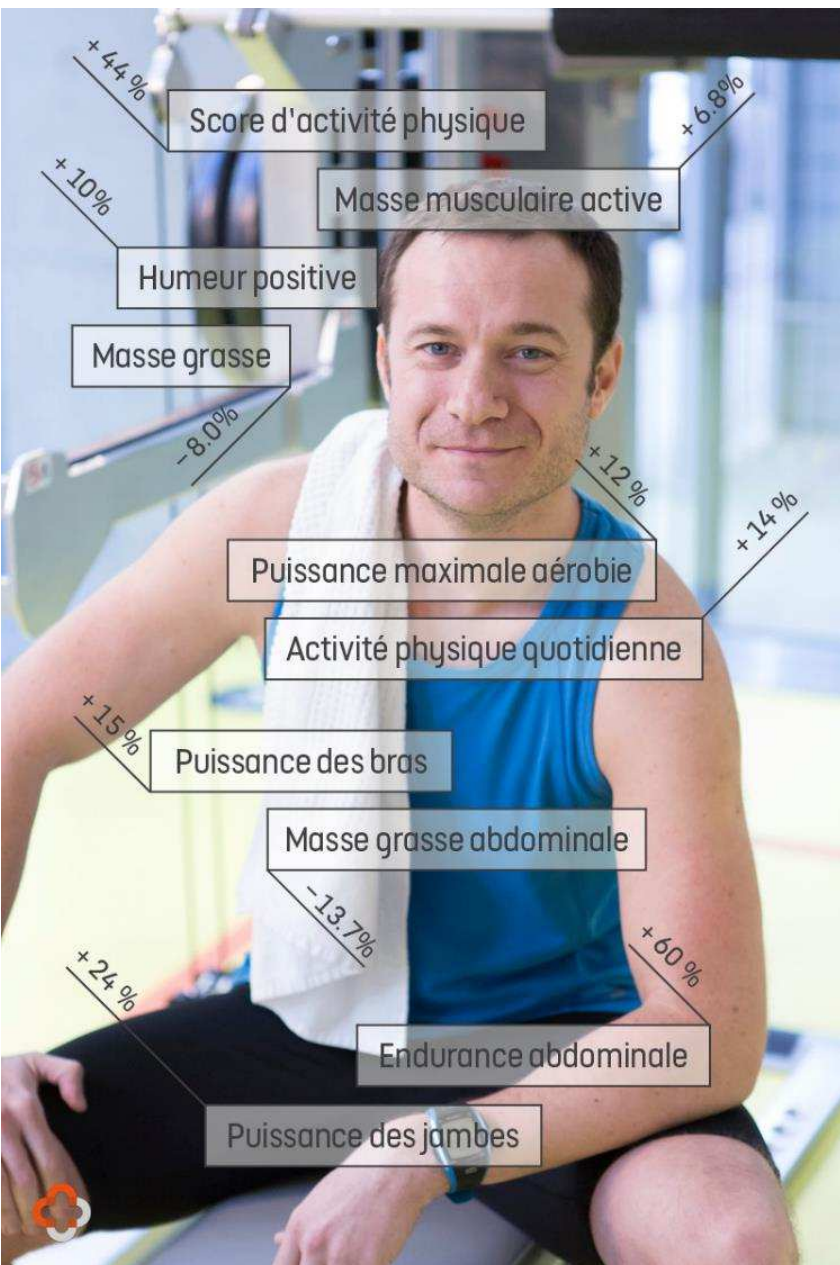


Bouger pour sa santé : le mouvement, meilleur allié pour lutter contre la sédentarité

Stéphane SUZZONI
Fondateur de MONSTADE – Maison sport-santé

*Document remis suite à l'intervention du 13 octobre
2026, auprès des personnels de la Banque de France,
à l'initiative de la SMCC*





