

PPD-Mali Session 4A

**L'importance des Activités physiques
pour la Santé:
Commençons avec la Marche**

De quoi est-il question dans cette session?

- Apprendre l'objectif pour les activités physiques PPD-Mali.
- Discuter de la différence entre activités sportives organisées et spontanées
- Identifier quelques bénéfices d'une vie physiquement plus active
- Connaître la différence entre activités physiques minimales et modérées
- Discuter des lieux et activités pour être actif chez vous ou hors de la maison
- Penser aux possibilités de réduire le temps de sédentarité et augmenter le temps d'activité physique.
- Apprendre comment marcher sur place
- Organiser un groupe pour faire les promenades une fois par semaine.

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

Mortalité Facteurs de risque

Total	% total	Pays haut niveau de vie %
Hypertension artérielle	12.8	Tabac 17.9
Tabac	8.7	Hypertension artérielle 16.8
Hyperglycémie	5.8	Surpoids/obésité 8.4
Inactivité physique	5.5	Inactivité physique 7.7
Surpoids/obésité	4.8	Hyperglycémie 7.0

WHO. Global health risks. 2009 (data 2004)

Activité physique et réduction du risque

Mortalité 30 %

Morbidité CV 20-35 %

Diabète T2 60 %

Cancers 20 – 30 %
(sein, colon, endomètre)

Santé mentale 30 %
(anxiété, dépression)

INSERM – 2008, Physical activity recommendations for Americans - 2008

Les activités physiques réduisent le risque cardiovasculaire

- **Les actifs sont 100X moins susceptibles d'avoir un événement cardiaque, par rapport aux sédentaires.**
- **Une pratique physique modérée (4 séances de 35 min hebdomadaires à faible intensité) fait baisser la tension de 10 mmHg chez les hypertendus modérés**
- **Une pratique physique modérée de 30 minute par jour peut aider les diabétiques à obtenir une réduction de la glycémie, multipliant l'impact des changements alimentaires.**

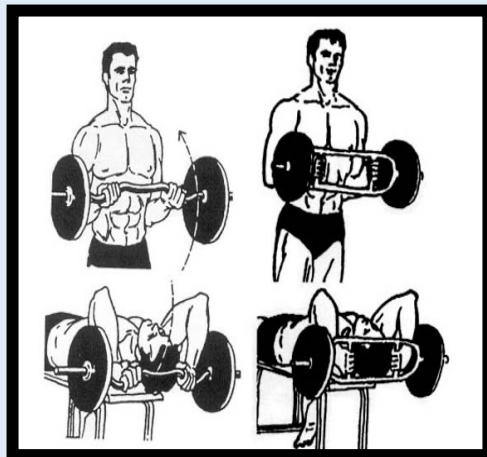
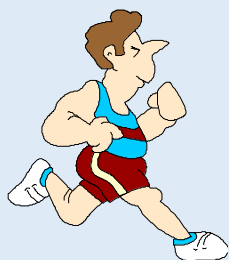
Un acronyme important pour l'activité physique: FIT



F = Fréquence

I = Intensité

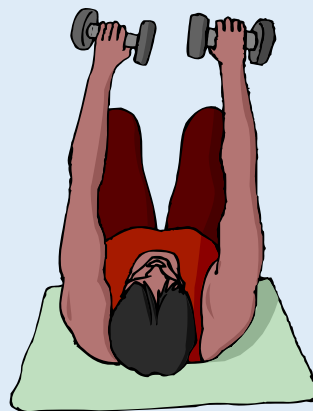
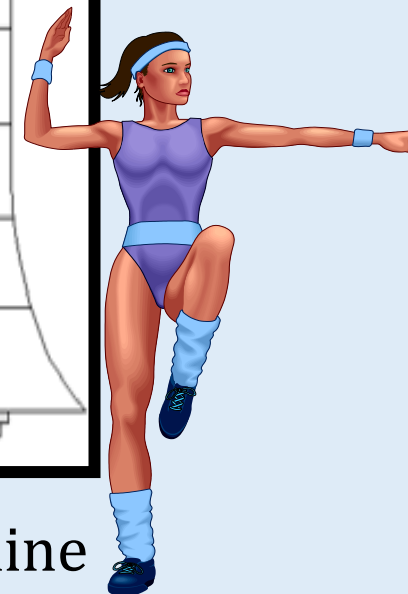
T = Temps



Adaptée à la personne

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Minimum: 2 à 3/ Semaine
Sinon tous les jours



20 à 30 minutes sans pause

OBSITE



L'activité physique brûle les calories, essentiel pour perdre du poids

Pour une séance de 40 minutes, on dépense :





Marcher		250 Kcal
Jogging		700 Kcal
Exercices		400 Kcal
Balayer la cour		250 Kcal

**Pas besoin d'être
un champion de
pour prévenir le DT2**



**Un peu d'exercice
seulement
est suffisant
pour des bénéfices
importants**

**Chaque individu doit être en mesure de gérer
son potentiel physique et son investissement pour sa santé**

-  **Une intensité faible peut suffir**
-  **Commencer tôt est préférable**
-  **Un investissement consenti à un moment donné reste toujours bénéfique (habileté motrice)**
-  **L'investissement doit se faire à tous les âges**

Auneau, 1998, Revue EPS

Vous pensez que ce n'est pas possible: Mais si !!!



