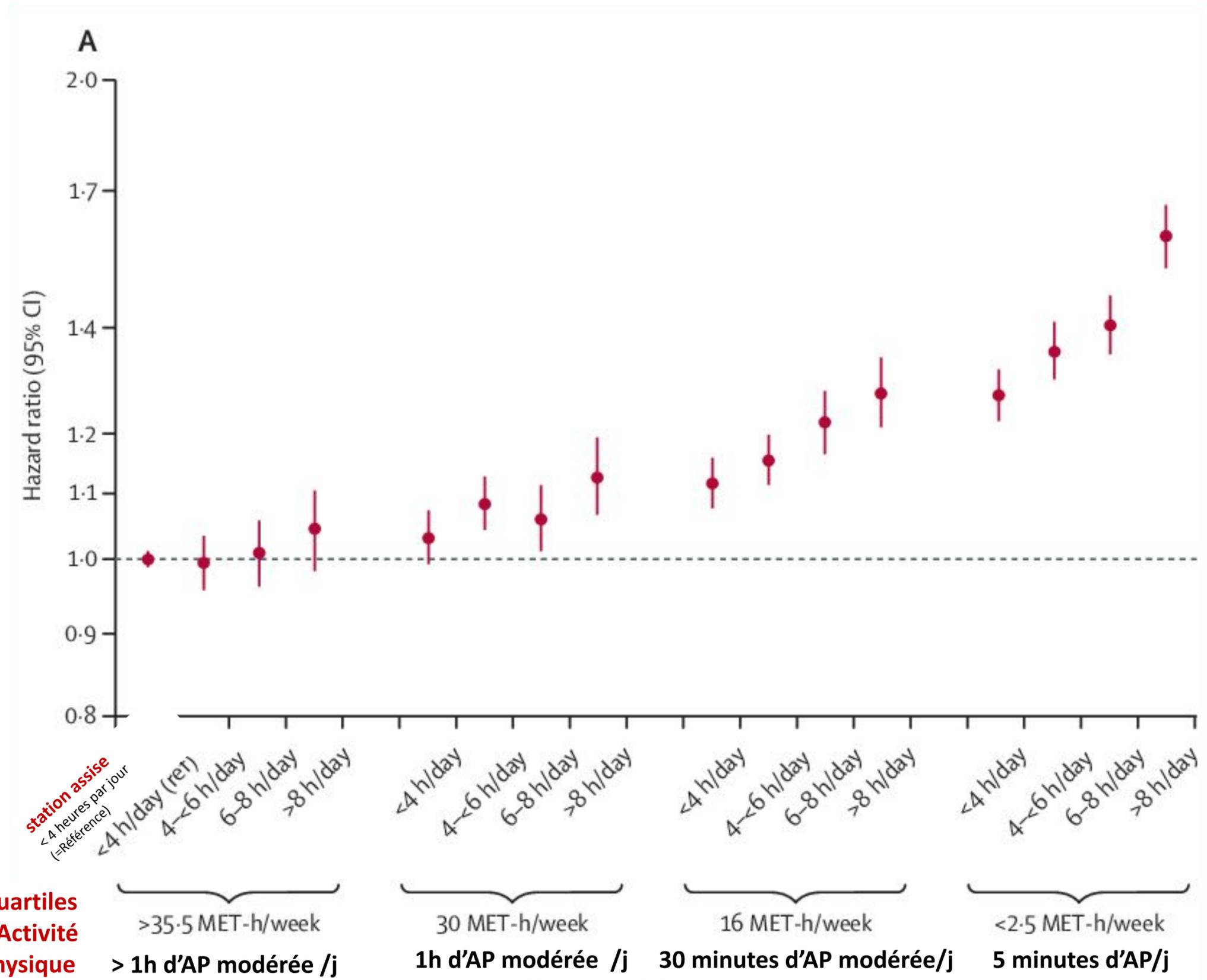
ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ #1



Sédentarité et activité physique

- Avec Bruno Lemarchand, Médecin Rééducateur,
● Médecin du Sport, responsable de l'unité Fonctionnelle
● de Médecine du sport du CHU de La Réunion

Mortalité



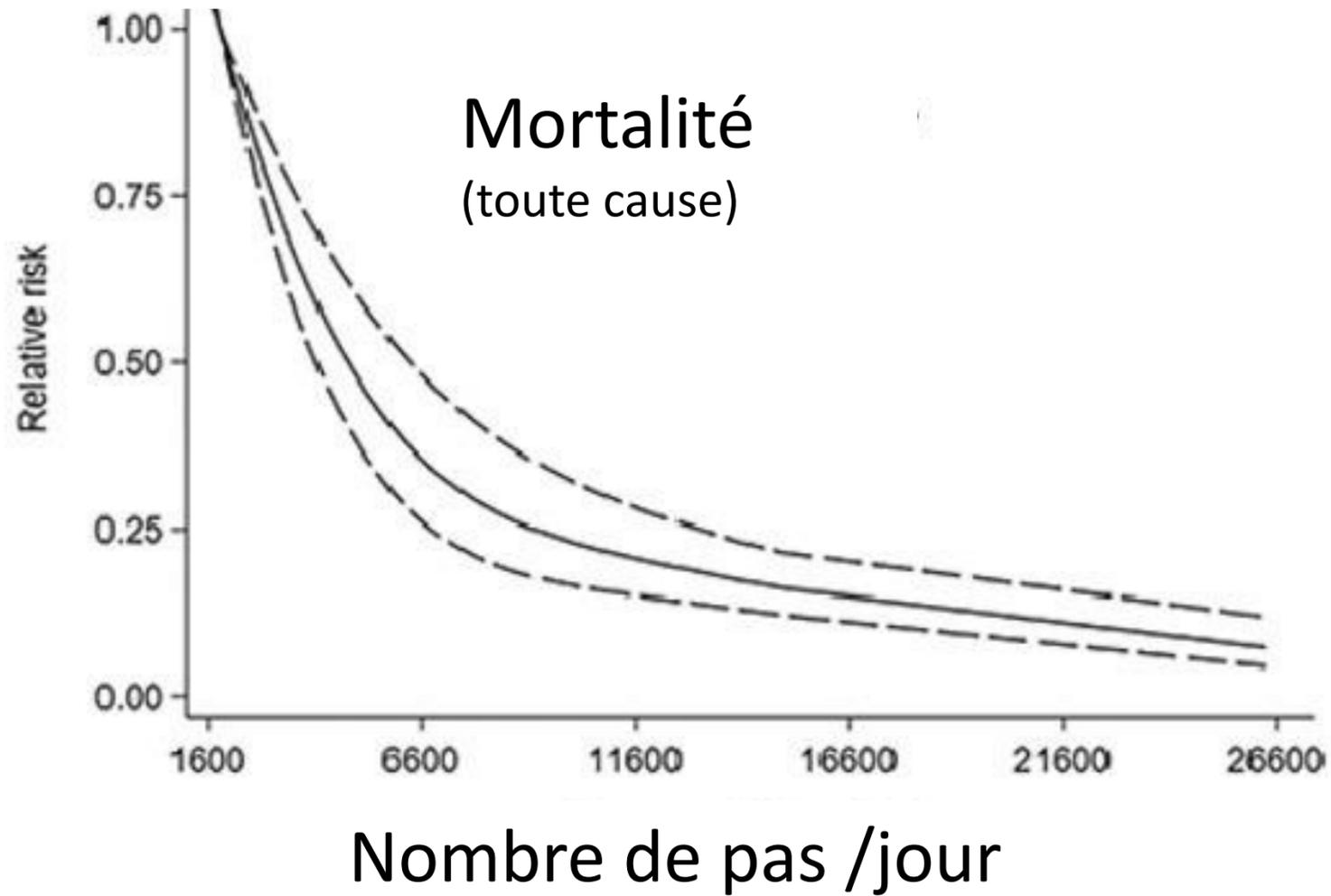
Sédentarité, activité physique et santé

Est- ce que l'activité physique limite ou élimine les effets néfastes de la station assise sur la mortalité?