- ❶ 95 % des adultes sont exposés à un risque de détérioration de la **santé** par **manque d'activité physique** ou un **temps sédentaire trop important**.
 - ❶ *Les femmes sont plus exposées : 70 % d'entre elles sont en-deçà de tous les niveaux d'activité identifiés pour être en bonne santé, contre 42 % des hommes.*
- ❷ De l'enfance à la fin de vie, l'activité physique est une **thérapeutique non médicamenteuse validée**
 - ❶ *Action bénéfique sur : cerveau, cœur, muscles, os, métabolisme, humeur,...*
 - ❶ *Accessible partout, tout le temps pour toutes et tous à tous les âges de la vie ...*
 - ... Si c'était une pilule on la rembourserait*



01

LE MOUVEMENT AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE : Comment et pourquoi ça marche ?

02

LE SPORTICAMENT®: notice de bon usage

QUESTIONS / REPONSES

2.

LE MOUVEMENT AU SERVICE DU BIEN-ETRE :

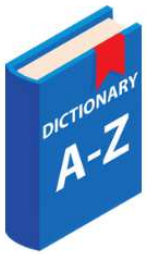
Comment et pourquoi ça marche ?

⇒ « La chaise tue »

⇒ L'activité physique prévient et traite



La santé

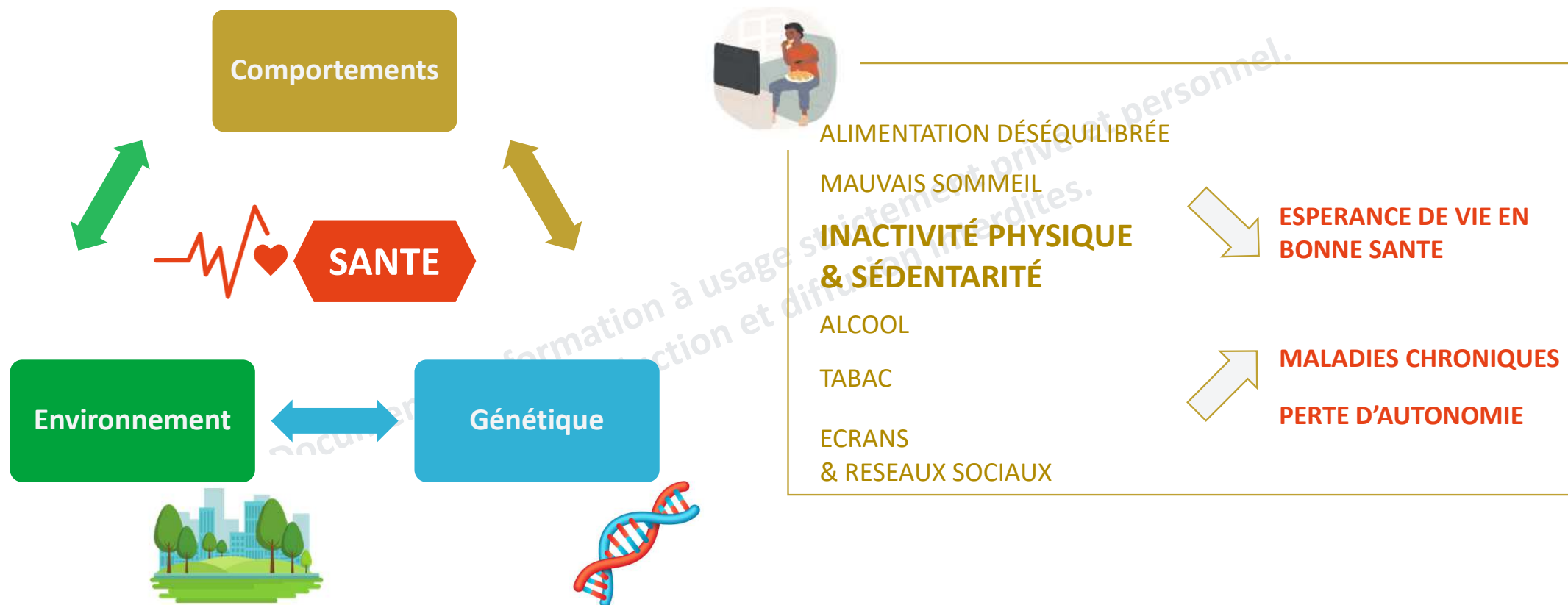


La santé est un état de complet **bien-être physique, mental et social** et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.



