

LE 24 NOVEMBRE 2022

Dénutrition et Activité Physique

Camille Neumann - Enseignante en Activité Physique Adaptée

Sébastien Bonner - Enseignant en Activité Physique Adaptée



Définition de l'Activité Physique

**TOUT MOUVEMENT CORPOREL
PRODUIT PAR LES MUSCLES
SQUELETTIQUES QUI REQUIERT
UNE DÉPENSE D'ÉNERGIE AU-
DESSUS DE LA DÉPENSE DE REPOS.**

Organisation Mondiale de la Santé



Les intérêts de l'Activité Physique



CARDIO-VASCULAIRES

- Amélioration de la performance cardiaque
- Meilleure vascularisation tissulaire



RESPIRATOIRES

- Augmentation de la consommation d'oxygène
- Meilleure oxygénation cellulaire



LOCOMOTEURS

- Augmentation de la force musculaire
- Prévention de l'ostéoporose
- Amélioration de la coordination des mouvements



SOCIALES ET PSYCHOLOGIQUES

- Amélioration des capacités de communication et d'interactions avec les autres
- Acquisition d'une meilleure estime de soi
- Diminution de l'anxiété / stress / dépression

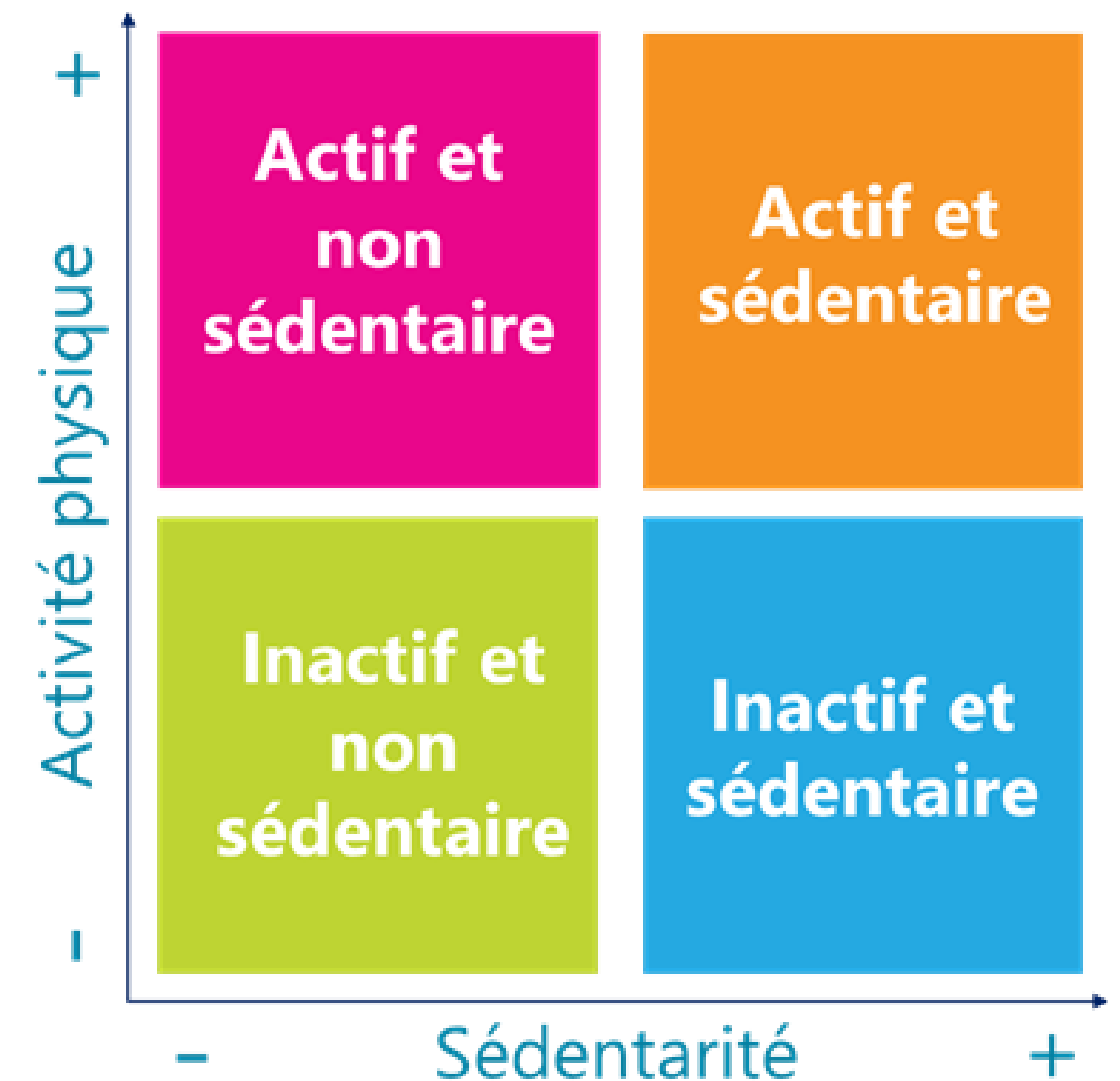
SÉDENTARITÉ

"Situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée".
--> Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée

VS

INACTIVITÉ PHYSIQUE

Niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, c'est à dire un niveau inférieur à un seuil d'activité physique recommandée





Définition de l'Activité Physique Adaptée

**ENSEMBLE DES ACTIVITÉS
PHYSIQUES ET SPORTIVES
ADAPTÉES AUX CAPACITÉS DES
PERSONNES (ENFANTS OU
ADULTES) EN SITUATION DE
HANDICAP OU DE VULNÉRABILITÉ**

Organisation Mondiale de la Santé



Les 5 dimensions de l'Activité Physique

Compétition

Pratique le sport dans un but de performance

Loisirs

Pratique sans un but de compétition ou de performance

Déplacement

Activité que l'on réalise tous les jours pour aller à un endroit

Fonctionnelle

Activité de la vie quotidienne : ménage, jardinage, bricolage

Professionnelle

Activité physique réalisée au travail

Méthode "FITT"

Fréquence

3 à 5 fois par semaine

Intensité

Faible
Modérée
Élevée

Temps

30 minutes d'activité par jour
Possibilité de les fractionner de 10 minutes
(minimum)

Type

Marche, vélo, natation
Renforcement musculaire

Équilibre Apport / Dépense



L'importance est
d'équilibrer les apports
nutritionnels et les
dépenses énergétiques



Un mauvais équilibre de
cette balance énergétique
est synonyme d'une **perte
de poids** ; et plus
généralement de la masse
maigre (muscle)

Impact de la dénutrition sur l'Activité Physique



Quelques exemples :

- Baisse de la masse musculaire
- Baisse de l'autonomie (trouble de la marche, chutes...)
- Perte de force (sarcopénie)
- Forte fatigabilité
- Troubles relationnels

Impact de l'inactivité physique que la dénutrition

Quelques exemples :

- Baisse de l'appétit
- Augmentation du stress
- Impact négatif sur la qualité du sommeil
- Ralentissement des fonctions générales de l'organisme (diminution de l'énergie)



*L'AP doit s'adapter au public concerné
en fonction des trois dimensions :
environnementales / sociales / physiques*



En fonction des envies et des attentes de la personne



Notion de plaisir : activités qui peuvent redonner des sensations positives et le goût à la pratique

Séance avec balle en mousse



Faire une séance sur chaise



Penser à adapter le matériel

