

Problématique  
Santé

Gains individuels et collectifs

Dr Gérard BREDET  
Pédiatre



Développement de  
**l'usage du vélo**  
en Guadeloupe



Séminaire technique

**Mardi 23 Septembre 20**  
**de 8h30 à 13h00**

**Médiathèque du LAMEN**



# RISQUES RECONNUS

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014  
Médiathèque du LAMENTIN



- ◆ La sédentarité est un facteur aggravant les maladies cardiovasculaires (cardiopathies ischémiques et accidents vasculaires cérébraux)
- ◆ Effet protecteur contre certains cancers (colon, sein)
- ◆ Prévention du diabète de type 2
- ◆ Lien activité physique régulière et diminution gain de poids et obésité
- ◆ Maintien intégrité squelettique et prévention de l'ostéoporose



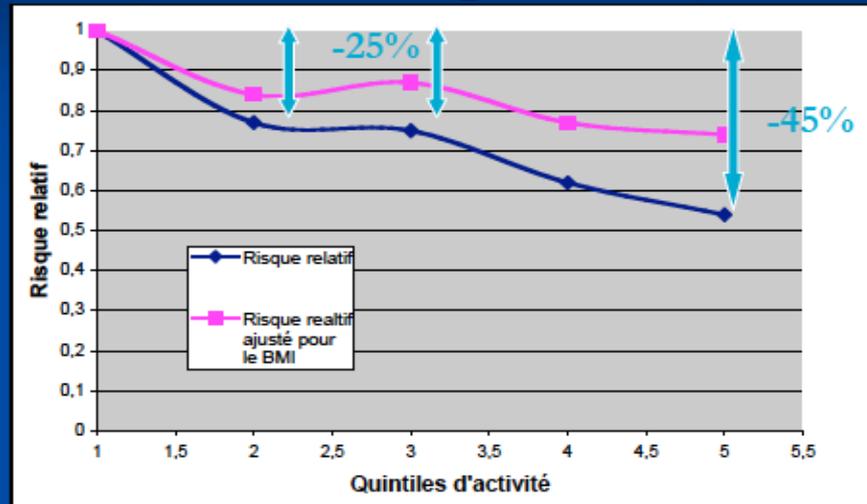
# RISQUES RECONNUS

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014  
Médiathèque du LAMENTIN



## Activité physique et diabète de type II ( insulino-dépendant )



Risque relatif ajusté de DNID en fonction de l'activité physique  
( 1 : quintile sédentaire, 5 : quintile le plus actif).

Etude prospective portant sur 72102 femmes de 40 à 65 ans, non diabétiques, suivies pendant 8 ans



# RISQUES RECONNUS

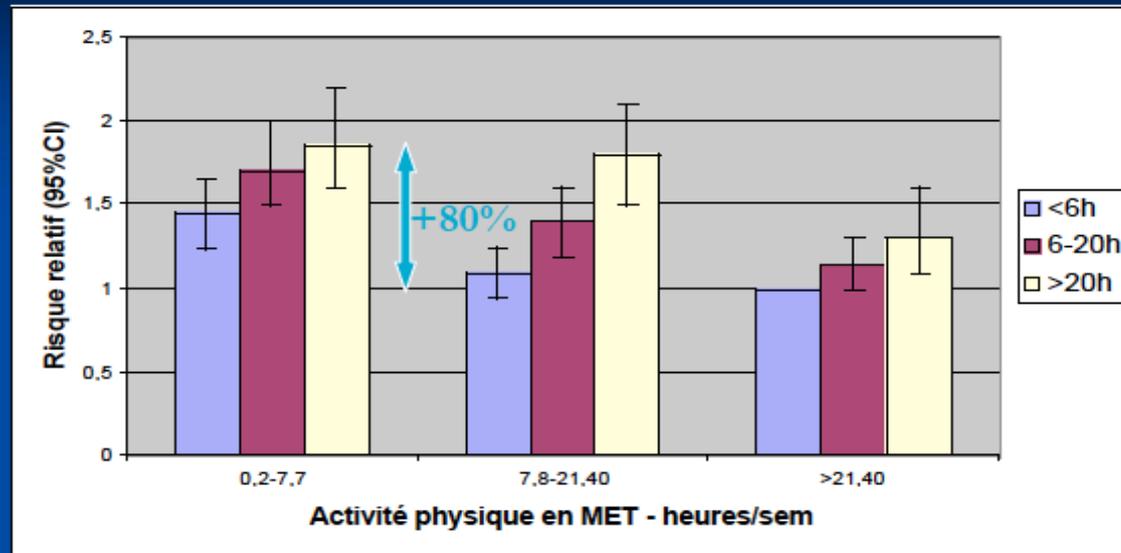
Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014

