

AVEC LE CONSEIL GÉNÉRAL DE LA MOSELLE



**tous
en forme
en moselle**

QUIZZ
à vous de jouer



Qu'est ce que l'activité physique ?

Il s'agit selon l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) de "tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du repos".

L'activité physique au sens large inclut tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne et ne se réduit pas à la pratique sportive. Elle regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (à la maison, au travail, dans les transports), l'activité physique de loisirs et la pratique sportive.

Les principales caractéristiques d'une activité physique sont l'intensité, la durée, la fréquence et le contexte dans lequel elle est pratiquée.

L'évolution des modes de vie a entraîné une modification de comportements des individus en matière d'alimentation et d'activité physique (transports, travail, loisirs) qui a des conséquences importantes sur l'état de santé.

Le saviez-vous ?

IMC : Indice de Masse Corporelle, appelé également indice de Quételet. Il s'agit d'une norme internationale adoptée pour estimer la corpulence d'une personne. Cet indice se calcule en divisant le poids (en kg) de la personne par le carré de sa taille exprimée en mètres.



Le Conseil Général de la Moselle, Département actif du P.N.N.S.

Une charte "Département actif du P.N.N.S" a été signée entre le Président du Conseil Général et la Ministre de la Santé en Janvier 2008, afin de labelliser cette politique à partir du Programme National Nutrition Santé (P.N.N.S.).

(1)

Données sur le surpoids et l'obésité (Enquête OREMI)

- L'obésité concerne 12,4 % de la population en 2006 contre 11,3 % en 2003 et 8,2 % en 1997.
En France, 5,91 millions de personnes sont obèses (IMC >30 kg/m²) en 2006.
- Une disparité homme-femme de l'obésité est observée en 2006 (13% chez les femmes et 11,8% chez les hommes).
- 17% des jeunes sont en surpoids et obésité.
- 29,2 % de la population, soit environ 13,9 millions de personnes, est en surpoids.
- Le risque d'obésité est plus élevé chez les personnes de faible statut socio-professionnel et les personnes peu ou pas diplômées.

(2)

Données sur la sédentarité et la pratique d'activités physiques et sportives (Source Baromètre Santé)

- (3) - 45,7 % des individus âgés de 15 à 74 ans pratiquent une activité favorable à la santé au cours des sept jours précédents l'enquête.
- Les femmes pratiquent moins que les hommes : 52,1% d'hommes 39,5% de femmes.
- (4) - Les français passent en moyenne plus de 4h40 assis par jour.

Le temps passé devant un écran (télévision, jeux vidéo ou ordinateur), en dehors des temps de travail ou d'école, est actuellement l'indicateur de sédentarité le plus utilisé.

Une différence de comportement en matière d'activité physique est observée selon les caractéristiques socio-économiques.

Les préconisations internationales sur l'activité physique

Les préconisations internationales des niveaux d'activité bénéfiques pour la santé :

- Pour l'adulte entre 18 et 65 ans : durée minimale de 30 minutes d'intensité modérée (ex : intensité comparable à la marche à un pas soutenu), 5 jours par semaine, pouvant être des activités combinées ; ce volume d'activité peut être fractionné en périodes d'au moins 20 minutes.
- Chez l'enfant : 60 minutes par jour (sport, jeux, activités de la vie quotidienne).



Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé



La pratique régulière d'une activité physique limite le risque de survenue de maladie cardio-vasculaire, de diabète de type 2, de dyslipidémie, d'ostéoporose après la ménopause, de troubles de l'humeur et de certains cancers (sein et colon).

L'activité physique participe au contrôle de la surcharge pondérale et intervient donc dans la prévention du surpoids et de l'obésité.

Elle prévient les chutes et participe au maintien de l'autonomie chez les personnes âgées.

La pratique d'une activité physique régulière est également associée à un plus grand bien-être psychologique, à une meilleure tolérance des contraintes de la vie professionnelle et à de meilleures réactions aux contraintes psychosociales. Elle participe ainsi à une amélioration de la qualité de vie quel que soit l'âge.

À VOUS DE JOUER

- (1) Savez-vous ce que signifie le sigle P.N.N.S. ?
 Projet national pour des Normes Nutritionnelles
 Programme National Nutrition Santé
 Plan National pour les Soins de Nursing
- (2) Le risque d'obésité est plus élevé chez les personnes de faible statut socio-professionnel ?
 VRAI FAUX
- (3) Qui pratique plus de sport ?
 les femmes les hommes
- (4) Les français sont assis en moyenne par jour...
 4h30 5h30 6h30
- (5) Pour un adulte, quelle est la durée minimale d'activité physique recommandée par jour ?
 10 mn 20 mn 30 mn
- (6) L'activité physique joue un rôle protecteur sur...
 Les maladies cardio-vasculaires
 Les pathologies virales
 La santé osseuse
 L'obésité
 La dépression



RÉPONSES À L'INTÉRIEUR

LES REPÈRES NUTRITIONNELS DE CONSOMMATION

Recommandations pratiques

AINS, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES

SECS : à chaque repas et selon l'appétit

Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis. Privilégier la variété.



VIANDES ET VOLAILLES, PRODUITS DE LA VÊCHE ET ŒUFS : 1 à 2 fois par jour

En quantité inférieure à celle de l'accompagnement. Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. Poisson : au moins 2 fois par semaine.



PRODUITS SUCRÉS : limiter la consommation

Attention aux boissons sucrées. Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).



SEL : limiter la consommation

Préférer le sel iodé. Ne pas resaler avant de goûter. Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.



FRUITS ET LÉGUMES : au moins 5 par jour

À chaque repas et en cas de petits creux. Crus, cuits, nature ou préparés. Frais, surgelés ou en conserve.



LAIT ET PRODUITS LAITIERS

(yaourts, Fromages) : 3 par jour

Privilégier la variété. Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.



MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES :

limiter la consommation

Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...). Favoriser la variété. Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).



BOISSONS : de l'eau à volonté

Au cours et en dehors des repas. Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées).



ACTIVITÉ PHYSIQUE : au moins l'équivalent

d'1/2 heure de marche rapide chaque jour À intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...).



Conseil Général de la Moselle Partenaire actif du Programme National Nutrition Santé

Conseil Général de la Moselle - Hôtel du Département
1, rue du Pont Moreau - B.P. 11096 - 57036 METZ CEDEX 1
Tél. 03 87 37 57 57 - www.cg57.fr

