

ACTIVITÉ PHYSIQUE

PRÉVENIR LA SÉDENTARITÉ ET SES CONSÉQUENCES

Qu'est-ce que la sédentarité ?

La sédentarité correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro.



Un véritable fléau aux conséquences lourdes Aujourd'hui favorisée par les nouvelles technologies et les services mis à notre disposition pour nous simplifier la vie (modes de transports passifs, accès à l'information via les écrans, possibilité de faire ses courses sur sa tablette, travail de bureau...), la sédentarité se développe avec de multiples conséquences possibles directes ou indirectes :

- Prise de poids
- Fonte musculaire
- Isolement
- Perte d'autonomie
- Dépression
- Augmentation du risque de développer certaines maladies (cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...)

Ces conséquences sont rarement isolées et ont tendance à s'additionner entre elles, provoquant un effet « boule de neige ».

La sédentarité a été désignée problème de santé publique mondial par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

On estime que, chaque année dans le monde, 3,2 millions de décès sont attribuables à l'inactivité physique, ce qui en fait le 4e facteur de décès dans le monde¹ et la première cause de mortalité évitable, devant le tabac².

Sédentarité et MICI

Chez les personnes souffrant de la maladie de Crohn ou de rectocolite hémorragique, d'autres facteurs, induits par la maladie ou les traitements, s'ajoutent à notre mode de vie « connecté » et ont tendance à limiter la pratique d'activités physiques :

- Une **fatigue** supérieure à celle ressentie par la population générale,
- Des **douleurs** qui peuvent entraîner une mise au repos forcée,
- La diminution, voire l'arrêt, de certaines activités (professionnelle, sociale...),
- La peur de sortir et de ne pas trouver de toilettes, pour les personnes atteintes de MICI,
- Les **gênes fonctionnelles** et les **difficultés de mobilité** liées aux destructions articulaires **pour les personnes souffrant de manifestations articulaires de la maladie.**

... majorant ainsi encore davantage les risques de développer certaines maladies (cardiovasculaires, ostéoporose, diabète...).

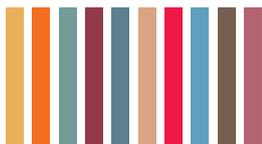
A contrario, pour les personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques, la pratique d'une activité physique régulière peut avoir des aspects bénéfiques sur l'état de santé général mais aussi sur les symptômes de la maladie :

- Augmentation de l'**endurance cardiorespiratoire**,
- Amélioration de l'**état musculaire et osseux** entraînant une réduction des risques de chutes et de fractures, ainsi que des répercussions positives sur les capacités fonctionnelles et l'autonomie,
- **Maintien du poids**,
- **Réduction du risque de maladies** cardiaques, de certains cancers (côlon, sein), de diabète et d'ostéoporose,
- Diminution de la sensation de **fatigue**,
- Impact positif sur le **moral**, l'anxiété et le stress,
- Diminution de l'**activité inflammatoire** de la maladie et bénéfiques sur la **douleur**³.

EN RÉSUMÉ, ÇA VAUT LE COUP DE BOUGER !



3. Polyarthrite infos n°97, décembre 2014 : Interview de Patrice Piette, cadre de santé masseur-kinésithérapeute à Rennes



Adopter une activité physique adaptée !

Il n'est pas rare d'entendre « Dans mon état, je ne peux pas courir le marathon... »
Qu'à cela ne tienne, qui dit « activité physique » ne dit pas nécessairement « sport intensif » !

On entend par activité physique tout mouvement, produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.

Plus de prétexte donc pour se laisser aller à la sédentarité, même pour les moins sportifs, tout est bon à prendre...

L'OMS recommande d'effectuer au moins **150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée** ou 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue par semaine (ou un mélange des deux) par tranches de 10 minutes ou plus. Il s'agit là d'un minimum, l'idéal étant de parvenir progressivement à en réaliser le double et d'y ajouter deux séances hebdomadaires de renforcement musculaire.

Vous n'êtes pas sportif ? **Intégrez peu à peu l'activité à votre quotidien.** Régulièrement laissez votre voiture au garage et allez chercher votre pain à pied, ignorez les ascenseurs, profitez d'un rayon de soleil pour jardiner... Et souriez : les tâches ménagères sont également considérées comme de l'activité physique !

Équipez-vous ! Podomètres, bracelets connectés, applications... À choisir en fonction de vos objectifs, de vos attentes et de votre budget, ces objets sont de vrais coachs et peuvent vous permettre de vous dépasser tout en restant motivé !

Écoutez votre corps : se bouger oui, se faire mal non ! Si vous êtes en période de poussée, si vous avez des douleurs articulaires, si vous vous sentez épuisé, adaptez l'activité à votre corps et à votre ressenti.

Si vous souhaitez commencer ou reprendre une activité sportive, parlez-en à votre gastroentérologue, votre médecin généraliste. Ils pourront vous conseiller des activités adaptées à votre état, vous mettre en garde concernant les éventuelles contre-indications et vous indiquer les précautions à prendre.

Depuis plusieurs mois, de plus en plus de centres hospitaliers et de communes proposent des cours **d'activité physique adaptée** spécialement dédiés aux malades et ce, quel que soit leur niveau. Une bonne façon de se remettre au sport progressivement et de manière encadrée, mais aussi de pouvoir partager ce moment avec d'autres patients !

Après une intervention chirurgicale ayant comporté une ouverture du ventre (laparotomie), la reprise d'une activité modérée ne sollicitant pas trop les muscles abdominaux (marche, nage douce) n'est possible qu'au bout d'un mois, celle des sports proprement dits au bout de deux mois.

CHOISISSEZ L'ACTIVITÉ QUI VOUS PLAÎT, ALLEZ-Y PROGRESSIVEMENT ET SOYEZ RÉGULIER !



PRÉVENTION

PRÉVENTION

