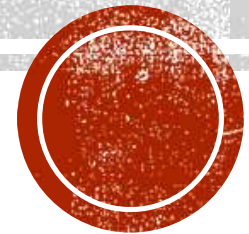


# LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS UN ACCIDENT DE LA VIE



Christophe Calvet - Kiné du Sport / Ostéopathe

Léa Nersessiau - Educatrice en Activité Physique Adaptée

FNASCE – secteur SPORT

Le 8 octobre 2025 - Luchon

# LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS UN ACCIDENT DE LA VIE

## **Partie 1**

L'activité physique

La sédentarité

Les recommandations de l'OMS

Les fausses croyances

## **Partie 2**

Les accidents de la vie ou maladies

Les recommandations de l'OMS

Quelques exemples pratiques

Les freins motivationnels

Les professionnels impliqués



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **Définition:**

L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel effectué par l'action des muscles squelettiques et qui se traduit par une augmentation de la dépense énergétique de repos



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **Le sport:**

Il est une sous-catégorie des activités physiques. Il désigne « l'ensemble des pratiques physiques, codifiées, institutionnalisées, réalisées en vue d'une performance ou d'une compétition et organisées pour garantir l'égalité des conditions de réalisation » (Terret, 2007)

(Certains sports émergent peuvent toutefois ne pas remplir ces conditions)

**A noter que :**

Les activités sportives de loisirs ne représentent en Europe que 7 % de l'AP totale de l'individu.



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## ■ Les différentes activités physiques

### Légère :

40 à 55 % FC max\*  
Pas d'essoufflement,  
pas de transpiration

Exemples



### Élevée :

70 à 90 % FC max\*  
Essoufflement important,  
transpiration abondante,  
conversation difficile



### Modérée :

55 à 70 % FC max\*  
Essoufflement et  
transpiration modérés,  
conversation possible



### Très élevée :

90% FC max\*  
Essoufflement très important, transpiration très abondante,  
conversation impossible