Référence : Organisation mondiale de la santé

Impact des modes de vie sur la santé



Définition

ACTIVITE PHYSIQUE

1

MOUVEMENT CORPOREL

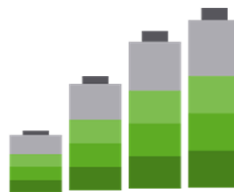
Sollicite les muscles squelettiques



2

DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE

Entraîne une dépense d'énergie
> métabolisme de repos



3

CARACTÉRISTIQUES

Fréquence
Intensité
Type
Temps (durée)





30 minutes
≥ 5 fois/semaine

SÉDENTARITÉ

= Temps cumulé éveillé assis ou allongé
dans sa journée

et

INACTIVITÉ PHYSIQUE

= Niveau d'activité physique
hebdomadaire inférieur aux
recommandations

ont des **effets indépendants**
néfastes sur la santé
qui se cumulent

“La chaise tue” : “sitting is the new smoking”

Sédentarité et
inactivité physique



5,3 millions*



Consommation
de tabac



5,1 millions*



*"Nombre de décès dans le monde attribuables à"

Référence : Wen CP, Wu X. Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. Lancet 2012;380:192-3

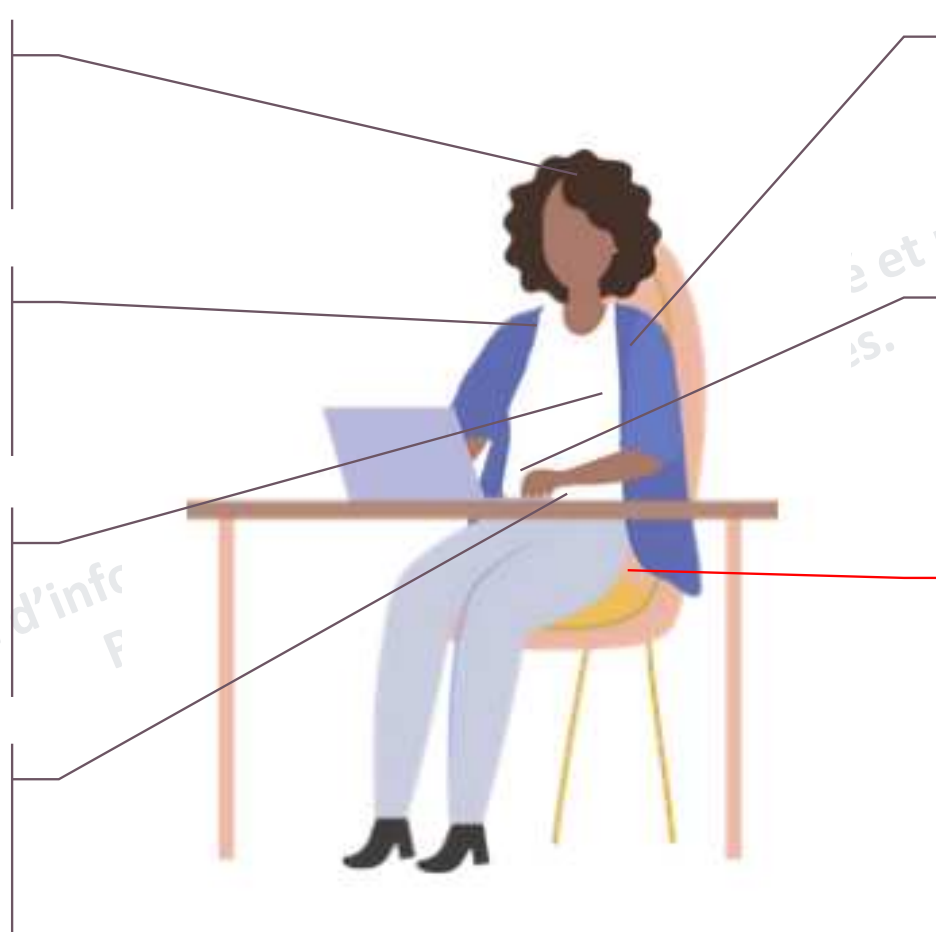
“La chaise tue” : “sitting is the new smoking”