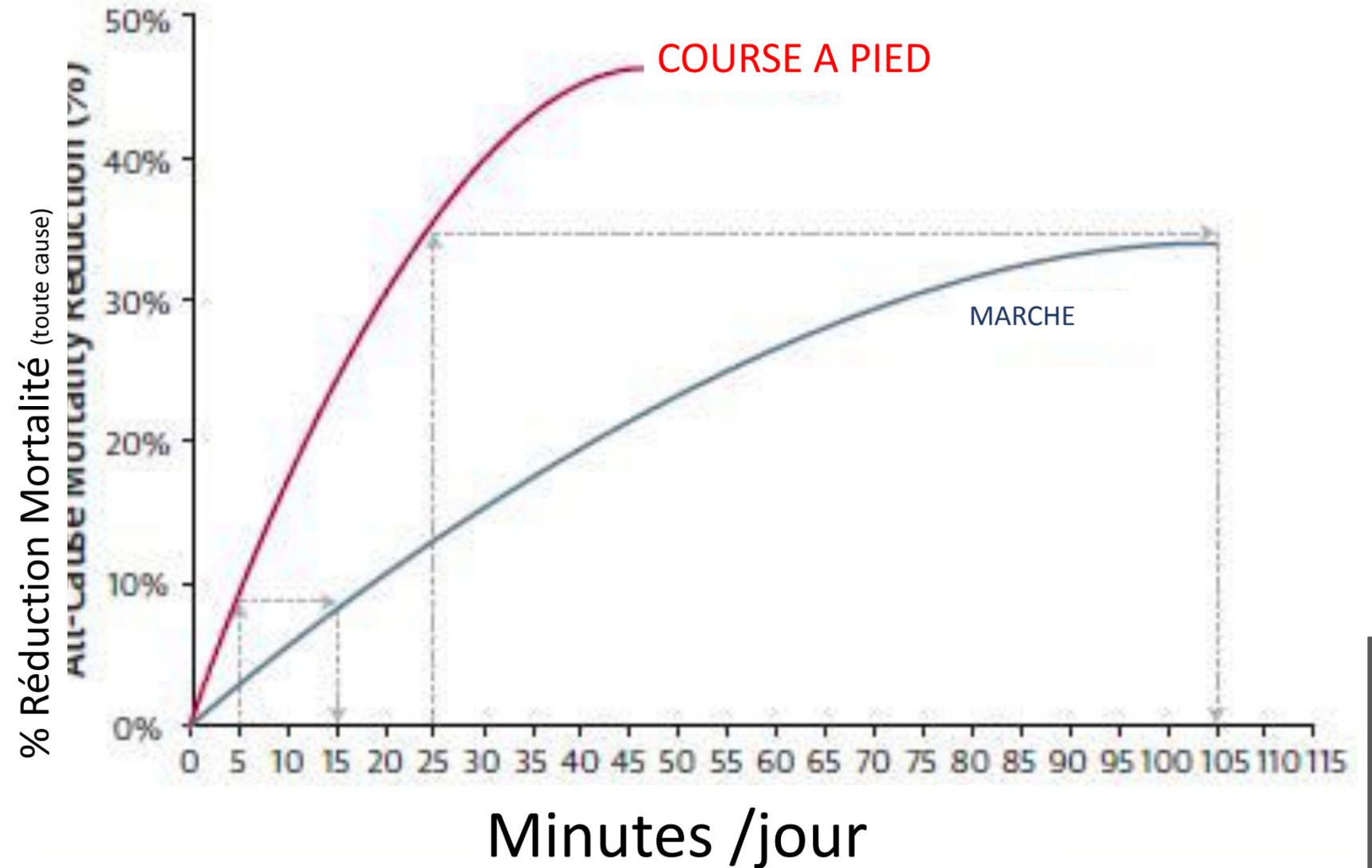
Méta analyse sur plus d'1 million de personnes

UKELUND F et al. Lancet 2016

Effet durée intensité

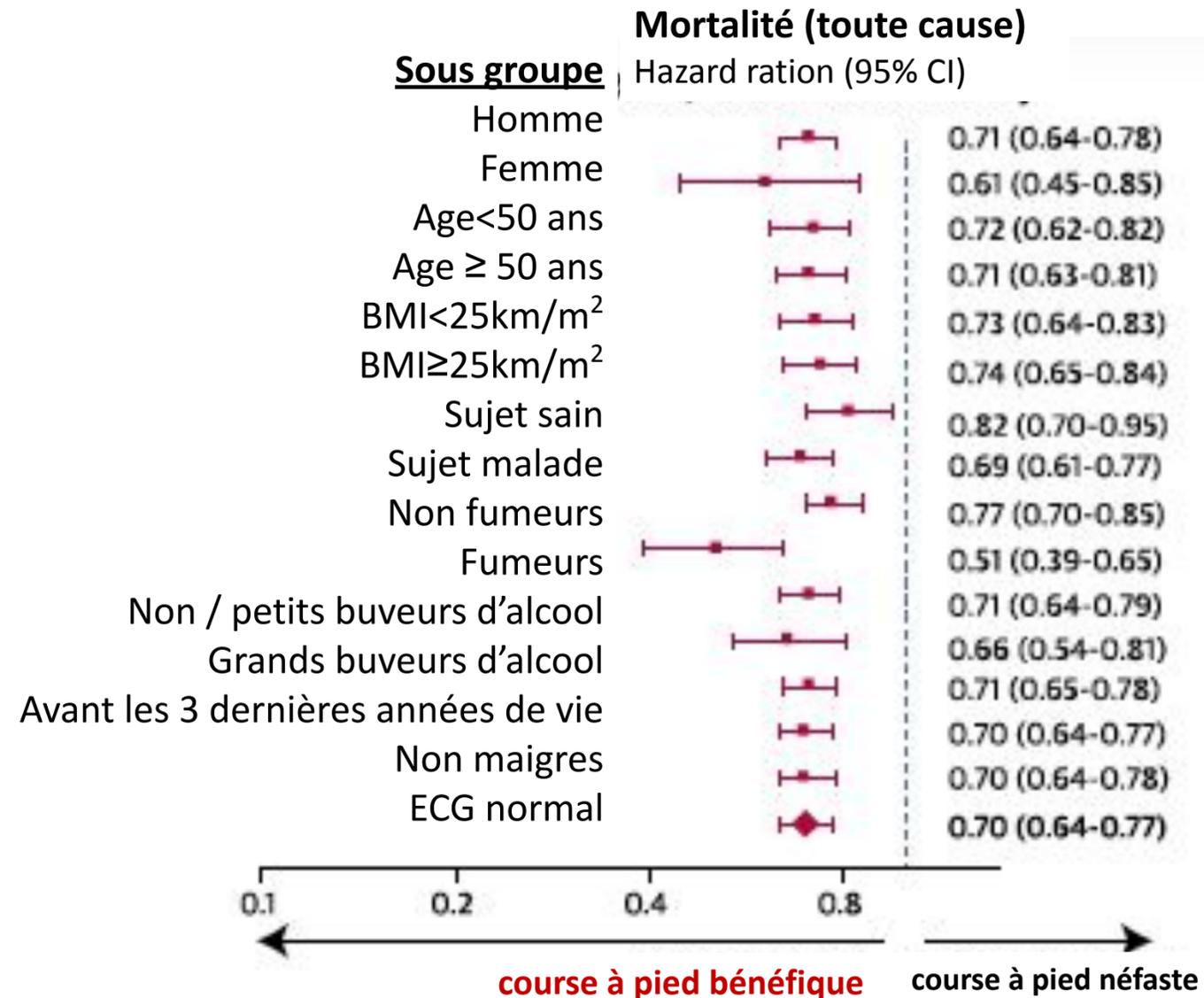


Mingxin Sheng et al., Journal of Sport and Health Science (2021)