Médiathèque du LAMENTIN



## Activité physique et obésité (2)



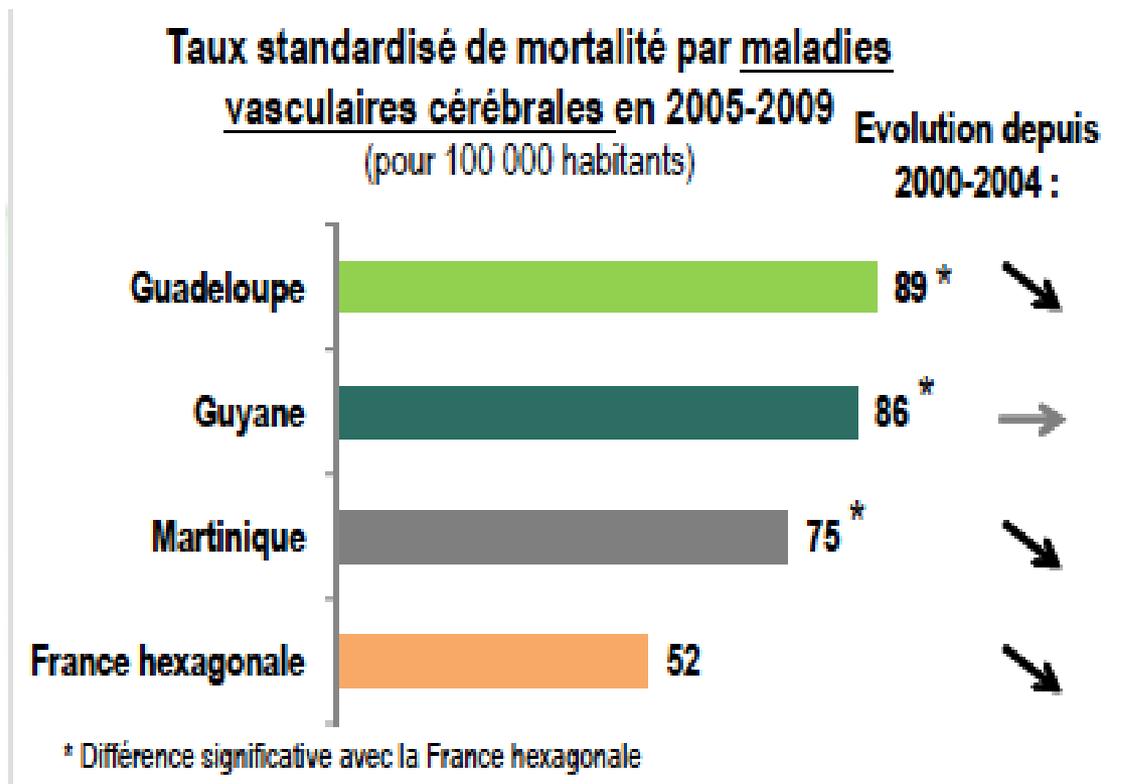
Risque relatif d'obésité en fonction de l'activité physique et du temps passé devant la télévision (bleu : <6h, violet : 6-20h, le jaune : >20h).  
Etude prospective portant sur 50277 femmes, âgées de 30 à 55 ans, non obèses, suivies pendant 6 ans.



