



Activité physique : quels bénéfices (et risques) pour quel pratiquant ?

L'activité physique a des effets bénéfiques sur un grand nombre de maladies chroniques, y compris les pathologies mentales, et sur la prévention de la dépendance lors du vieillissement ou du handicap.

Quelles activités physiques pratiquer pour avoir et maintenir une bonne santé ?

Daniel Mercier
Président d'Activity
Lab.

François Carré
Cardiologue et
médecin du sport
au CHU de Rennes,
professeur émérite à
l'université Rennes 1

Les références entre
crochets renvoient
à la Bibliographie
générale p. 47.

L'activité physique a des effets bénéfiques en prévention primaire, secondaire et tertiaire de la plupart des maladies chroniques. Mais il est de plus en plus évident que pour augmenter son capital santé bouger ne suffit pas, il faut *bien* bouger tout comme pour équilibrer son alimentation il ne faut pas se limiter à moins manger mais surtout bien manger.

Santé, condition physique, capacité physique de quoi parlons-nous ?

«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.» Cette définition de la santé proposée en 1946 par l'OMS est bien plus large que la simple absence de maladie, largement retenue dans la population. Par conséquent, en plus de sa dépendance étroite avec le bon fonctionnement biologique du corps, la santé est aussi fortement liée aux facteurs psychosociaux. Bonne santé se rapproche donc davantage de bonne qualité de vie que de morbidités et/ou de mortalité.

Le terme condition physique est souvent relié à la seule notion de performance sportive. La condition physique joue pourtant un rôle essentiel dans la qualité de vie de tous les jours de chaque personne. En effet, avoir une bonne condition physique permet de réaliser

ses tâches quotidiennes au meilleur coût-efficacité, c'est-à-dire avec assez d'énergie à consacrer pour ses loisirs et pour répondre aux situations d'urgence [42]. La condition physique se construit avec sept qualités physiques : l'endurance (capacité à maintenir un effort continu d'intensité au moins modéré sur un temps long), la force, la vitesse, la résistance (capacité à réaliser un travail musculaire d'intensité très élevée pendant un temps court), la souplesse, l'équilibre et la coordination.

L'évaluation calibrée de deux de ces qualités physiques, la capacité aérobie (reflet de l'endurance), et la force musculaire sont des indicateurs, validés et indépendants, dans la population d'âge moyen du risque de mortalité à long terme [7, 42, 57]. Ils sont aussi reliés positivement à l'autonomie et à un de ses corollaires : la qualité de vie, donc en bref à l'espérance de vie en bonne santé [42].

La capacité aérobie, très souvent appelée capacité physique, correspond à la consommation maximale d'oxygène, qui reflète les capacités fonctionnelles cardiorespiratoires et musculaires. Elle correspond grossièrement à l'intensité maximale d'exercice que l'on peut maintenir pendant cinq minutes. Vu son impact sur la condition physique, la capacité aérobie en est la fondation majeure et elle peut être proposée comme le signe clinique du capital santé d'un sujet [57]. Évaluée par différents

tests physiques, ou de manière plus grossière avec des questionnaires validés, elle est généralement exprimée en MET. La capacité physique diminue progressivement avec l'âge et, à niveau d'entraînement physique égal, elle est toujours plus basse chez les femmes que chez les hommes. Une méta-analyse a proposé des valeurs seuils, en fonction du genre et de l'âge, en deçà desquelles le risque de mortalité précoce est augmenté [37]. Par exemple, à 50 ans, la valeur seuil est respectivement de 8 et 6 MET pour les hommes et les femmes, ce qui correspond à une capacité de maintenir une allure de marche de 6,5 km/h (hommes) et de 4,8 km/h (femmes) pendant un temps prolongé.

Dans les études, la force musculaire est le plus souvent évaluée par le test de force de préhension manuelle réalisé avec un dynamomètre (Handgrip Test). Celle-ci est liée à la masse musculaire totale corporelle et reflète bien la fonction musculaire. Des abaques de normalité, en fonction de l'âge et du genre, sont utilisables [7]. Une force de préhension plus élevée est associée à un risque plus faible de mortalité de toutes causes à long terme.

Ces deux indicateurs sont modifiables par le mode de vie (activité physique, équilibre alimentaire, tabagisme, alcool, sommeil) et particulièrement par le niveau et le type des activités physiques pratiquées.