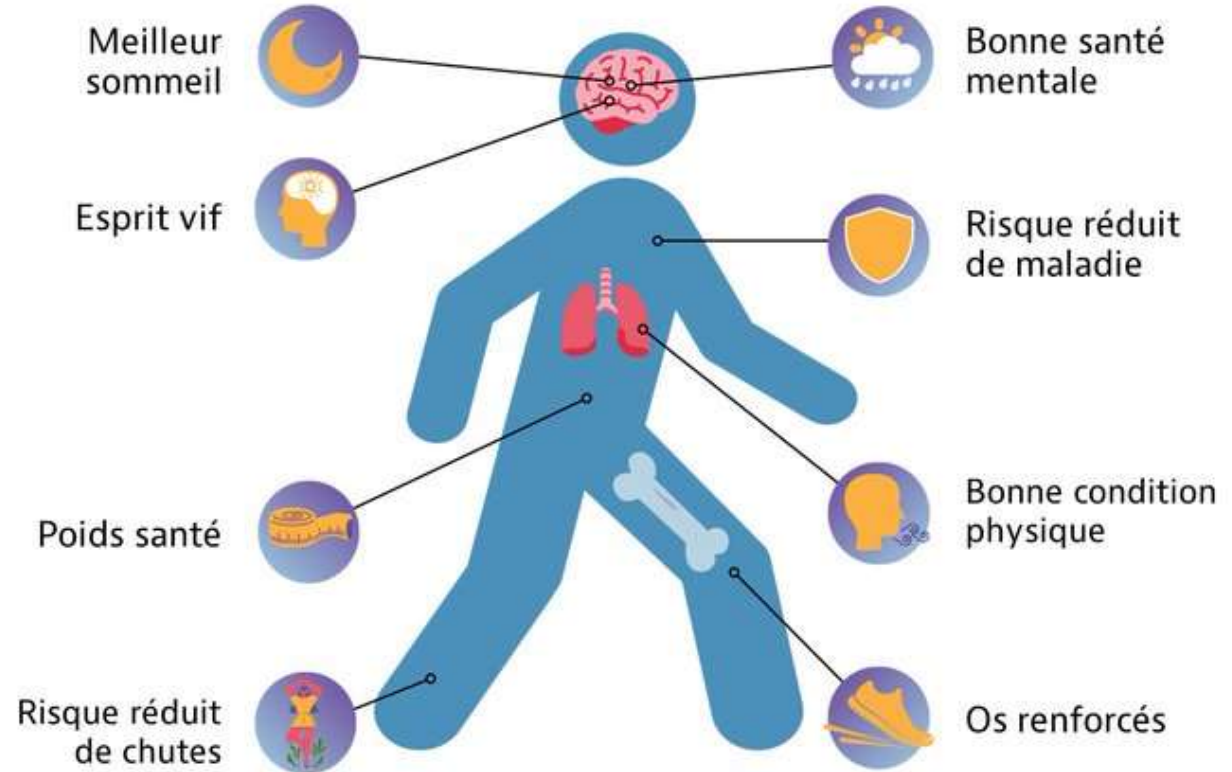


# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Les bienfaits



L'activité physique a de multiples effets  
bénéfiques sur la santé et le bien-être



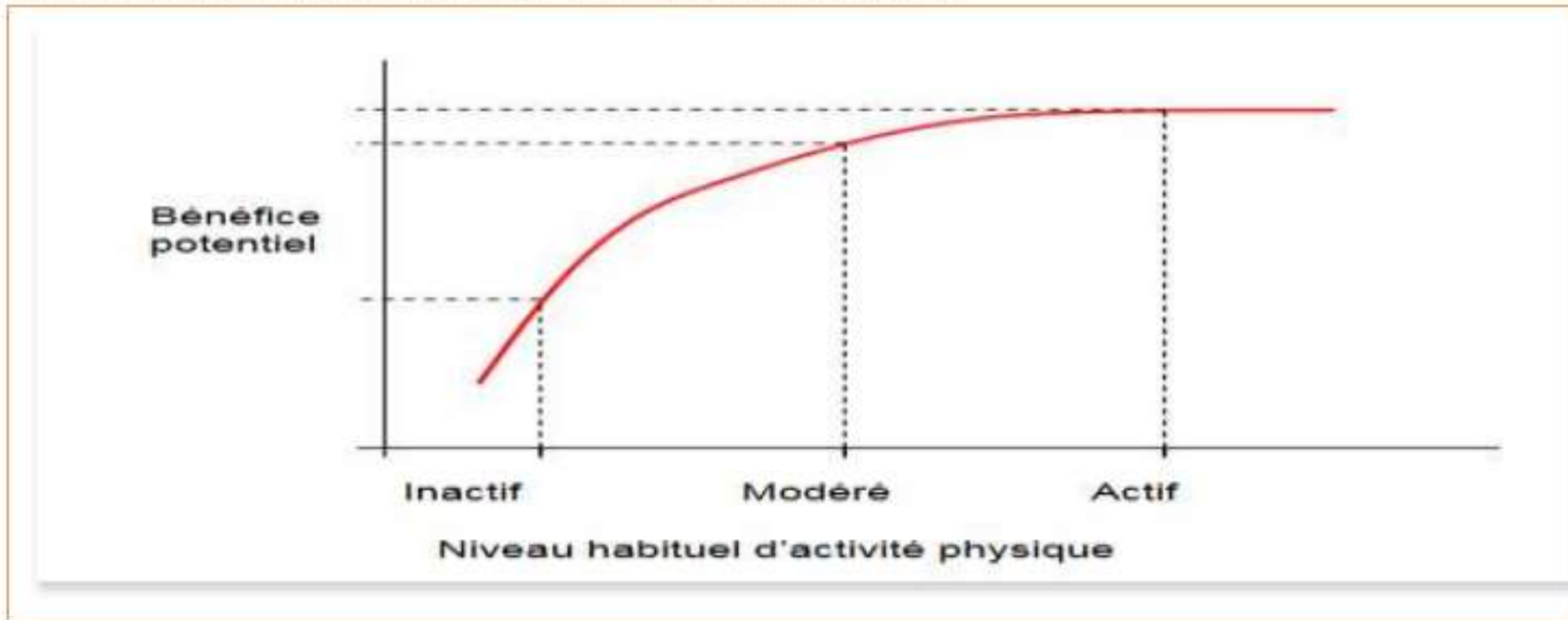
Source: OECD & WHO/Europe (2023), Step Up! Tackling the burden of Insufficient Physical Activity in Europe



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Relation dose - réponse

Tableau 3. Relation entre le volume d'AP et les bénéfices pour la santé



Source: HAS - Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité 13 juillet 2022