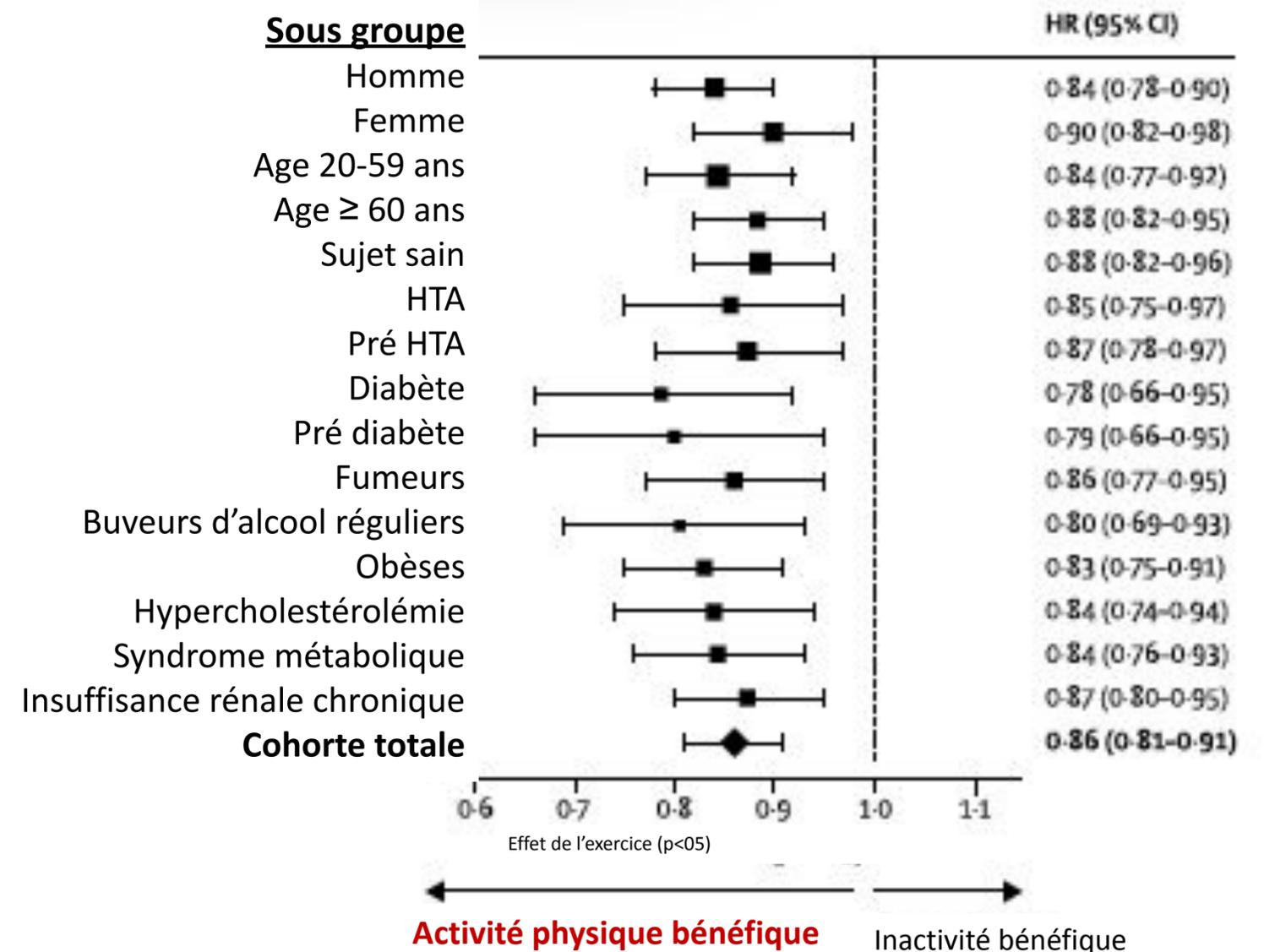


Chi Pang Wen et al. J Am Coll Cardiol 2014

Qui bénéficie de l'activité physique?