Cerveau : mauvaise oxygénation, baisse de l'activité neuronale et hormonale

Articulations : exposition aux troubles musculo-squelettiques et à l'arthrose

Cœur : perte de puissance de contraction, débit affaibli (moins d'oxygène aux muscles et aux organes)

Masse grasse : accumulation de « graisse viscérale »



Vaisseaux : circulation sanguine affaiblie, risques d'obstruction et de varices

Pancréas : risque accru de diabète (perte d'efficacité de l'insuline produite)

Muscles : atrophie de la masse musculaire, perte de résistance à l'effort.
« **Syndrome de l'amnésie fessière** »

LE SPORTICAMENT®: notice de bon usage

LE SPORTICAMENT®

Réduction des risques
liés à la sédentarité
à tous les âges de la vie



Dans quels cas utiliser le SPORTICAMENT® ?

L'activité physique est aujourd'hui reconnue par la communauté scientifique comme un **déterminant du bien-être physique, mental et social**.

« THERAPEUTIQUE
NON MEDICAMENTEUSE VALIDEE »
(HAS, 2011)

1. Prévention

Réduction du risque de survenue de **38 maladies chroniques** (diabète, hypertension, obésité, BPCO, ostéoporose, certains cancers, dépression, etc.) en lien avec la sédentarité et à l'inactivité physique.

2. Condition physique

Amélioration de la composition corporelle, de la capacité aérobie, des capacités musculaires, de l'équilibre, de la souplesse.

3. Traitement

Amélioration des symptômes de ces pathologies chroniques et réduction du risque d'aggravation.

4. Qualité de vie

Amélioration de l'autonomie, de l'estime de soi, de la confiance en soi, de ses relations sociales, etc.

Coeur & Artères



- ✓ **Tension artérielle** qui se régule
- ✓ **Réseau artériel** qui se développe
- ✓ **Rythme cardiaque** qui ralentit au repos
- ✓ **Sensibilité à l'insuline** qui augmente.
- ✓ **Viscosité du sang et agrégation des plaquettes** (qui forment les caillots sanguins) qui baissent.
- ✓ **Stress** qui diminue

Document d'information à usage strictement privé et personnel.
Reproduction et diffusion interdites.

Poids & Muscles

Surpoids = Cause majeure de maladies cardiovasculaires, de diabète et de détérioration des articulations.



Pour contrôler le poids

✓ **activité physique**

✓ **+ alimentation équilibrée et diversifiée.**

Grâce à la production d'hormones régulatrices de l'appétit, *l'activité physique réduit le grignotage et redonne le goût de s'alimenter en cas d'amaigrissement excessif.*

Os & Articulations



Avec l'âge...

- ✧ Perte du capital osseux
- ✧ Risque d'ostéoporose

En associant :

- ✓ Activités d'endurance
 - ✓ + Activités de renforcement musculaire
- ⇒ Effet protecteur sur le capital osseux

- ① Les petits impacts répétés entraînent un renforcement des os (en réaction aux contraintes de compression et traction)



Os & Articulations



Avec l'âge...

- ✧ Détérioration du cartilage articulaire = Arthrose
- ✧ Dommages pour l'os situé sous le cartilage.

✓ Mobiliser ses articulations (hors d'une crise aiguë) est toujours bénéfique

- ① Le cartilage est un tissu sans vascularisation et sans innervation. Sous l'effet des pressions provoquées par les mouvements, il est comprimé puis relâché, ce qui lui permet de s'imprégner du liquide synovial qui lui apporte les éléments nutritifs nécessaires à son renouvellement.