# Contexte local particulier

Séminaire technique

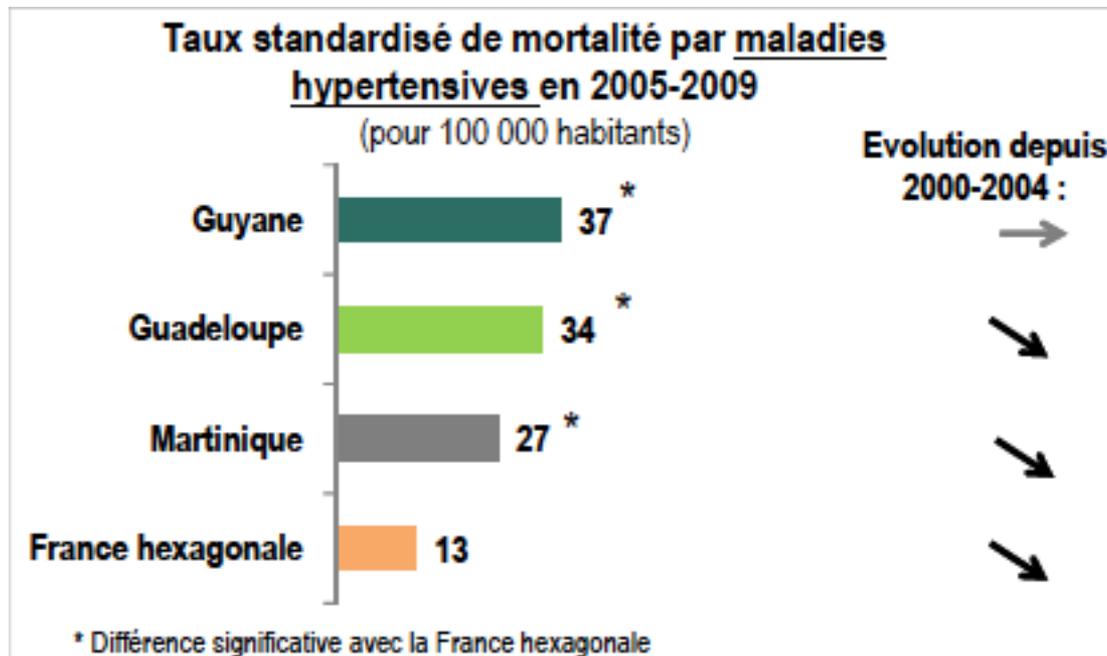
Mardi 23 Septembre 2014  
Médiathèque du LAMENTIN



# Contexte local particulier

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014  
Médiathèque du LAMENTIN



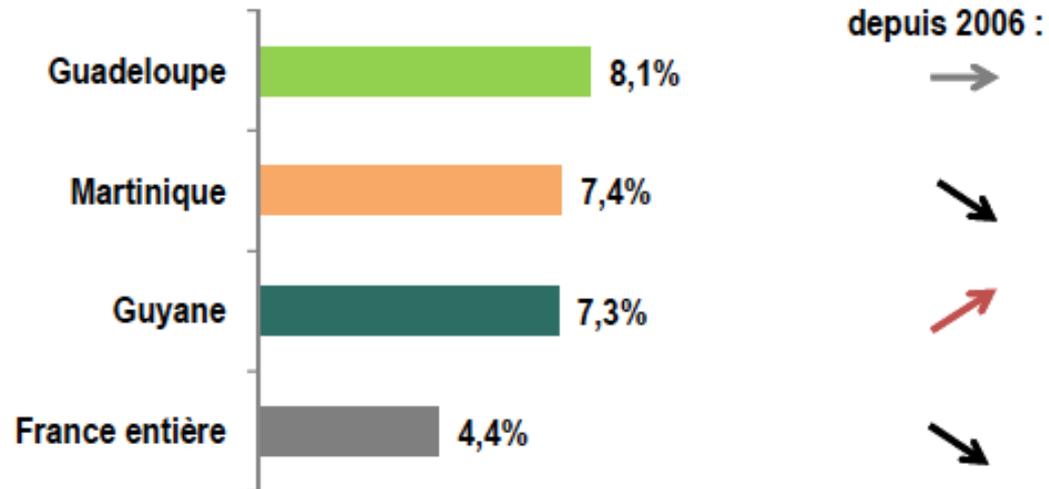
# Contexte local particulier

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014  
Médiathèque du LAMENTIN



Taux standardisé de prévalence du diabète traité en  
2009 (pour 100 habitants)