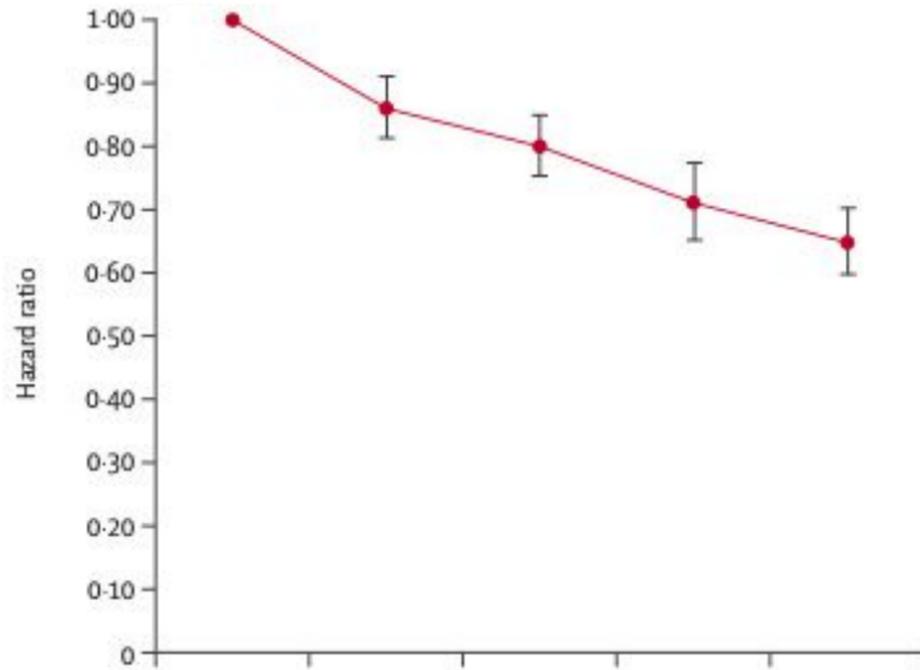


Lee et al, JACC VOL 64, N5, 2014

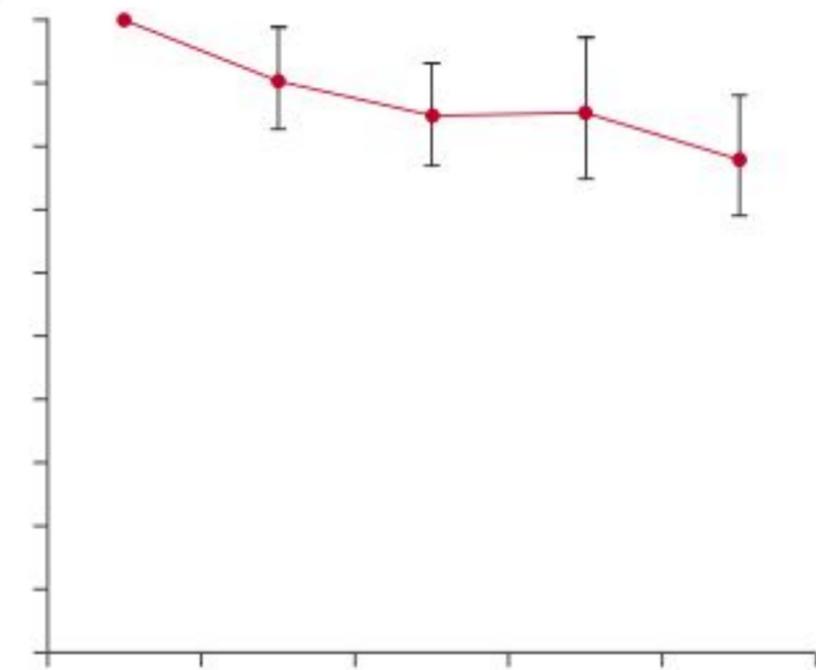


Wen CP, Lancet 2011; 378: 1244-53

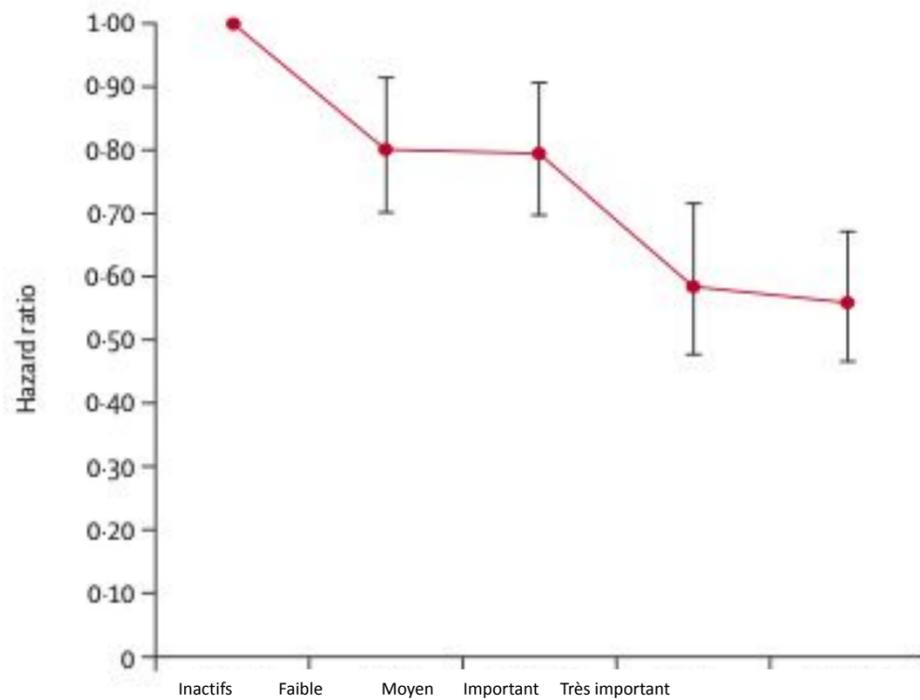
Toute cause



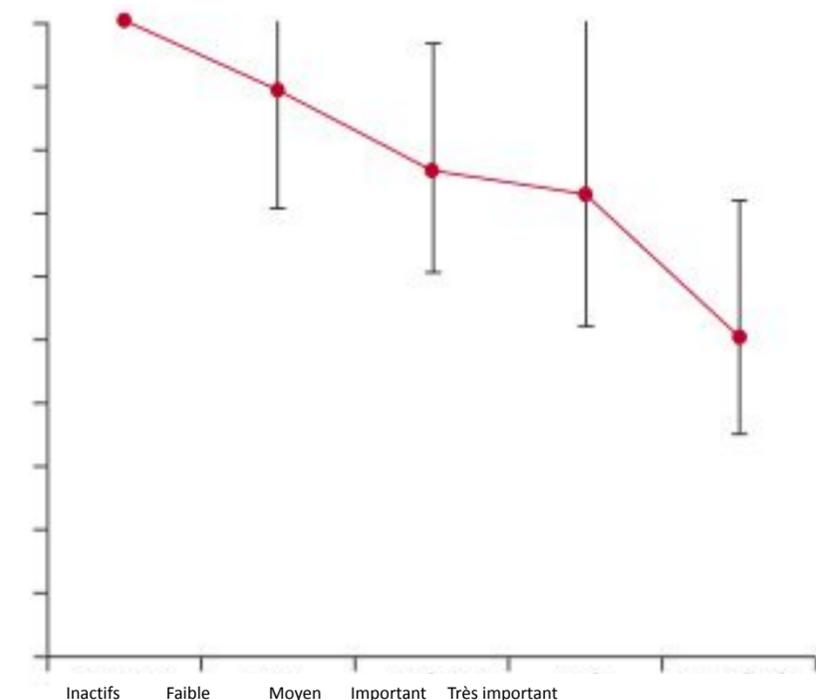
Tout cancer



Maladies cardiovasculaires



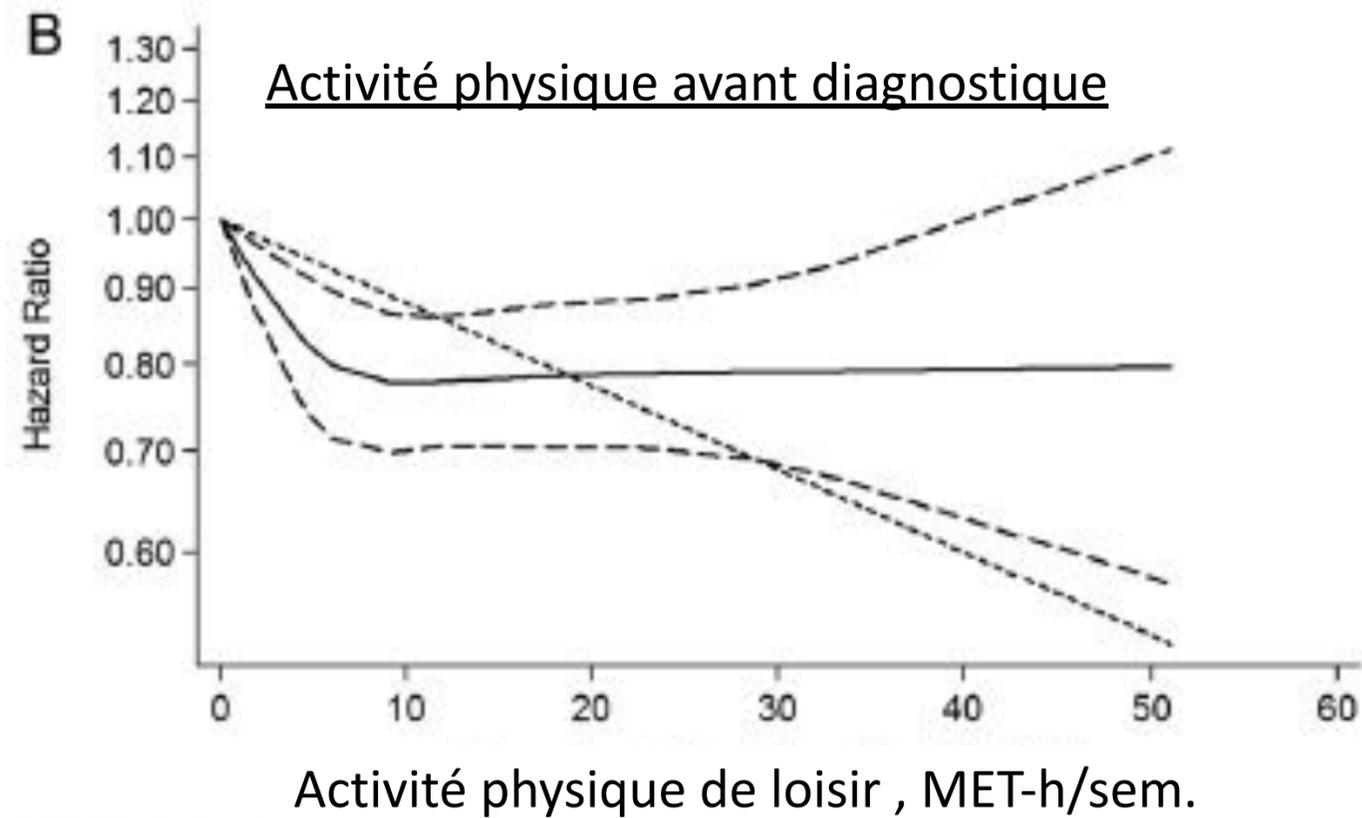
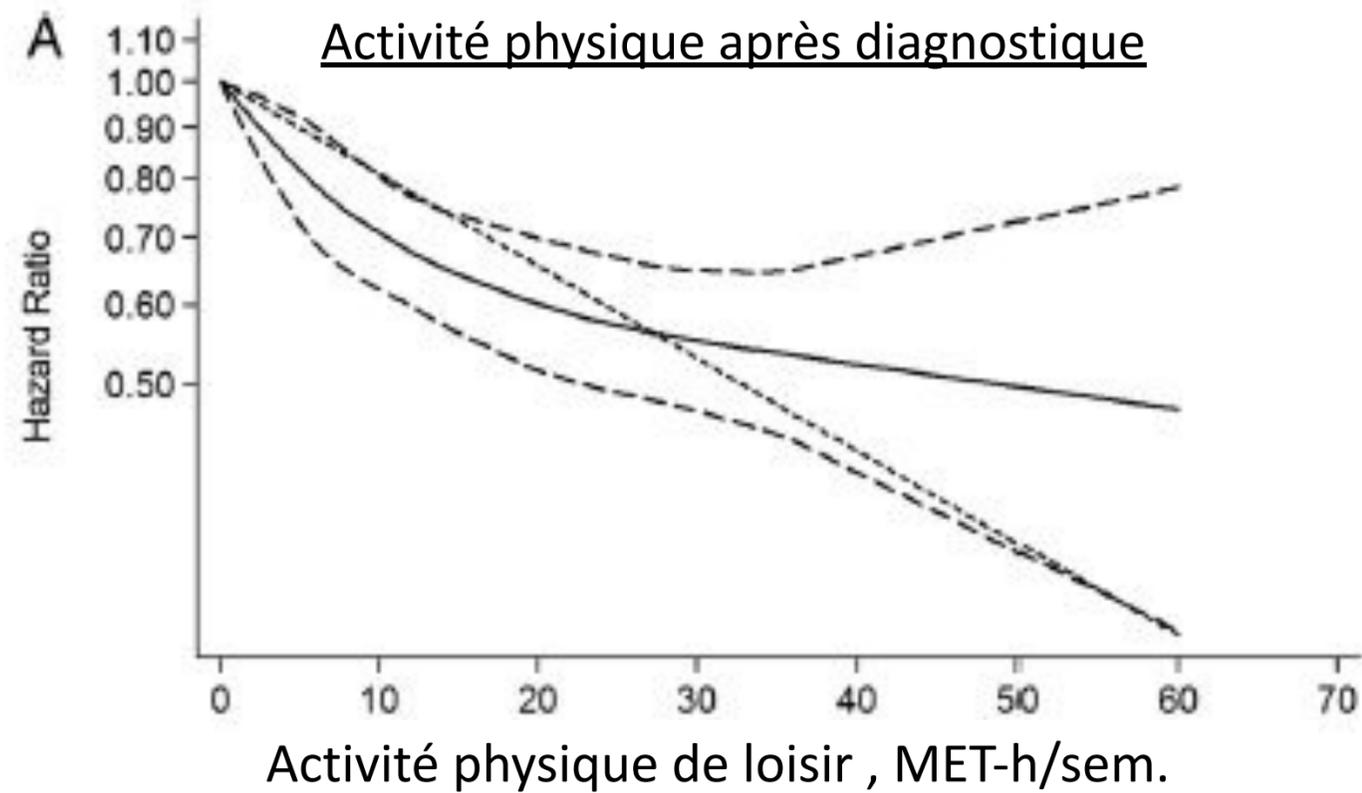
Diabète



Volume d'Activité Physique (barres montrent IC 95% Cis)