Avec l'âge...

- ✧ Vieillesse sensoriel (troubles de l'équilibre, temps de réaction augmenté, etc.)
- ✧ Difficultés de concentration, confusion intellectuelle désorientation dans le temps et l'espace, diminution de la mémoire
- ✧ Perte d'estime de soi, tendance à la dépression
- ✧ Troubles du sommeil
- ✧ Isolement

Activité physique adaptée :

- ✓ Entretien capacités cognitives
- ✓ Sentiment d'efficacité personnelle
- ✓ Maintien de relations sociales



Quels sont les effets secondaires du SPORTICAMENT® ?

Au-delà des indications, des effets secondaires « désirables » à chaque moment de la journée / étape de la vie



Populations spécifiques ? A laisser à la portée de toutes et tous

MALADES CHRONIQUES



- Réduire les risques d'aggravation des pathologies installées
- Améliorer la qualité de vie
- Favoriser le maintien ou le retour à l'emploi
- Etc.

POPULATION GÉNÉRALE



- Réduire les risques liés à la sédentarité
- Se maintenir en forme
- Accompagner le « bien vieillir »
- Lutter contre les risques professionnels (TMS, RPS, chutes, etc.)
- Etc.

SPORTIFS



- Réduire les risques d'accidents de pratique
- Accompagner l'atteinte des objectifs sportifs

Principe actif : améliorer sa condition physique

Capacité cardio



+ EFFETS BÉNÉFIQUES
Pour votre santé

Améliorez votre capacité cardiorespiratoire !

Efficacité du cœur, des poumons, et du transport du sang	↗
Taux de bon cholestérol	↗
Tension artérielle	↘
Graisse corporelle	↘

Pour votre vie de tous les jours

Intensité dans l'effort	↗
Fatigue	↘

Capacité muscu



+ EFFETS BÉNÉFIQUES
Pour votre santé

Améliorez vos capacités musculaires !

Système circulatoire	↗
Muscles	↗
Capacité cardiorespiratoire	↗
Graisse corporelle	↘
Tension artérielle	↘
Posture	↗
Douleurs dorsales ou lombaires	↘

Pour votre vie de tous les jours

Soutien du dos et stabilité du tronc	↗
Aisance pour se déplacer	↗
Risques de chutes	↘

Souplesse



+ EFFETS BÉNÉFIQUES
Pour votre santé

Améliorez votre souplesse !

Efficacité du travail musculaire	↗
Posture	↗
Blessures musculaires et articulaires	↘
Courbatures	↘
Douleurs dorsales ou lombaires	↘

Pour votre vie de tous les jours

Aisance pour se déplacer	↗
Risques de chutes	↘

Equilibre



+ EFFETS BÉNÉFIQUES
Pour votre santé

Améliorez votre équilibre !

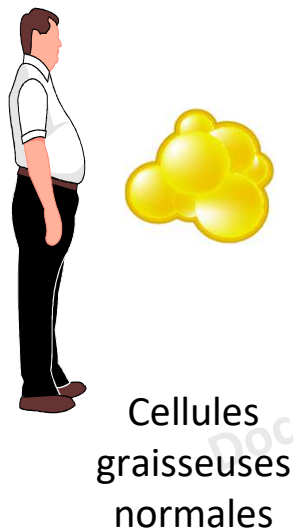
Douleurs articulaires	↘
Posture	↗

Pour votre vie de tous les jours

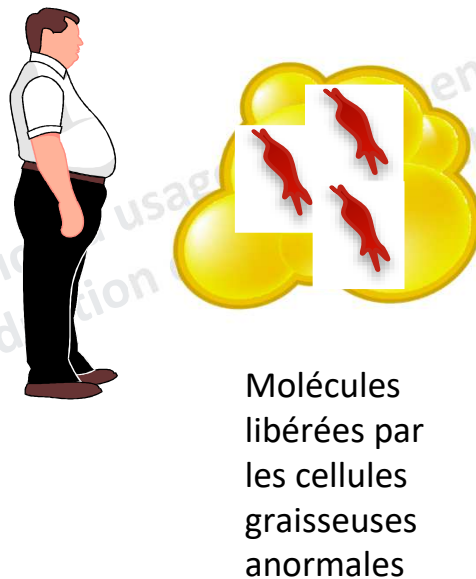
Aisance pour se déplacer	↗
Risques de chutes	↘