# Contexte local particulier

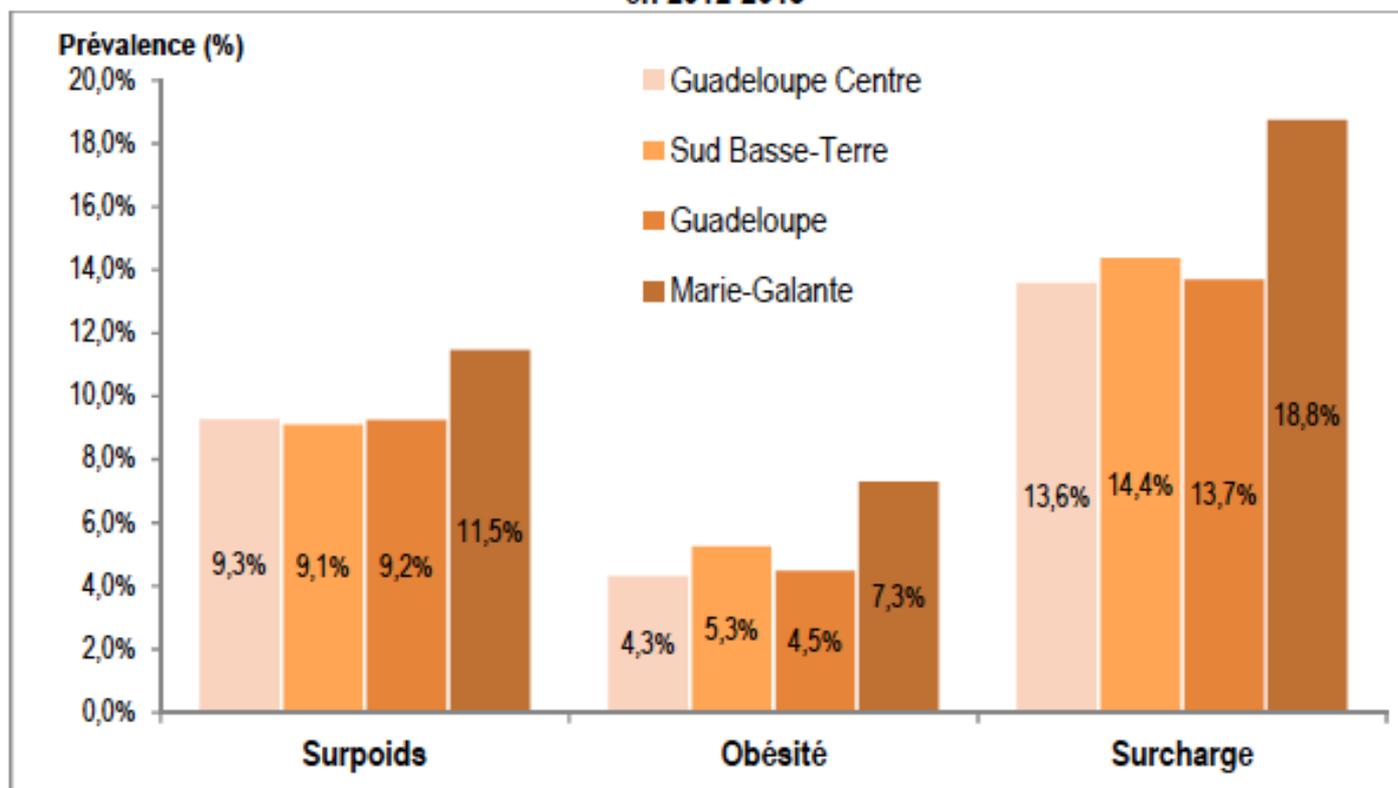
Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014

Médiathèque du LAMENTIN



Prévalences du surpoids, de l'obésité et de la surcharge pondérale des enfants de grande section de maternelle en 2012-2013



