

Les recettes de la Pr Gabrielle Sarlon pour des enfants (et des parents) en pleine santé !

L'inactivité physique et la sédentarité font des ravages chez les jeunes collés à leurs écrans. Leurs capacités cardiovasculaires s'amenuisent et le surpoids qui touche déjà un enfant sur 5 menace leur santé d'adulte. Le mois de mai, avec le retour des beaux jours et les ponts, doit favoriser les bonnes résolutions pour sortir, marcher, jouer. Voici pour M24 le constat et les conseils de la professeure Gabrielle Sarlon, cheffe de service de médecine vasculaire et hypertension artérielle aux CHU Timone et Nord de Marseille (APHM).



3 bonnes raisons de pratiquer une activité physique régulière !

L'activité physique régulière est au centre des messages préventifs et de santé publique. Et pour cause, elle impacte directement ta santé de par ses nombreux bienfaits. La professeure Gabrielle Sarlon, spécialiste des maladies cardiovasculaires à Marseille, en a choisi trois ! Elles permettent au quotidien d'améliorer sa santé.

La santé globale et cardiovasculaire est en quelque sorte la base de tout le reste

Professeure Gabrielle Sarlon : « *L'activité physique va permettre de favoriser une sécrétion d'hormones par le corps qui, sur le plan cardiovasculaire, vont entraîner un ralentissement du cœur, une ouverture des artères (ce que l'on appelle une vasorelaxation), pour justement faire baisser la pression artérielle, ralentir la fréquence cardiaque et avoir un bénéfice sur le cœur et les vaisseaux.*

Autre bienfait de l'activité physique : elle favorise une santé mentale équilibrée

Pr Sarlon : « La 2e bonne raison que je vois, c'est d'avoir des effets réels sur la réduction de la dépression, des troubles psychologiques. Donc à côté du cardiovasculaire, l'activité physique va également permettre d'apporter un bien-être moral et mental. »

Enfin, il y a la capacité à créer du lien social

Pr Sarlon : « La 3e bonne raison est liée à la réduction de l'isolement. Plutôt que de rester devant les écrans, que l'on soit jeune ou moins jeune à interagir, sortir et faire de l'activité physique peut permettre aussi bien de rencontrer des personnes que de découvrir de nouveaux lieux. »



Ne confonds plus « sédentarité » et « inactivité physique » !

Tu es sédentaire ! Tu ne fais pas de sport ! Tu as sans doute déjà entendu ces phrases, à raison ou à tort. Pourtant, souvent dites pour exprimer la même chose, elles n'ont pas exactement le même sens. Comprendre la signification de ces deux termes te permettra par la suite d'analyser les enjeux au niveau de ta santé, l'impact de tes

habitudes sur celle-ci, et d'améliorer tes pratiques jours après jours !
Distingue donc :

- **La sédentarité :**

Pr Sarlon : « *C'est vraiment le moment que l'on va passer entre le lever et le coucher, en situation d'immobilité, d'inactivité. Par exemple, on sait que passer plus de 2h assis en télétravail va correspondre à de la sédentarité, et ça, c'est délétère ! Malheureusement, c'est l'obésité qui est la plus associée à cette dernière. Les écrans favorisent aussi les périodes d'inactivité, donc on recommande vivement de se lever toutes les 2h dans ces cas-là.* »

- **L'inactivité physique :**

Pr Sarlon : « *Après, il y a l'inactivité physique. De manière générale, l'activité physique nécessaire correspond à peu près à 150 minutes par semaine, soit environ 4000 pas par jour. Par conséquent, l'inactivité physique, c'est le fait que l'individu va faire moins de 150 minutes d'activité physique par semaine. C'est pourquoi on peut très bien ne pas être sédentaire (être en mobilité toutes les 2h du lever au coucher), et être en situation d'inactivité physique (faire moins de 150 minutes d'activité par semaine).*

- **L'activité physique intensive :**

Pr Sarlon : « *L'activité physique supplémentaire, qui permet d'améliorer encore plus la santé, c'est de faire au moins 3 fois plus que les 150 minutes recommandées, soit environ 10 000 pas par jour. C'est d'ailleurs ce que l'on recommande entre 6 et 17 ans, voire au-delà.* »



La sédentarité et l'inactivité physique attaquent tous tes organes vitaux !

Tu l'auras compris, la sédentarité et l'inactivité physique n'ont chacune aucun effet positif sur ton corps ! Je te laisse donc imaginer le cocktail mortifère qui se produit lorsque, par tes pratiques, tu les laisses progressivement se mélanger. Que tu sois jeune ou moins jeune, l'addition peut-être salée ! Il est donc impératif que tu saches que :

- **Dans le monde entier, les gens meurent de l'inactivité physique**

Pr Sarlon : « *Si l'on se réfère à des chiffres internationaux, on estime que le manque d'activité physique serait responsable d'environ 7% de toutes les morts confondues par an dans le monde. Il y a donc vraiment un bénéfice de pratiquer une activité physique, même modérée, pour réduire la mortalité.* »

- **Si tu es en capacité d'en faire, tu ne dois surtout pas te priver de faire du sport !**

Pr Sarlon : « *4 enfants sur 5 ne pratiquent pas une activité physique quotidienne, et si on regarde les adolescents, cela correspond à peu près*

à 2 adolescents sur 3 ! Chez les adultes, une personne sur 2 serait en état de surpoids ou d'obésité, un peu plus chez les hommes que chez les femmes. Chez les enfants entre 6 et 17 ans, on est sur des valeurs de surpoids ou d'obésité de 17%. C'est près d'1 enfant sur 5! »