# LA SÉDENTARITÉ



- Un mode de vie dans lequel la dépense énergétique est très faible (dépense énergétique de repos)
- La sédentarité est un facteur de risque de maladies chroniques et est associée à une hausse de la mortalité toutes causes confondues
- 7h de temps passé assis ou allongé par jours (ou debout, passif, devant un écran)  
=> **RISQUE pour sa santé**



# LA SÉDENTARITÉ



# LES RECOMMANDATIONS

Intensité modérée

150

minutes par semaine minimum

Essoufflement  
Transpiration modérée  
Conversation possible

ou

Intensité élevée

75

minutes par semaine minimum

Essoufflement important  
Transpiration importante  
Conversation difficile

Les degrés d'intensité de l'activité physique

**Légère :**  
40 à 65 % FC max\*  
Pas d'essoufflement,  
pas de transpiration


Exemples



**Élevée :**  
70 à 90 % FC max\*  
Essoufflement important,  
transpiration abondante,  
conversation difficile



**Modérée :**  
65 à 70 % FC max\*  
Essoufflement et  
transpiration modérés,  
conversation possible



**Très élevée :**  
90% FC max\*  
Essoufflement très important, transpiration très abondante,  
conversation impossible



\* Fréquence cardiaque (FC) maximale en battements par minute = 220 - âge (en années)





# LES RECOMMANDATIONS

Intensité modérée

150

minutes par semaine minimum

Essoufflement  
Transpiration modérée  
Conversation possible

ou

Intensité élevée

75

minutes par semaine minimum

Essoufflement important  
Transpiration importante  
Conversation difficile

2

jours ou plus  
par semaine

Renforcement ou travail d'équilibre

- Améliore la fonction
- Préviens les blessures

Diminuer la position assise et bouger plus

- Debout - marcher
- Interrompre les positions assises

Casser la  
sédentarité

Le weekend  
Warrior ne  
suffit pas !



# VRAI OU FAUX ???

- **la course a pied est mauvaise pour le dos et les articulations ...**
- **J'ai de l'arthrose donc j'ai des douleurs ...**







# VRAI OU FAUX ???

- **la course a pied est mauvaise pour le dos est les articulations ...**
- **J'ai de l'arthrose donc j'ai des douleurs ...**
- **J'ai de l'ostéoporose, je dois privilégier la marche à la natation ...**
- **Pour ma lombalgie, il me faut du repos et surtout ne plus me pencher en avant pour protéger mon dos ...**
- **J'ai une prothèse, pour moi l'AP et le sport c'est fini ...**
- **Je suis une personne âgée très fragile, il vaut mieux que je me repose ...**
- **l'activité physique et sportive est réservée au gens en bonne santé ...**



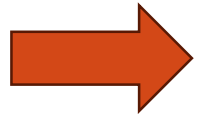
# LES ACCIDENTS DE LA VIE OU MALADIES

Les personnes atteintes de limitation d'activité dues à leur état de santé représentent 5% de la population avant 40 ans et plus de 70% après 85 ans



# LES RECOMMANDATIONS

Les personnes atteintes de limitation d'activité dues à leur état de santé représentent 5% de la population avant 40 ans et plus de 70% après 85 ans



**Pour elles, les recommandations sont sensiblement identiques !**

Quelques exemples de pathologies

- Parkinson
- Lombalgie
- Traumatisme



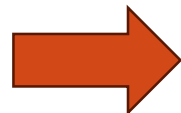
# QUELQUES EXEMPLES PRATIQUES

## Maladie de Parkinson

Affection chronique neuro dégénérative avec altération de certains neurones du cerveau (dopaminergiques)

Selon les personnes les symptômes seront différents :

- symptômes moteurs : altération marche, raideur des membres, tremblements, altération équilibre, trouble de l'élocution, trouble de l'écriture....
- symptômes non moteur : fatigue, douleur, chute de tension, trouble intestinaux, dépression, anxiété excessive



**Altération de la qualité de vie**



# QUELQUES EXEMPLES PRATIQUES

## Maladie de Parkinson

Pourquoi l'AP chez les Parkinson

- traitement non médicamenteux complémentaire essentiel car sa pratique régulière peut **ralentir la progression de la maladie**
- La pratique d'une activité physique **améliore la marche, l'équilibre et les gestes** de la vie quotidienne. Elle **diminue les risques de chutes**.
- Elle **réduit les symptômes dépressifs**. La pratique à plusieurs **favorise les relations sociales**, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.