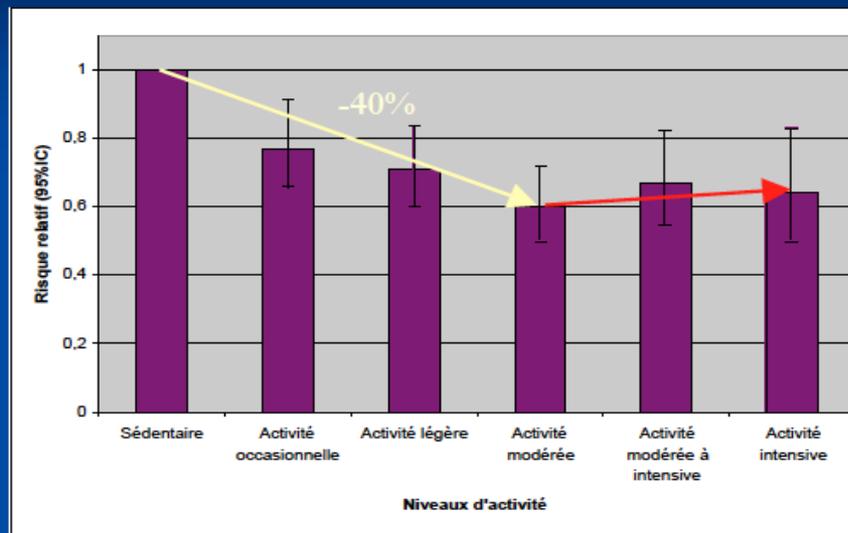
# Bienfaits de l'activité physique (1)

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014  
Médiathèque du LAMENTIN



## Activité physique et cardiopathie ischémique



Risque relatif d'événement coronarien majeur en fonction de l'activité physique

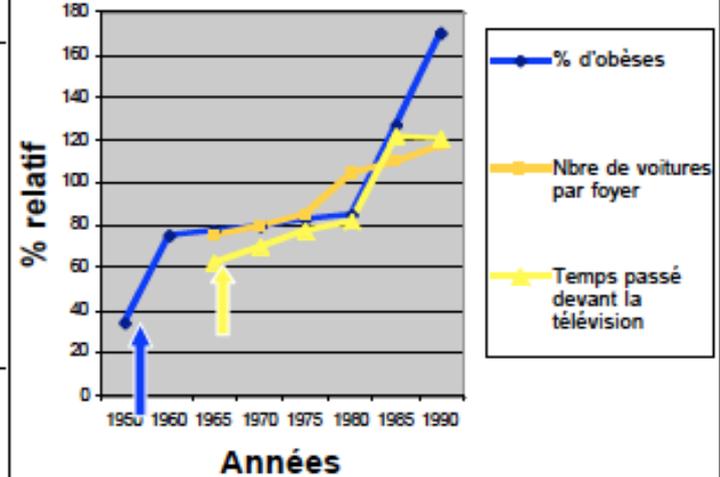
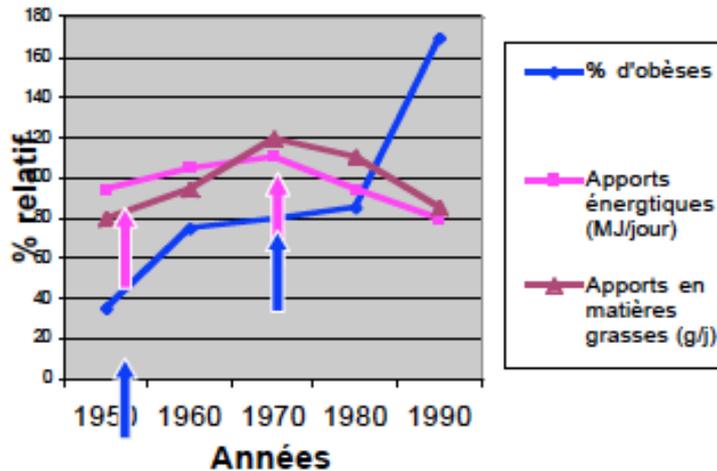


# Bienfaits de l'activité physique

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014

Médiathèque du LAMENTIN



Tendance séculaire de l'alimentation et de l'obésité en Grande-Bretagne.

Tendance séculaire du temps accordé aux activités sédentaires et de l'obésité en Grande-Bretagne.





## Limiter la sédentarité Promouvoir une Activité Physique modérée

- Sensibiliser la population (condition, sexe, âge)
- Etablir une Concertation élargie incluant aménagement des espaces urbains et des moyens de transport
- Information des professionnels sportifs et médicaux
- Information des professionnels de l'éducation
- Développer de nouveaux moyens pour l'accompagnement et la prise en charge



# Recommandations Pratiques (1)

L'activité physique de référence = Marche Rapide

adulte : marche à pas soutenue 30' par jour, tous les jours

Objectif : ↑ 25% adultes qui suivent les recommandations

Mais Sédentarité = facteur de risque à combattre dès l'enfance

Enfant : idem adulte + Activités sportives intenses de 20mn x 3 /sem  
(individuelles ou sport co)

Ado : idem enfant + musculation

Alternative : le vélo (par ex. comme moyen de transport), la natation (en dehors de la compétition), le jardinage, certaines activités domestiques...