Volume d'activité physique et pathologies





Volume d'activité physique et pathologies

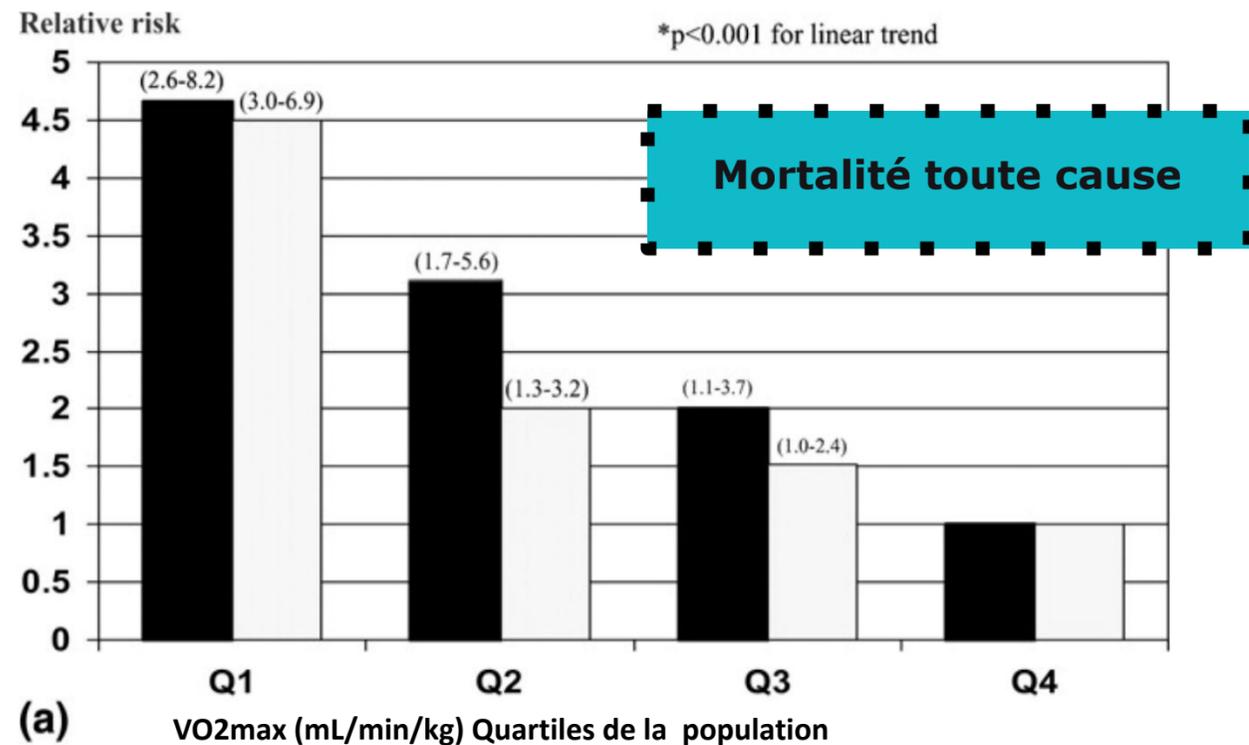
Métaanalyse 71 études prospectives
Tingting Li et al. BJSM 2015

Ligne pleine = RR
pointillés longs IC95
pointillée courts = relation linéaire

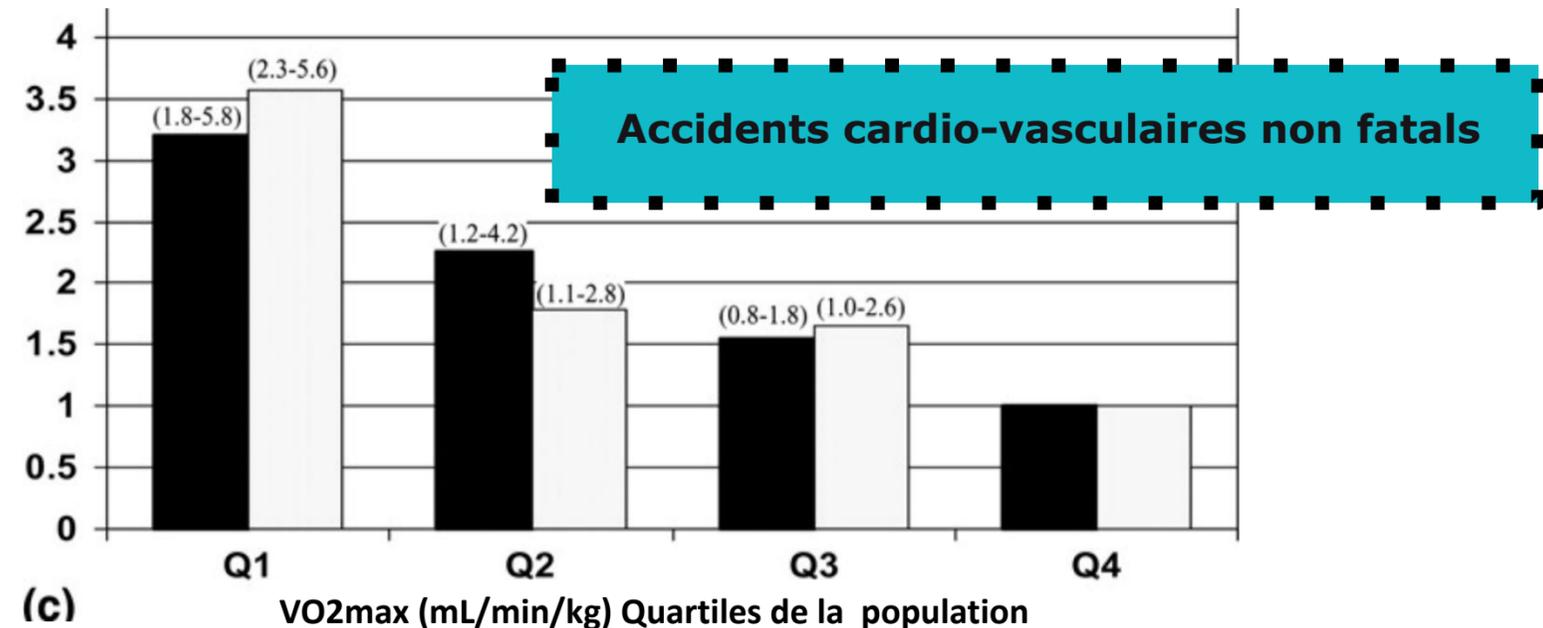
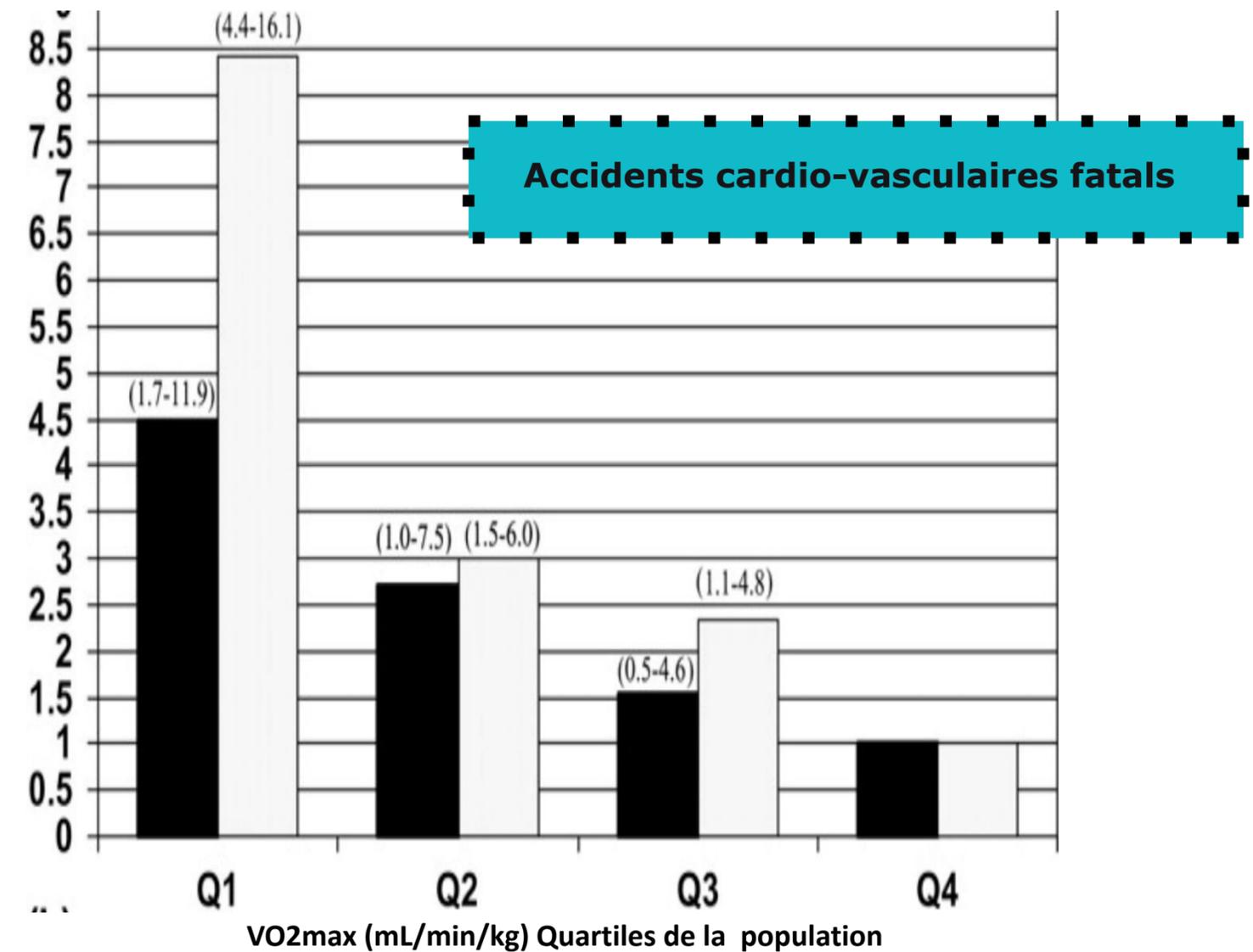
Capacités aérobies maximales et santé