# QUELQUES EXEMPLES PRATIQUES

## Maladie de Parkinson

Par quels processus spécifiques ?

Les activités d'endurance et de renforcement musculaire vont optimiser l'utilisation de la dopamine restante et favoriser la plasticité cérébrale

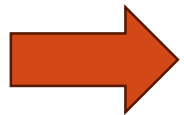




# QUELQUES EXEMPLES PRATIQUES

## Lombalgie

- Aigue: douleur < 6 semaines
- Sub - Aigue: douleur entre 6 et 12 semaines
- Chronique: douleur > 3 mois



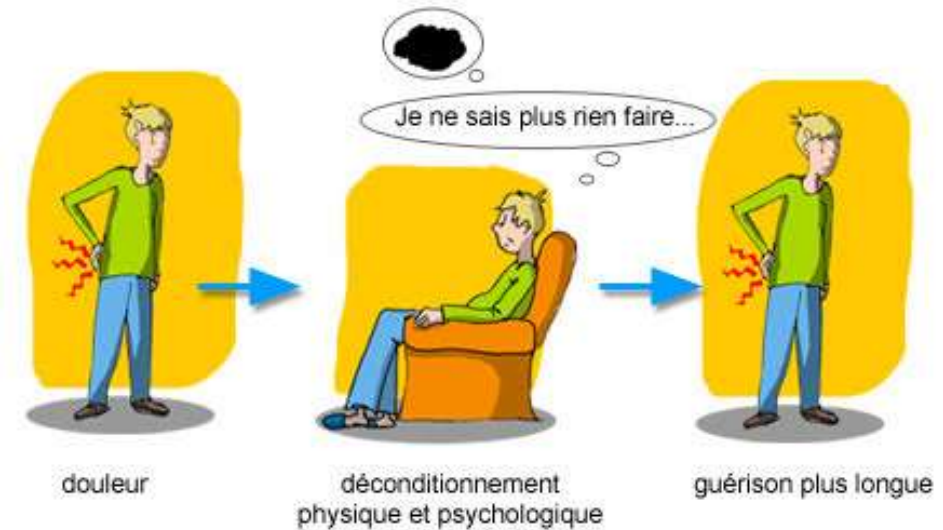
**une lombalgie aigue peu devenir chronique > il faut l'éviter !!!**



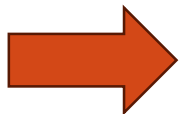
# QUELQUES EXEMPLES PRATIQUES

## Lombalgie

- Après élimination des drapeaux rouges,  
Le 1<sup>er</sup> traitement c'est le mouvement
- Quels types d'activités pratiquer ?



- 1) Diminuer le temps passé assis ou allongé
- 2) Maintenir les activités régulières de la vie quotidienne (marcher, cuisiner, monter les escaliers, etc.) ou de les reprendre le plus tôt possible, autant que la douleur le permet.
- 3) Pratiquer une AP, certaines avec des précautions et des adaptations (équitation, tennis, golf, etc.). Le plus important est de choisir celles qui vous plaisent et que vous pouvez faire facilement près de chez vous



**L'activité physique est le traitement principal permettant une évolution favorable de la lombalgie et d'éviter une récurrence**



# QUELQUES EXEMPLES PRATIQUES

## Traumatisme / Fracture

### **Bénéfices spécifiques de l'AP:**

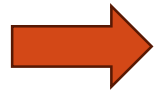
- **Éviter les complications de l'immobilité**  
(perte musculaire, raideur articulaire, déconditionnement global avec perte d'endurance)
- **Accélérer la cicatrisation** (le mouvement stimule la circulation sanguine et l'apport de nutriments, la contrainte mécanique favorise la cicatrisation )
- **Effet croisé :**
  - > Adaptations nerveuses centrales
  - > Moins de désapprentissage moteur et meilleure récupération à la reprise



# QUELQUES EXEMPLES PRATIQUES

## Traumatisme / Fracture

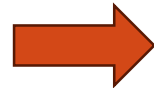
exemple : je me casse le bras droit :



je continue a faire le maximum des AVQ,



je peux faire une activité d'endurance (marche, vélo d'appart....)



Je peux faire du renforcement de mon bras gauche et de mes membres inferieurs !!!