- **Tes organes vitaux sont les premières victimes du cocktail mortifère**

Pr Sarlon : « C'est quelque chose de très global parce que le fait d'être sédentaire ou de manquer d'activité physique, cela va donc retentir sur le cœur, les vaisseaux on l'a compris, mais aussi favoriser une prise de poids. Cette prise de poids va ensuite avoir un impact négatif sur le foie, les muscles et la graisse. Après, c'est un cercle vicieux qui va faire que finalement, tous les organes peuvent être touchés ! Par exemple, si l'on parle du cerveau, il y a un risque de développer une hypertension artérielle, et celle-ci peut elle-même provoquer une attaque cérébrale. Donc finalement tout est un peu lié. C'est pour ça que le message est principalement le suivant : Avoir une activité physique permet de réduire les décès, toutes causes confondues, et pas uniquement cardiovasculaires ! »

LES RISQUES DE LA SÉDENTARITÉ

CERVEAU

Les conséquences d'une mauvaise oxygénation

Altération de l'activité cérébrale
Réduction de la capacité de concentration, démences, Alzheimer

Baisse de production hormonale
Stress et anxiété

Rigidification des artères
Accident vasculaire cérébral (AVC)



CŒUR

Le cœur est un muscle qui doit s'entretenir

Diminution de la capacité de contraction

Essoufflement à l'effort

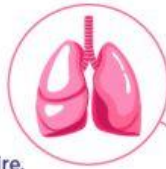
Développement de plaques de cholestérol dans les artères

Leur rupture provoque la formation d'un caillot qui bouche brutalement l'artère, c'est l'infarctus

POUMONS

Une mauvaise ventilation altère les alvéoles

Perte de la capacité pulmonaire
Insuffisance respiratoire, essoufflement à l'effort



PANCRÉAS

Perte d'efficacité de l'insuline produite par le corps
Diabète de type 2

CORPS

Réduction des défenses de l'organisme
Baisse de l'immunité, terrain favorable pour le développement de certains cancers

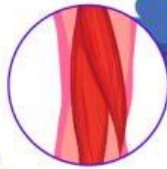


ARTICULATIONS

Dégradation des articulations
Arthrose, troubles musculo-squelettiques

MUSCLES

Diminution de la masse musculaire
Réduction de la capacité physique, prise de poids



CIRCULATION SANGUINE

Veine
Insuffisance veineuse, phlébite

Artère
Développement de plaque de cholestérol (artérite, douleurs à la marche) ;
ischémie aigue de la jambe pouvant conduire à l'amputation



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

En tant que femme, jeune ou adulte, redouble de vigilance !

Il est vrai que les femmes vivent plus longtemps que les hommes, soit environ 6 ans (Source : Direction de la recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des statistiques, 2020). Plus en détail, il est vrai également que les hommes sont plus touchés par l'obésité. C'est peut-être une des raisons parmi d'autres qui dévie quelque peu ton regard sur une information importante : les femmes sont au premier rang des victimes des maladies liées au cocktail mortifère, et sont plus exposées à ses causes directes !

- **Les femmes sont plus sédentaires !**

Pr Sarlon : « *Les femmes sont plus exposées à un risque de sédentarité et d'inactivité physique que les hommes. Les chiffres que l'on a, c'est 70% de femmes inactives et ou sédentaires, contre 42% des hommes. Les hypothèses qui sont données sont que les femmes vont peut-être plus rester à la maison, alors il y a les tâches ménagères. Vous allez me dire qu'il y a une certaine activité, mais finalement, c'est vrai que le fait de rester à la maison, de moins avoir une activité à l'extérieur va augmenter la sédentarité.* »

- **Elles sont davantage victimes des maladies vasculaires !**

Pr Sarlon : « *On sous-estime le risque cardiovasculaire des femmes alors qu'en France notamment, c'est la première cause de mortalité les concernant. Devant le cancer du sein !* »

- **Sédentarité, inactivité physique et contraception ne font pas bon ménage !**

Pr Sarlon : « *La sédentarité entraîne des problématiques d'ordre métaboliques, comme l'obésité, le diabète, le cholestérol. Si la femme, jeune, obèse, prend une contraception, et développe par exemple un cholestérol sans le savoir, elle peut s'exposer à de graves dangers ! De même, l'accumulation, par exemple, de la sédentarité, d'un surpoids, d'un tabagisme chez une jeune femme qui utilise une contraception va provoquer une étincelle qui va faire que l'explosion cardiovasculaire va être dramatique !* »



1 petit pas chaque jour, 1 grand pas pour ta santé !

C'est par des gestes simples que l'on change ses pratiques de manière simple et agréable. Le temps condamne les inactifs, mais accompagne les volontaires, les motivés désireux de changer les choses. Pour lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique, avant même de vouloir te mettre à l'activité physique intensive, adopte des gestes simples :

- **Si tu le peux, pars plus tôt et marche !**

Pr Sarlon : « On doit éviter de prendre la voiture dès qu'on a à se déplacer. Essayons d'utiliser les moyens de transport qui nous permettent de faire une activité physique. Je parle bien sûr de la marche et du vélo. Cela me fait penser par exemple à quelque chose que je m'applique : c'est de prendre les escaliers à la place de l'ascenseur ! »

- **Laisse respirer l'écran !**

Pr Sarlon : « Luttons contre l'immobilité. Évitions au maximum de rester de façon prolongée devant les écrans, parce qu'il y a à la fois un risque psychomoteur, psychologique mais aussi cardiovasculaire. »

- **Une fois les étapes précédentes réalisées, mets-toi au défi !**

Pr Sarlon : « *L'activité physique plus poussée et plus intense est recommandée. Pour nous aidez, il serait judicieux de la pratiquer en club ou en collectivité pour avoir ce côté ludique qui aide à l'apprécier.* »



CHU La Timone, Marseille