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014

Médiathèque du LAMENTIN



# Recommandations Pratiques (2)

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014

Médiathèque du LAMENTIN



→ Quelques activités physiques classées en fonction de leur niveau d'intensité<sup>12</sup>

Intensité	Activité
Très faible	Augmentation du temps passé debout Cuisine, repassage Jouer d'un instrument de musique
Faible	Marche lente (4 km/h) Petits travaux de ménage, entretien mécanique Pétanque, voile, golf, tennis de table (en dehors de la compétition)
Moderée	Marche rapide (6 km/h) Jardinage léger, port de charges de quelques kg Danse de salon Vélo, natation « plaisir »
Elevée	Marche en côte Bêcher, déménager Jogging (10 km/h), saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat



# Recommandations

## Pratiques (3)

L'activité peut être réalisée en +sieurs fois dans la journée  
Doit être intégrer à la vie quotidienne (récré, aller à l' école à pied ou à vélo)

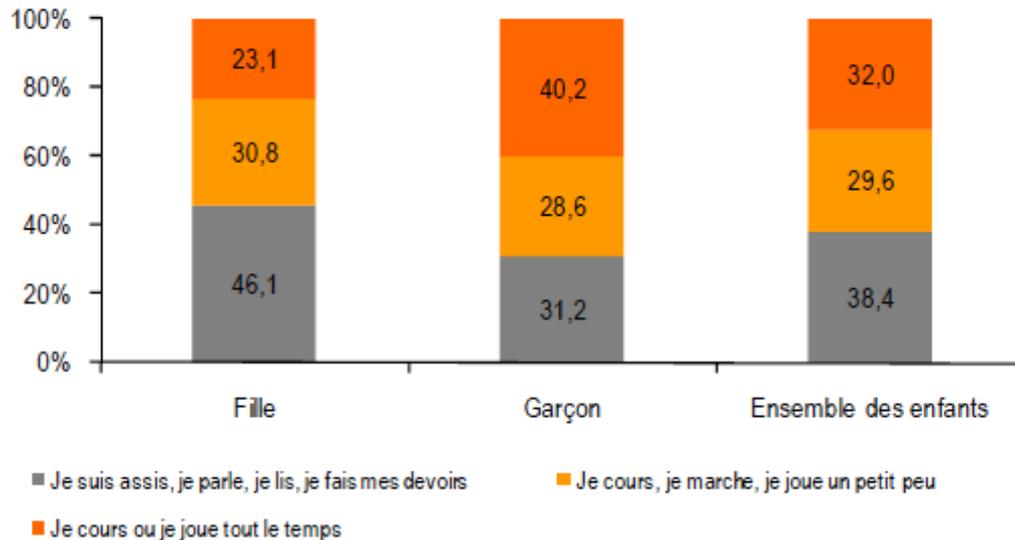
Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014

Médiathèque du LAMENTIN



Figure 7 : Répartition des enfants âgés de 6 à 14 ans par sexe selon le type d'activités pendant les récréations



# Recommandations Pratiques (4)

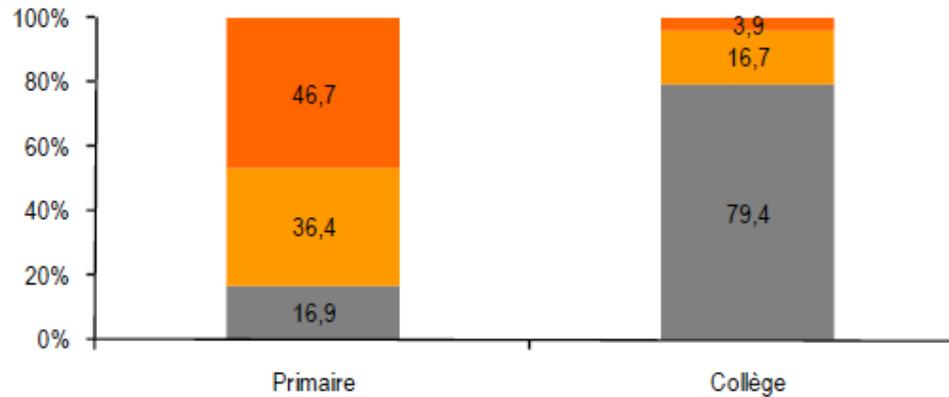
Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014