# LES FREINS

## Dans les faits

Les personnes atteintes de limitation d'activité dues à leur état de santé sont deux fois moins nombreuses à pratiquer une AP régulière



# LES FREINS

L'initiation et la pratique d'une AP par les patients atteints de maladies chroniques ou en situation de handicap dépend de plusieurs éléments :

- **La capacité à changer ses habitudes** de vie quotidienne pour y intégrer l'AP
- **L'intention d'agir**, influencée par des facteurs psychologiques (perceptions, croyances, sentiment de compétence )
- **Le plaisir trouvé dans l'AP**
- **L' environnement social**
- **La perte de confiance dans ses capacités**
- **Le déconditionnement physique et social**
- **Le manque de connaissance sur les effets bénéfiques**

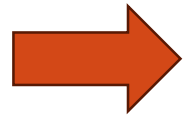




# LES FREINS

L'activité physique est reconnue depuis 2011 comme une thérapeutique non médicamenteuse

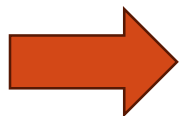
La première stratégie nationale sport santé date de 2019



**L'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont à présent des enjeux de santé publique**

En France, la loi de modernisation de 2016 de notre système de santé a initié une politique de promotion de l'AP sur ordonnance par les médecins traitants, pour les personnes en affection de longue durée

La nouvelle loi de 2022 en élargie le champ aux personnes en perte d'autonomie ou présentant des facteurs de risque



**Utiliser le lien de confiance existant entre les patients et leur médecin. Utiliser l'ordonnance, prescription médicale écrite, qui est par elle-même un facteur d'adhésion à l'AP**



# LES PROFESSIONNELS IMPLIQUÉS

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère (*)
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes (**)	(sauf demande)	(sauf demande)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs (***)	+++	+++	+ (****)	non concernés



# LES PROFESSIONNELS IMPLIQUÉS

Le dispositif des Maisons Sport Santé a été lancé en 2019 par le ministère en charge de la Santé et le ministère en charge des Sports



Les Maisons Sport-Santé ont pour mission

- **d'accueillir, informer et orienter** le public vers les offres d'activité physique et d'activité physique adaptée de proximité.
- Elles ont aussi pour rôle de **mettre en réseau les professionnels** de la **santé**, du **social**, du **médico-social** et les professionnels de **l'activité physique**, pour favoriser la coordination des professionnels au service des usagers.



# CONCLUSIONS

**L'AP après un accident est bien plus qu'un simple effort physique**

- C'est développer des bénéfices pour sa santé, à tout âge
- C'est maintenir son autonomie et son lien social
- C'est diminuer le risque de développer un vieillissement pathologique
- C'est préserver une bonne santé mentale

**L'AP n'est pas réservée qu'au seuls sportifs et les bénéfices sont obtenus pour un volume modéré**

**N'hésitez pas à vous faire encadrer !**



# BIBLIOGRAPHIE

- A. M. Foucaut, M. Vergnault, A. Landry, F. Lhuissier, D. Chapelot  
ouvrage « Ordonnances Activité physique 90 prescriptions 2020 »
- <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-sedentarite-et-sante>
- Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité, HAS, validé par le Collège le 13 juillet 2022
- [https://www.has-sante.fr/jcms/p\\_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante](https://www.has-sante.fr/jcms/p_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante)
- [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport\\_activite\\_physique\\_maladies\\_chroniques.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_activite_physique_maladies_chroniques.pdf)
- <https://www.jospt.org/doi/full/10.2519/jospt.2017.0505>
- <https://cdn.therunningclinic.com/media/7841295/lcdc-incidencemaladies-a1-fr.pdf>
- <https://cdn.therunningclinic.com/media/7839402/lcdc-surinvestigation-a1-fr.pdf>
- <https://www.franceparkinson.fr/>
- [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese\\_aps\\_parkinson\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese_aps_parkinson_vf.pdf)
- [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap\\_fiche\\_parkinson.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_parkinson.pdf)
- [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-04/fm\\_lombalgie\\_v2\\_2.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-04/fm_lombalgie_v2_2.pdf)
- [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2024-12/ap\\_fiche\\_lombalgie.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2024-12/ap_fiche_lombalgie.pdf)



**MERCI  
POUR VOTRE ATTENTION**