La valeur prédictive des fonctions cardiorespiratoires maximales (Vo2 max) chez des hommes - sains (barres noires) - atteints des maladies notamment facteurs de risque cardiovasculaires (barres blanches)

Jari A Laukkanen et al. European Heart Journal, Volume 25, Issue 16, August 2004



Vo2 max groupe sain :
 Q1<27.6 Q2=27.6–32.2 Q3=32.3–37.1 Q4>37.1 ml/kg/min
 groupe non sain :
 Q1<21.2 Q2=21.2–27.2 Q3=27.3–32.4 Q4>32.4 ml/kg/min





De la Santé

“

Renforcement Musculaire



Renforcement Musculaire



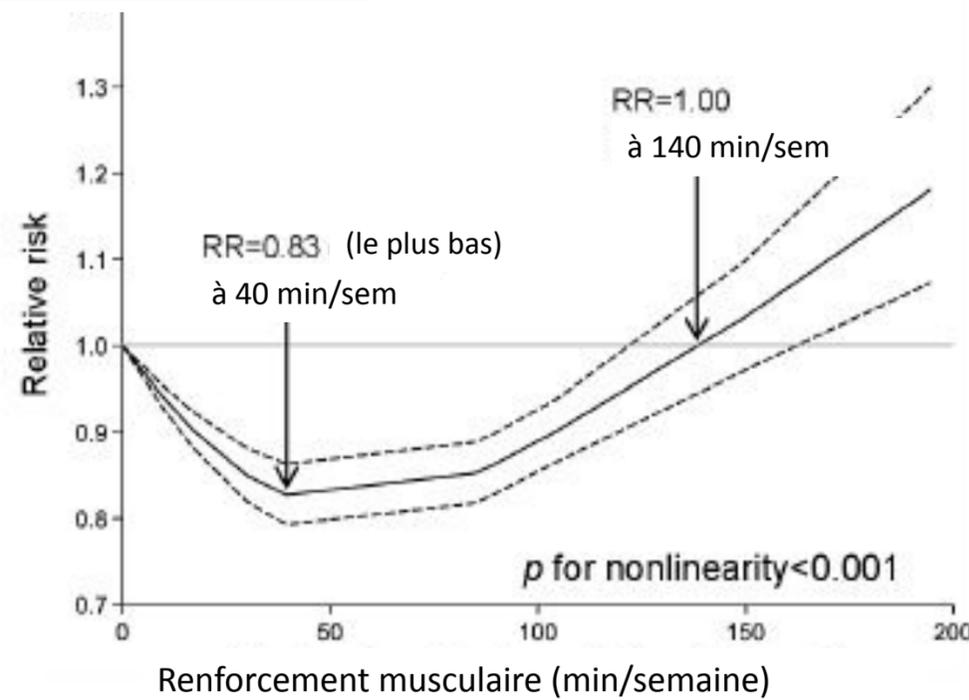
Effet en fonction de la Durée et des pathologies

Le renforcement musculaire est associé à une diminution du risque et de la mortalité dans la plupart des maladies non transmissibles:

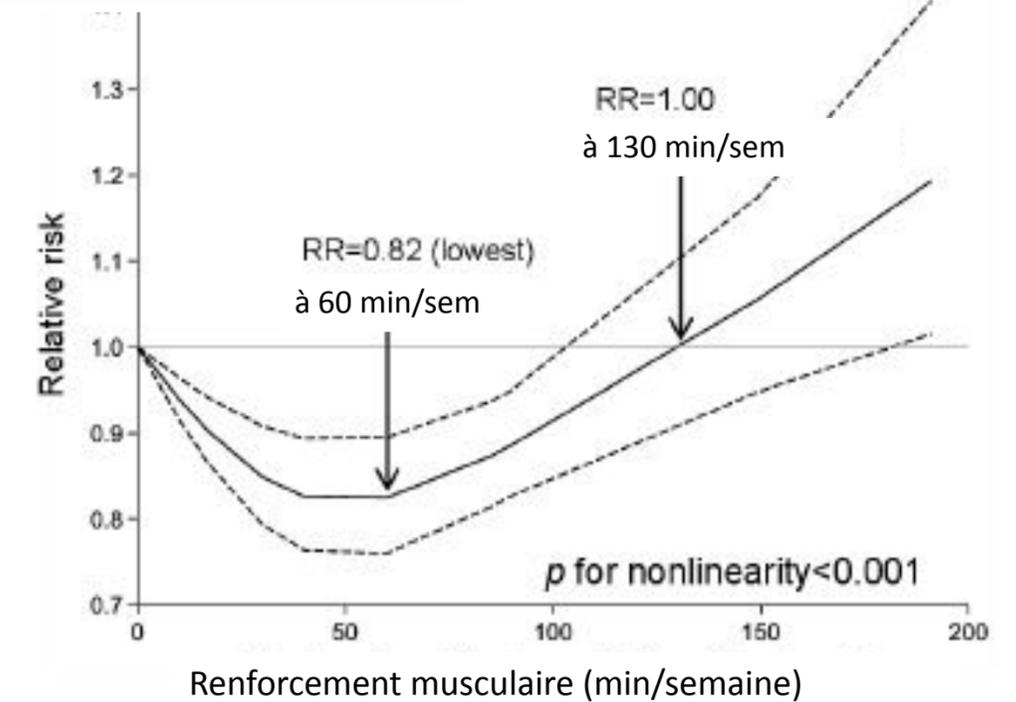
revue systématique et méta analyses d'études de cohorte