Médiathèque du LAMENTIN



Figure 8 : Répartition des enfants âgés de 6 à 14 ans par niveau scolaire selon le type d'activités pendant les récréations



■ Je suis assis, je parle, je lis, je fais mes devoirs

■ Je cours, je marche, je joue un petit peu

■ Je cours ou je joue tout le temps



# Le vélo : du Sport au TranSport

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014  
Médiathèque du LAMENTIN



**L'absence ou l'insuffisance d'activité physique est un facteur essentiel d'obésité chez l'enfant.**

Régularité de l'exercice pour brûler sucres et graisses en excès

Solution **pratiquer un exercice régulier et prolongé**

Randonnée pédestre, footing, vélo, natation

Privilégier les exercices en plein air notamment les jeux



# Vélo/ Santé : Tandem gagnant

Bénéfice pour la respiration et le cœur

Renforcement quasiment de tous les groupes musculaires

Efficacité comme Brûleur des graisses

Pédalage ↑ capillarité ↑ O<sub>2</sub> et chaleur

Baise du pouls

↑ Vol cœur

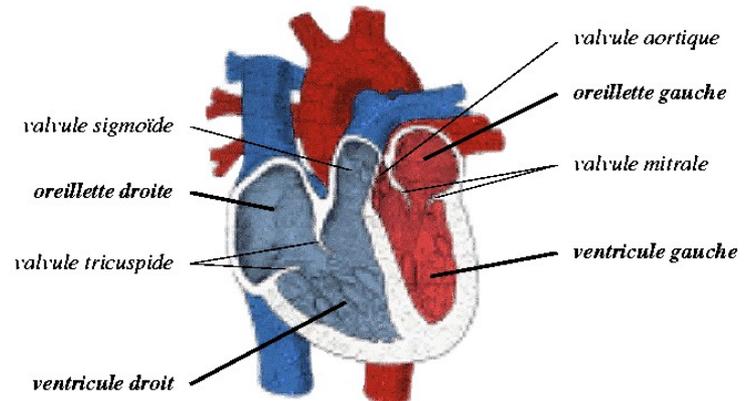
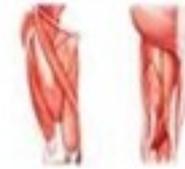
10km /j ↓ ½ risque Infarctus

Myocarde

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014

Médiathèque du LAMENTIN



# La sédentarité coûte cher !

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014  
Médiathèque du LAMENTIN



Pathologie	Risque relatif	Risque attribuable	Coût directs (en milliards US \$)
Maladie coronaire	2	22 %	8,9
HTA	1,5	12 %	2,3
Diabète type 2	1,5	12 %	6,4
Pathologie vésiculaire	2	22 %	1,9
Ostéoporose (fractures)	2	18 %	2,4
Cancers			
- Côlon	2	22 %	2,0
- Sein	1,2	5 %	0,38



# La sédentarité coûte cher !

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014  
Médiathèque du LAMENTIN



Bibliographie :

Institut de transport d'Oslo

Chief medical officer anglais

10% de la population à vélo ½ h par jour vs sédentarité

→→ Économie 5% budget santé

En France INRESTS

**800 à 1000€/ an de dépenses évitables par cycliste supplémentaire**



# En conclusion

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014

Médiathèque du LAMENTIN



**Les Constats sont évidents en matière de retentissement sur la santé**

**L'exercice physique est de moins en moins associé aux activités professionnelles et aux déplacements de la vie quotidienne**

**La dépense énergétique des individus est limitée par le W sédentaire et les activités récréatives passives (télévision, internet, jeux vidéo)**



# Solutions Possibles

Séminaire technique

Mardi 23 Septembre 2014  
Médiathèque du LAMENTIN



Information et motivation individuelle et collective

Mobilisation de tous les acteurs dans le même sens

Campagnes promotionnelles

Actions sur l'urbanisme

