

Activité Physique et lutte contre la Sédentarité : Adaptations des Recommandations au Confinement.

Cette période de confinement est évidemment difficile pour tous. Vous trouverez ci-après quelques définitions et recommandations sur les notions de pratique d'Activité Physique (AP) et de lutte contre la Sédentarité qui je l'espère vous permettront de mieux l'appréhender, l'affronter et la vivre et je le souhaite d'en sortir en bonne santé.

1. Caractérisation de l'état de confinement

L'état de confinement peut être défini comme étant le maintien de personnes dans un espace de volume restreint et clos. Dans le contexte de la lutte contre les épidémies, l'application réglementaire de cet état permet d'empêcher les individus sains de se contaminer auprès de personnes susceptibles d'être porteuses de l'agent pathogène.

Ces mesures limitent considérablement les déplacements, affectent le niveau d'AP spontanée liée aux nécessités de la vie quotidienne hors domicile et augmentent le temps passé en position assise.

2. Risques du confinement

-Risques pour l'appareil locomoteur

C'est probablement sur l'appareil locomoteur que l'état de déconditionnement induit par le confinement est le plus parlant. Il est caractérisé par une amyotrophie et une fatigabilité musculaire, qui apparaissent progressivement mais restent réversibles (avec plus ou moins de facilité selon l'âge).

-Risques métaboliques

La prise alimentaire est sous le contrôle de multiples facteurs, biologiques et psychologiques. Cependant, les situations de confinement sont associées à une augmentation du temps passé devant les écrans, et le temps passé devant la télévision est associé à une augmentation du grignotage entraînant une augmentation de la consommation d'aliments et de boissons riches en énergie. Ces relations sont particulièrement nettes chez les enfants préscolarisés, scolarisés, et les adolescents. Enfin, le grignotage devant les écrans, notamment chez les enfants et adolescents, constitue un facteur de risque indéniable de surpoids et d'obésité.

-Autres risques liés au confinement

Les situations de confinement peuvent affecter la santé mentale, et ce principalement en relation avec le motif du confinement. Dans le contexte particulier du confinement à la suite d'épidémies liées à un virus émergent, on a montré une augmentation de l'incidence de l'anxiété et de la dépression dans la population générale.

3. Intérêts à respecter les repères d'Activités Physiques et de Sédentarité en situation de Confinement

La sédentarité est un facteur de risque de maladies chroniques et de mortalité accrue. Le contexte dudit confinement favorise ces comportements sédentaires et peut conduire à une augmentation du temps passé assis ou allongé (en dehors du sommeil), dont les effets peuvent être délétères sur la santé, y compris la santé mentale.

Le maintien d'une AP pendant la durée du confinement contribuerait ainsi à limiter les conséquences

associées à l'inactivité physique, et, dans le présent contexte à maintenir une habitude qui pourrait être poursuivie après la fin du confinement. Elle aidera également à mieux appréhender la sortie du confinement et la reprise des activités habituelles.

Dans le contexte du confinement, les repères d'AP et de sédentarité doivent nécessairement être adaptés aux objectifs poursuivis, aux populations, selon leur âge, leur situation physiologique, leur état physique et au nouveau contexte spatial et environnemental.

- **Enfants et adolescents**

Activité physique enfants de moins de 6ans.

-au moins 3 h/j d'AP soit 15 min/h pour 12h d'éveil.

Activité physique enfants de 6 à 17ans

- conserver une durée totale de 60 minutes cumulée par jour (mesurer son temps d'AP) ;
- fractionner le temps d'activité physique en période de 10 à 20 minutes plusieurs fois par jour (à bien répartir) ;
- maintenir une intensité modérée au moins sur deux périodes de 10 minutes ;
- faire du renforcement musculaire 2 fois par semaine.

Sédentarité enfants moins de 6 ans et 6 à 17ans

- veiller à limiter le temps de sédentarité, tout en maintenant une AP ludique et régulière;
- augmenter le rythme de rupture de la sédentarité en limitant le temps assis en continu et en se levant toutes les 30 min idéalement;
- veiller à limiter l'augmentation du temps d'écran de loisirs et passif.

- **Adultes**

Activité physique

- pratiquer une AP quotidienne;
- privilégier les exercices de renforcement musculaire et de souplesse;
- fractionner les 30 min d'AP en périodes de 10 min, voire moins, réparties sur la journée;
- intégrer des activités comprenant des sauts notamment pour les femmes.

Sédentarité

- interrompre le temps assis toutes les 30 min au minimum et pratiquer une activité même légère: marcher quelques mètres, faire des exercices de souplesse et de renforcement musculaire;
- mobiliser les masses musculaires et les articulations même en position assise ou semi-allongée;
- veiller à limiter l'augmentation du temps d'écran de loisirs et pas

- **Personnes âgées de plus de 65 ans**

Activité physique

- privilégier les exercices de renforcement musculaire, les exercices d'assouplissement et d'équilibre;
- fractionner les 30 min d'AP en périodes de 10 min, voire moins, réparties sur la journée

Sédentarité

- interrompre le temps assis toutes les 30 min au minimum et pratiquer une activité même légère:

marcher quelques mètres en faisant des étirements, des exercices d'élévation sur la pointe des pieds, etc.;

- mobiliser les masses musculaires et les articulations même en position assise ou semi-allongée;
- veiller à limiter l'augmentation du temps d'écran de loisirs et passif.

Pour la Commission Médicale de la FFPJP - le Docteur Jean Pierre IANNARELLI