Momma H et al. Br J Sports Med 2022

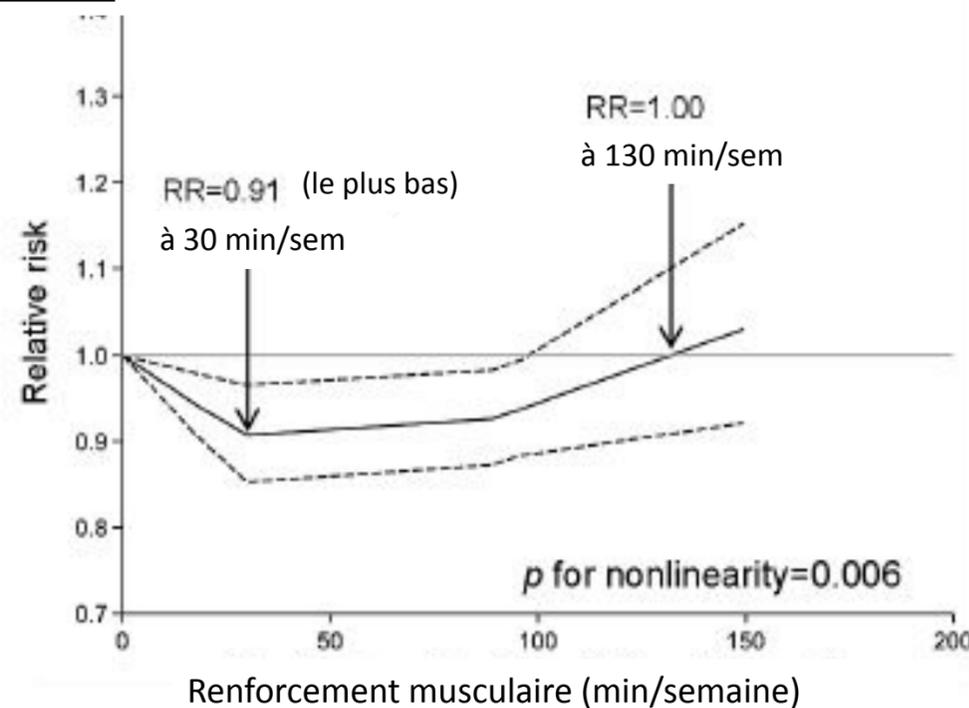
Mortalité toute cause



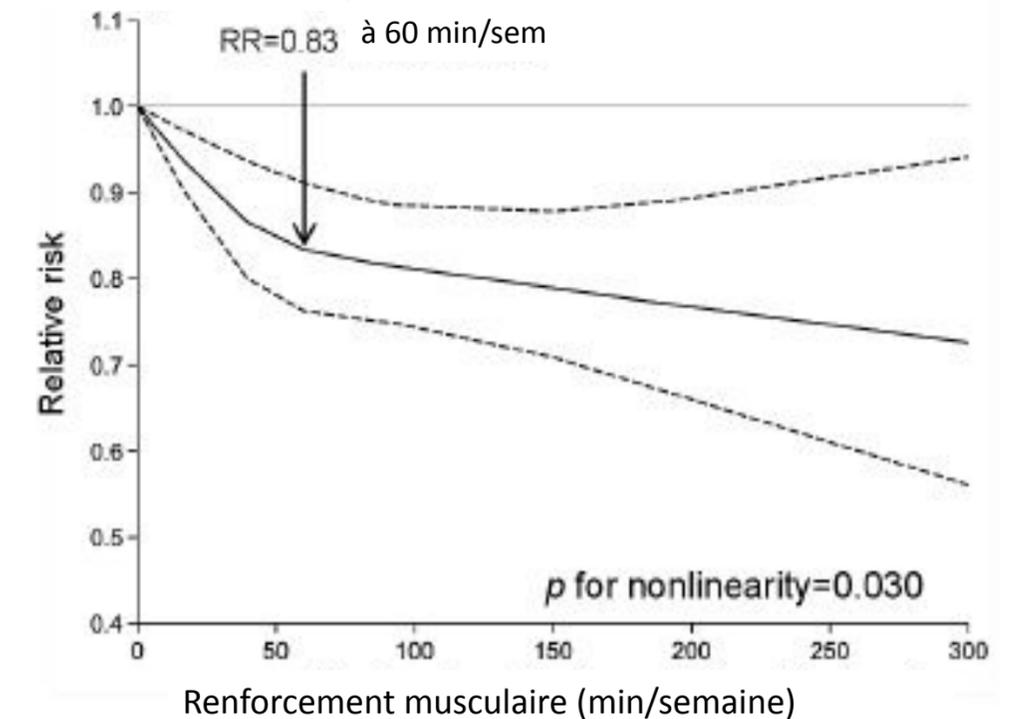
Maladies cardiovasculaires



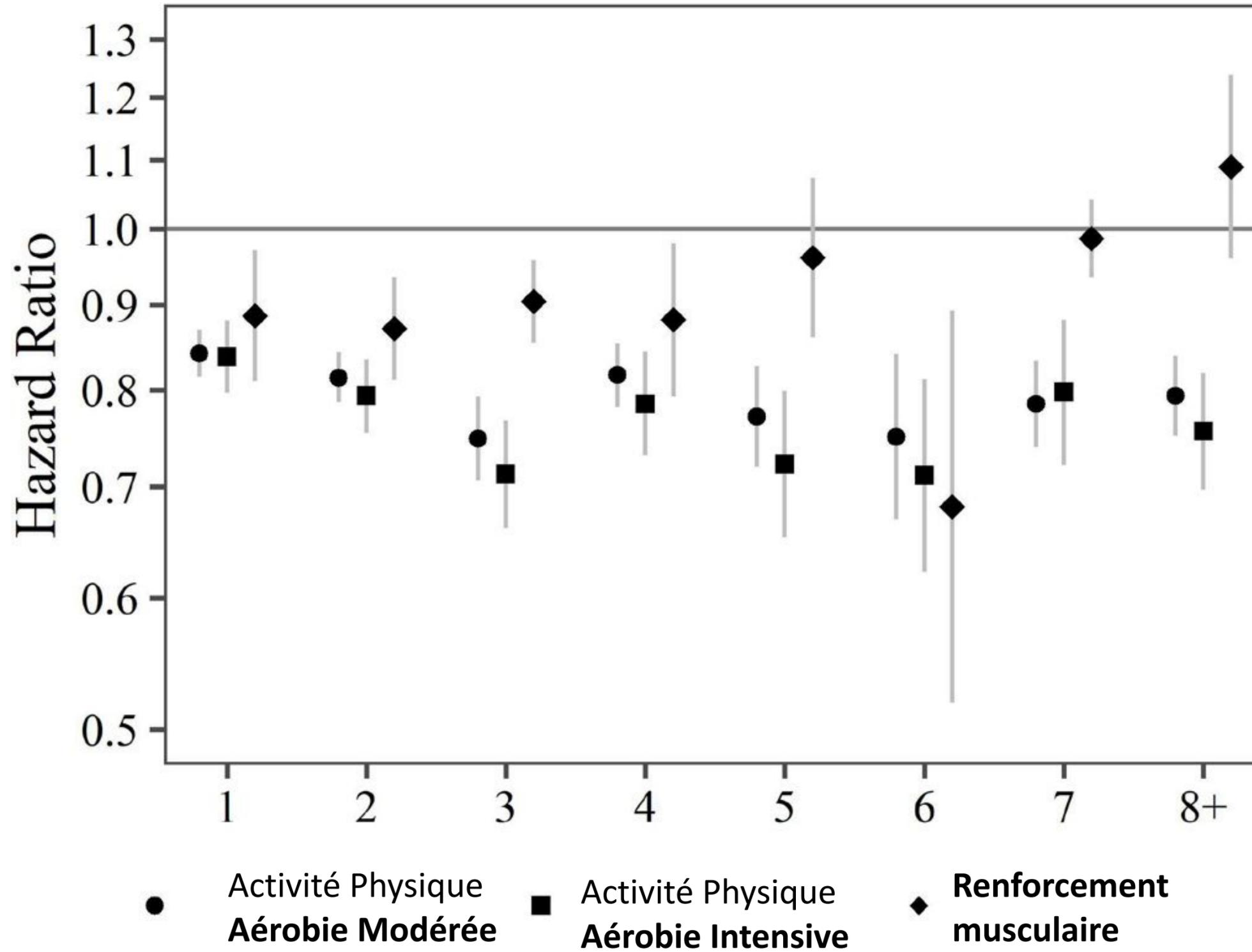
Cancer



Diabète



Mortalité



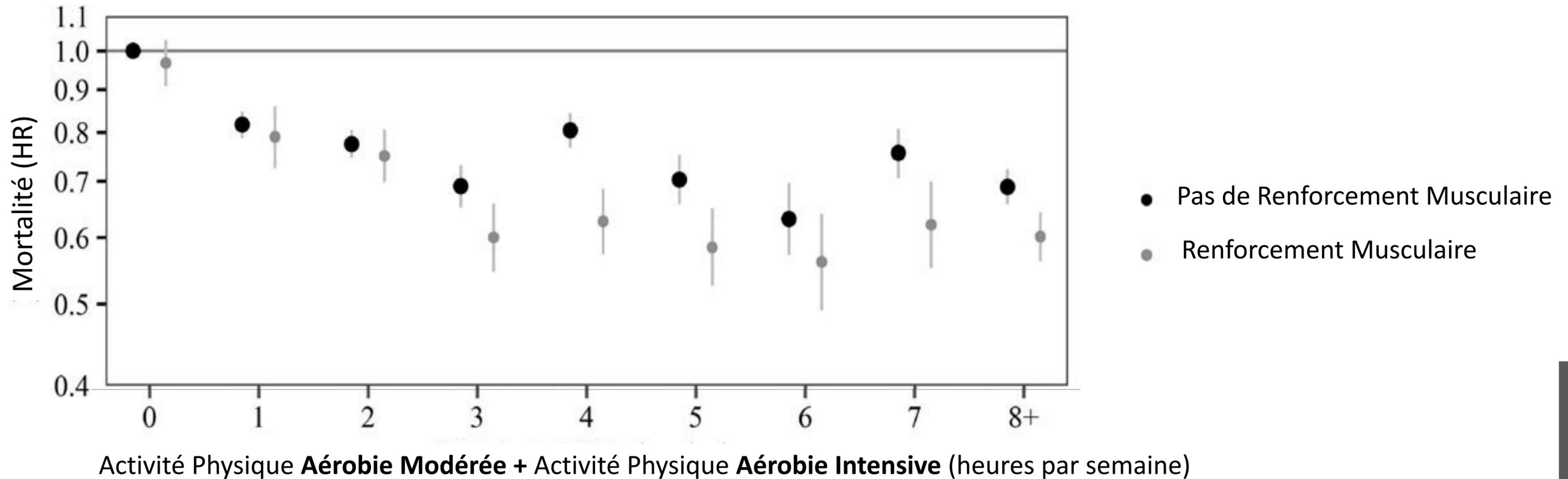
Renforcement Musculaire et Activité aérobie

