ACTUALITES 2019

MALADIES CHRONIQUES / ACTIVITE PHYSIQUE

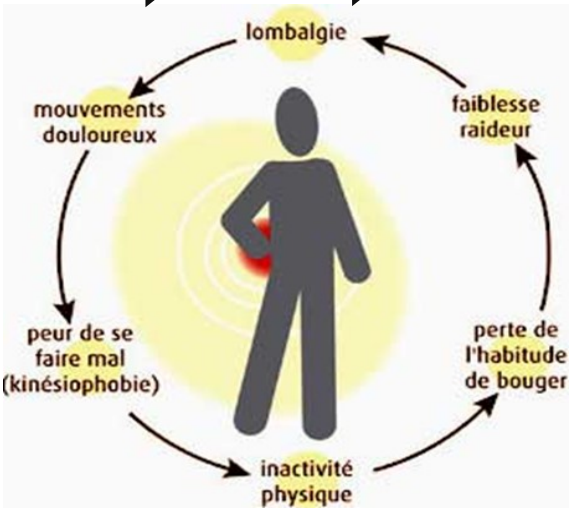
L'activité physique : traitement de prévention et de soin des maladies chroniques

DEFINITIONS

Une ***maladie chronique,*** selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), est un problème de santé qui nécessite une prise en charge sur plusieurs années. Cela regroupe des maladies très diverses (cancer, diabète, Hyper Tension Artérielle, polyarthrite, endométriose, maladies psychiatriques…)
Un français sur quatre est atteint d'une maladie chronique. (source INSERM)

L'activité physique **:** tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraine une dépense énergétique
- activité professionnelle : port de charges, déplacement…
- trajet : marche, vélo, trottinette,...
- loisirs : sport, exercice physique, pêche, danse, marche rapide,…...sans oublier les activités domestiques.

Douleur ➡ Inactivité ➡ Maladies chroniques



Quelques chiffres

En 2016, les maladies chroniques touchent 10,4 millions de personnes :

24,9% de la population générale est atteinte de diabète
19,9% de cancer
13% de maladies psychiatriques de longue durée

CAUSES DES MALADIES CHRONIQUES

DETERMINANTS SOCIO-ECONOMIQUES, CULTURELS, POLITIQUES ET ENVIRONNEMENTAUX

Mondialisation, urbanisation, vieillissement de la population

FACTEURS DE RISQUES COMMUNS MODIFIABLES

Sédentarité, tabagisme,

FACTEURS DE RISQUES NON MODIFIABLES

Age, hérédité

FACTEURS DE RISQUES INTERMEDIAIRES

Hypertension artérielle, hyperglycémie, anomalie des lipides sanguins, surpoids, obésité

PRINCIPALES MALADIE CHRONIQUES

Cardiopathies, AVC, cancer, maladies respiratoires chroniques, diabète

LE SAVIEZ VOUS ?

♦ Le simple fait de pratiquer une activité physique régulière entrainerait une diminution :
- de 30 à 40 % d'avoir un cancer du côlon,
- de 20 à 30 % d'avoir un cancer du sein,
- de 60% d'avoir la maladie d'Alzheimer.

♦ Pratiquer une activité physique 3 fois par semaine, à raison d'une heure, permet de diminuer l'apparition de ces maladies.

♦ Une entreprise encourageant la pratique d'une activité physique (mise à disposition de salle de sport, tarif intéressant …) peut enregistrer entre 2,5% et 9,1% de gain de productivité et une diminution des accidents de travail.

♦ Dans la prise en charge des maladies chroniques, et sous certaines conditions, le médecin peut prescrire une activité physique, sur ordonnance.

♦ Entre 2006 et 2015 le temps quotidien passé devant un écran, hors temps de travail, a augmenté d'1 heure 20.

Conseils

Demander conseil à son médecin traitant avant de débuter une activité physique et l'informer de tout changement de son état de santé.

Effectuer une activité physique à plusieurs pour garder la motivation , et y prendre plaisir

Préférer les escaliers à l 'ascenseur, aux escalators, tapis roulant …Rappel : 10 000 pas par jour sont conseillés

Porter une attention à votre alimentation , penser à vous hydrater



Quelle activité pratiquer ?

Diabète de type 2 : association renforcement musculaire et des activités d'endurance dans des intensités modérées à fortes (marche, vélo, natation…)

Insuffisance cardiaque : entrainement régulier et progressif d'activité modérée (marche)

Maladies ostéo articulaires : adaptée en fonction de la ou des articulations malades , permet de prévenir ou réduire le handicap et la douleur



Cancers : endurance et renforcement musculaire. Améliore la qualité de vie et réduit les effets secondaires liés aux cancers et aux traitements

Dépression : endurance et renforcement musculaire afin de prévenir les récidives et améliorer les symptômes (marche, vélo, natation, danse, sports collectifs)

Sources : Ameli.fr - INSERM - Fédération Française de Cardiologie — OMS