Plusieurs opportunités pour les activités physiques pendant la journée

Activités Physiques Domestiques

- Accompagner les enfants à l'école
- Balayer la cour
- Faire les courses





Activités Physiques de transport

-  Se rendre au travail en marchant
-  Prendre les escaliers

Activités Physiques de travail

-  Transporter des colis
-  Pelleter de la terre
-  Faire le service

Activités Physiques de loisirs

- Des activités spontanées
-  Des activités sportives organisées
-  Faire des promenades
-  Danser
-  Faire des exercices chez vous

Commencez à ajouter des activités petit à petit

- Il n'est pas nécessaire de « faire du sport » pour réaliser des périodes d'activités dans la journée
- Regardons les catégories d'activités en haut
- Lever la main si vous en avez fait pendant la semaine.
 - (L'encadreur va lire les activités dans chaque boîte)

Comment ajouter des périodes de mouvement dans la journée?

- **Maintenant penser aux possibilités de faire plusieurs minutes d'activités dans la journée. Que pouvez-vous faire de plus?**
 - Marcher sur place 10 fois
 - Marcher autour de la concession
 - Faire des exercices d'étirement
- Vous allez commencer avec 10-15 minutes par jour, puis augmenter progressivement pour atteindre **80 minutes par semaine**
- **Dans un mois**, le but est d'avoir 2 ½ heure **(1h20min)** par semaine d'activités modérées
-

Bouger plus! 10 Options

- **Faites une promenade de 20 minutes dans le quartier avec votre mari, sœur, copine, ou les petits enfants.**
- Faites des exercices de 10 minutes par jour sur un tapis
- Faites des exercices d'élongation de 20 minutes.
- **Sautez sur place 20 fois pendant que vous êtes entrain de faire la cuisine.**
- Dansez avec vos petits enfants dans la cour
- **Balayez la cour au rythme de la musique**
- **Essayez de faire 10.000 pas un jour par semaine**
- Regardez le Petit à Petit vidéo pour vous guider pour l'exercice physique de 7 minutes, 2 fois par semaine.
- Jouez au football ou à un autre sport, hebdomadaire.
- **Participez au groupe de danse ou d'exercice physique organisé de votre groupe au CSCOM.**

Méthode des petits pas: Marcher un pas dans la bonne direction

Effets bénéfiques de la marche:

- Meilleure endurance
- Relâchement musculaire
- Réduction du stress
- Amélioration du sommeil
- Renforcement des muscles
- Aide au contrôle de l'appétit
- Amélioration de l'utilisation des calories par l'organisme
- Aide à la prévention du diabète



Commençons avec la Marche statique

- Marche statique en visant les 4 points cardinaux
- Voir le livret d'exercice, Marche statique
- Montrer la vidéo de Kamaté avec Marche de Face
- Commençons maintenant avec les tamtams du Mali..
- L'encadreur va faire les mêmes mouvements que dans la vidéo

Programme de marche: Petit a petit plus!

	Réchauffement	Marche rapide	Récupération	Total Quotidienne
Semaine 1	5 min lentement	5 min	5 min lentement	15 min
Semaine 2	5 min lentement	8 min	5 min lentement	18 min
Semaine 3	5 min lentement	11 min	5 min lentement	21 min
Semaine 4	5 min lentement	14 min	5 min lentement	24 min
Semaine 5	5 min lentement	17 min	5 min lentement	27 min
Semaine 6	5 min lentement	20 min	5 min lentement	30 min
Semaine 7	5 min lentement	23 min	5 min lentement	33 min
Semaine 8	5 min lentement	26 min	5 min lentement	36 min
Semaine 9 et +	5 min lentement	30 min	5 min lentement	40 min

Etablissement des objectives pour les deux prochaines semaines

- Le LG va distribuer les Carnets de Marche aux participants
- Il/Elle va exprimer comment utiliser le carnet de marche
- Tout le monde va choisir le nombre de minutes de marche pour les prochains 7 jours.

Carnet de Marche

Nom:

CSCOM:

Semaine:

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche Total

Intention
(min)

Marche (min)

Marche (pas)

Distribution des pedomètres

- L'encadreur va distribuer les pedomètres à chaque participant
- Chaque participant va signer une décharge pour sa réception
- L'encadreur va montrer comment l'utiliser
- L'encadreur va aider les participants à configurer leurs propres pedomètres

Nous pouvons organiser des activités en groupe

- C'est beaucoup plus facile d'être motivé pour la marche si on le fait ensemble avec les autres.
- Nous recommandons la formation d'un groupe pour faire des promenades, 2 ou 3 fois par semaine, ensemble dans le quartier
- **Les femmes de Taliko ont créé leur propre groupe de marche...**
 - **Montrez notre video....**
- L'encadreur va les aider à s'organiser en groupe pour faire les promenades ou les danses chaque semaine
 - Le PPD-Mali peut donner des cassettes de musique pour la danse.
 - Fixation de la date, de l'heure et du lieu

Le Feedback sur la session: Discussion en groupe

- Quels sont les points les plus importants de votre participation à la session?
- Quelles activités avez vous le plus apprécié?
- Quelles activités ou présentations n' étaient pas claires ou compréhensibles?
- Que pouvons-nous faire pour améliorer la session?

Merci et des mots sur les prochaines semaines

- Merci à tous pour votre participation de qualité
- Rappelons le plan pour faire la marche pour les 2 prochaines semaines
- Annoncer les dates et les lieux pour la promenade en groupe
- Nous sommes un groupe. N'hésitez pas à contacter les autres au cours de la semaine prochaine
- Rappeler la date de la prochaine session.