Ainsi tout professionnel de santé devrait encourager ses patients à améliorer et/ou maintenir autant que possible ces deux marqueurs de bon pronostic que sont la capacité aérobie et la force musculaire.

Savoir bien bouger pour améliorer au mieux sa santé
Pour la pratique d'activité physique, les recommandations proposées sont trop souvent résumées, sûrement par souci de simplification des messages, à la seule notion de quantité journalière ou hebdomadaire de pratique. La lecture rigoureuse de ces recommandations met en évidence que trois qualités de la condition physique, cardiorespiratoire (endurance), renforcement musculaire (musculation) et souplesse (assouplissements), sont concernées pour l'adulte avant 65 ans. Après 65 ans, la pratique d'exercices d'équilibre est aussi recommandée. Si la fréquence hebdomadaire de chaque activité physique préconisée est décrite, seule l'intensité des activités cardiorespiratoires est précisée.

Aujourd'hui les recommandations sont seulement présentées en termes quantitatifs, ce qui décourage souvent une personne peu motivée à améliorer sa santé par l'activité physique. Il est bien démontré que le niveau de capacité aérobie d'un sujet a une valeur prédictive bien supérieure à la seule quantité d'activité physique réalisée [67]. Ainsi comment pratiquer des activités physiques les plus rentables possibles pour son capital santé ?

Il faut d'abord savoir qu'il n'est pas nécessaire de cocher dans son agenda une plage de temps pour réaliser chacune de ces séances. En effet, les différentes qualités physiques citées par les recommandations peuvent être sollicitées simultanément dans nombre d'activités physiques de base : marche nordique, randonnée, vélo,

natation, jeux de balle ou ballon, par exemple, mais aussi plus ou moins successivement lors de séances de circuit-training basées sur l'enchaînement de plusieurs activités physiques réalisées selon un ordre préétabli pour un objectif précis. Ainsi avec un peu de bonne volonté et en étant au mieux encadré par un professionnel du sport santé, enseignant en activité physique adaptée ou si besoin kinésithérapeute, une séance de 20 à 30 minutes d'activités physiques, réalisée deux à trois fois par semaine, peut qualitativement répondre aux recommandations.

La difficulté ressentie lors d'un effort dépend de deux facteurs : son intensité et sa durée. Ainsi plutôt que de programmer pour un sujet une activité physique à partir d'une intensité fixe, par exemple courir ou pédaler à telle allure, il paraît plus adapté de proposer un niveau de difficulté ressentie à atteindre sans le dépasser, généralement de 4 à 6 à partir d'une échelle visuelle analogique cotée de 0 à 10. Pour la capacité aérobie, les exercices de type fractionné, alternant des périodes d'exercices intenses mais courtes, donc peu difficiles, avec des périodes de récupération d'intensité et de durées variables, sont recommandés : par exemple, 2 à 3 minutes d'échauffement puis 8 à 10 fois 30 secondes d'effort un peu essoufflant avec 30 secondes de repos complet entre chaque, et 2 à 3 minutes de retour au calme. Ce type de séance est plus efficace sur l'augmentation de la capacité aérobie et plus ludique que les exercices continus d'endurance à intensité modérée. De plus, selon les appareils utilisés, il est possible d'associer travail d'endurance et de renforcement musculaire, comme avec un step (ou une marche d'escalier) ou un vélo fixe.

Les exercices fractionnés se pratiquent en sécurité après une éducation du pratiquant, une évaluation de sa capacité aérobie et si besoin une évaluation médicale en cas de symptômes ou pour des patients connus. L'expertise Inserm de 2019 sur l'activité physique en prévention et traitement des maladies chroniques recommande une activité physique adaptée à la gravité de la pathologie, aux capacités et aux limites des patients, avec un encadrement spécialisé au moins au début. Un mélange d'exercices fractionnés et continus peut aussi être proposé en fonction du pratiquant.

Enfin, la régularité de la pratique et des objectifs raisonnables et raisonnés sont deux autres paramètres indispensables pour une efficience maximale des activités physiques.

Conclusion

Bien bouger pour améliorer au mieux son capital santé repose donc sur une pratique régulière d'activités physiques variées, ludiques, adaptées individuellement et encadrées, au moins pour les malades, au début par un professionnel du sport santé. Basées sur le ressenti individuel de leur difficulté, ces activités physiques doivent si possible privilégier des exercices de type fractionné sollicitant les qualités d'endurance et de renforcement musculaire. ■