.....
bénéfices sur la mortalité en fonction de la durée et de l'association

Coleman CJ et al. Br J Sports Med 2022

Renforcement Musculaire et Activité aérobie

bénéfices sur la mortalité
en fonction de la durée et de l'association



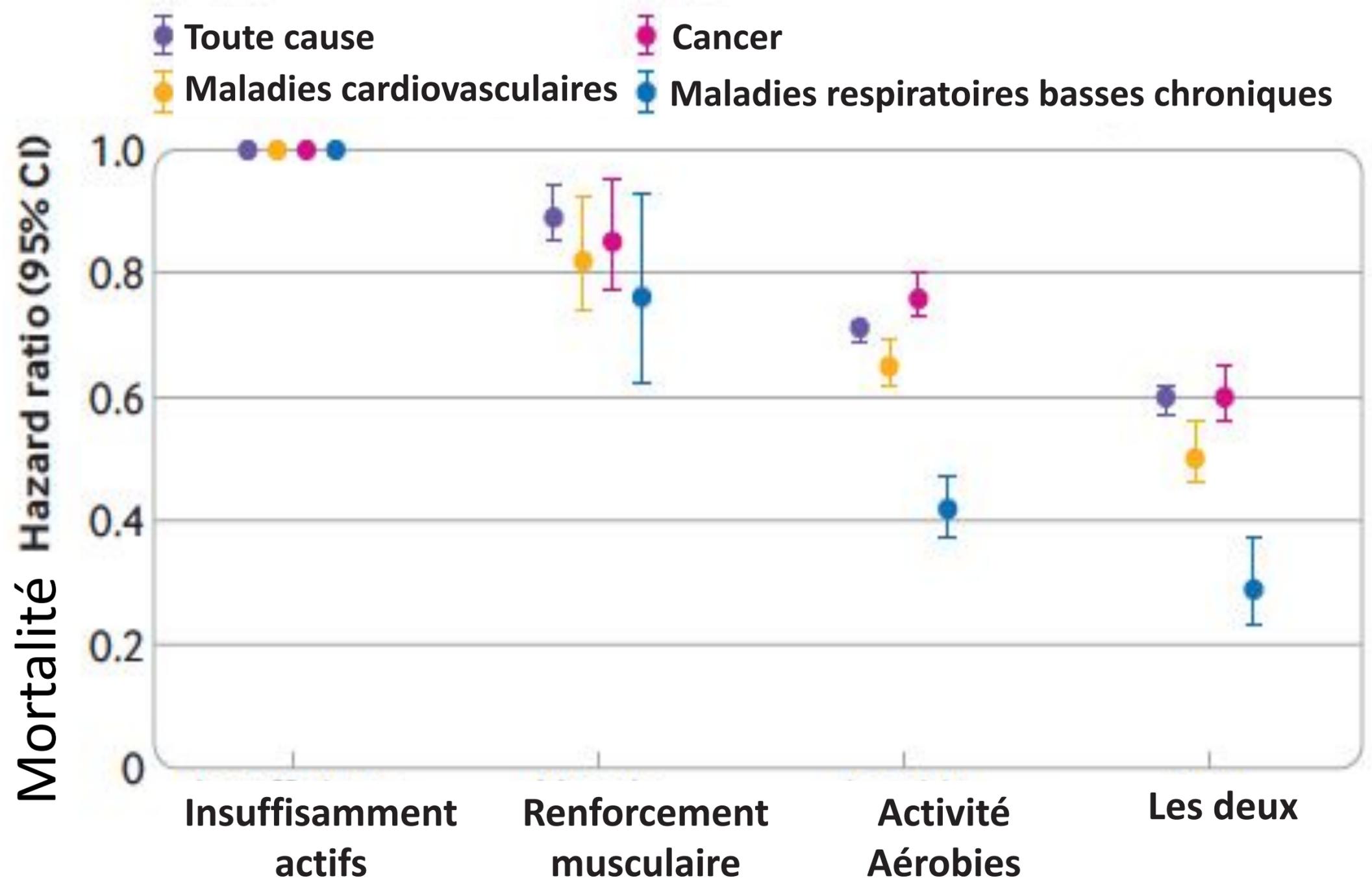
Renforcement Musculaire et Activité aérobie



part des bénéfices attribuables en fonction des maladies

Association entre la réalisation des recommandations d'activités physiques aux Etats-Unis et la mortalité de 3 maladies

Min Zhao et al. BMJ 2020



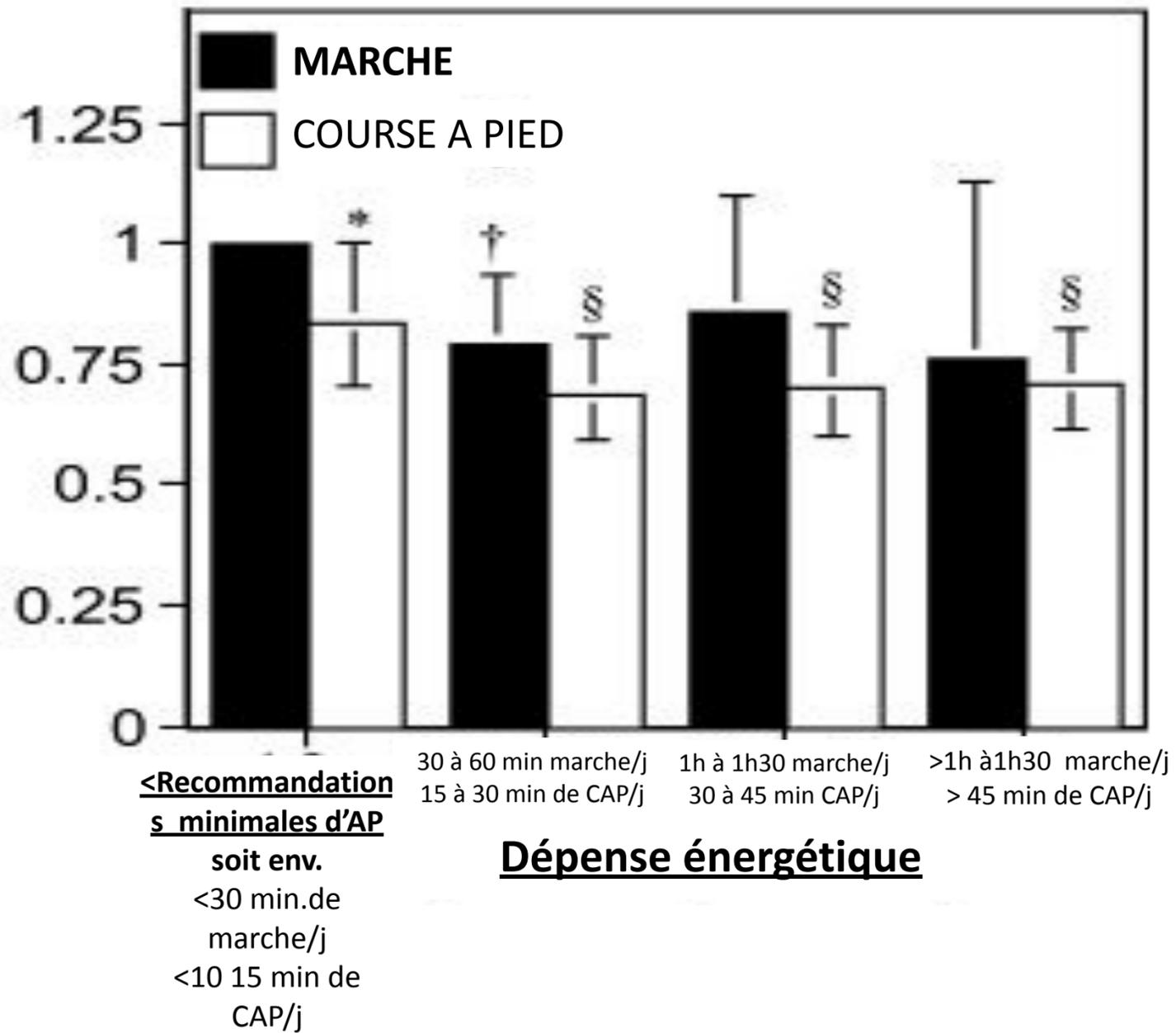
Activité physique bénéfique contre les troubles musculosquelettiques



- ➔ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** (prévient aussi les blessures!)
- ➔ **TRAVAIL CARDIOVASCULAIRE** et même efficacité de la **course à pied** contre l'arthrose

Activité physique bénéfique contre les troubles musculosquelettiques

Réduction du risque d'arthrose et de prothèse de hanche (HR)



Réduction du risque d'arthrose et de prothèse de hanche (HR)