Principe actif : améliorer sa condition physique

Rôle délétère de la graisse et rôle protecteur du muscle



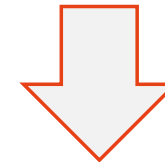
Cellules
graisseuses
normales



Molécules
libérées par
les cellules
graisseuses
anormales

Elévation chronique
de l'inflammation

Diminution des
défenses immunitaires



AUGMENTATION DES MALADIES CHRONIQUES

D'après

Collectif
Pour France
en forme

Principe actif : améliorer sa condition physique

Myokines vs Adipokines



20 à 25 min de pédalage

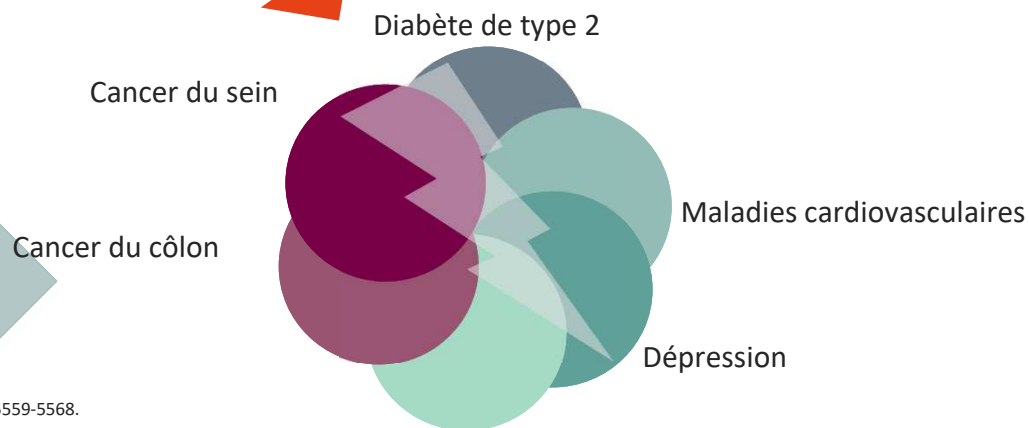
Molécules libérées
par le muscle actif

Muscle
myocytes

Durée de vie < 48 h

Graisse
adipocytes

Maladies étroitement dépendantes
d'un même facteur de risque : l'inactivité physique



Référence : Pedersen BK The diseasome of physical inactivity – and the role of myokines – fat cross talk. J Physiol 2009 ; 5559-5568.

Le muscle, organe thérapeutique



A partir de l'âge de 20 ans, - 4 % de notre masse musculaire tous les 10 ans.

600 Muscles à entretenir

- ✓ Organes endocrines
- ✓ Régulateurs de l'inflammation
- ✓ Stabilisateurs du taux de sucre dans le sang
- ✓ Protecteurs pour le cerveau et pour le cœur
- ✓ **Alliés pour ajouter de la vie aux années**

- ① Chaque contraction provoque un mécanisme moléculaire bénéfique (sécrétion de myokines)
- ① A chaque séance l'organisme s'adapte et progresse



Document à usage strictement privé et personnel.
Reproduction et diffusion interdites.

Posologie



Jeunes
(5 à 17 ans)

60 minutes
Par jour



Adultes
(18-64 ans)

≥ 30 minutes*
≥ 5 fois/semaine



Seniors
+ de 64 ans

≥ 30 minutes*
≥ 5 fois/semaine



1 à 2 / semaine



2 à 3 / semaine

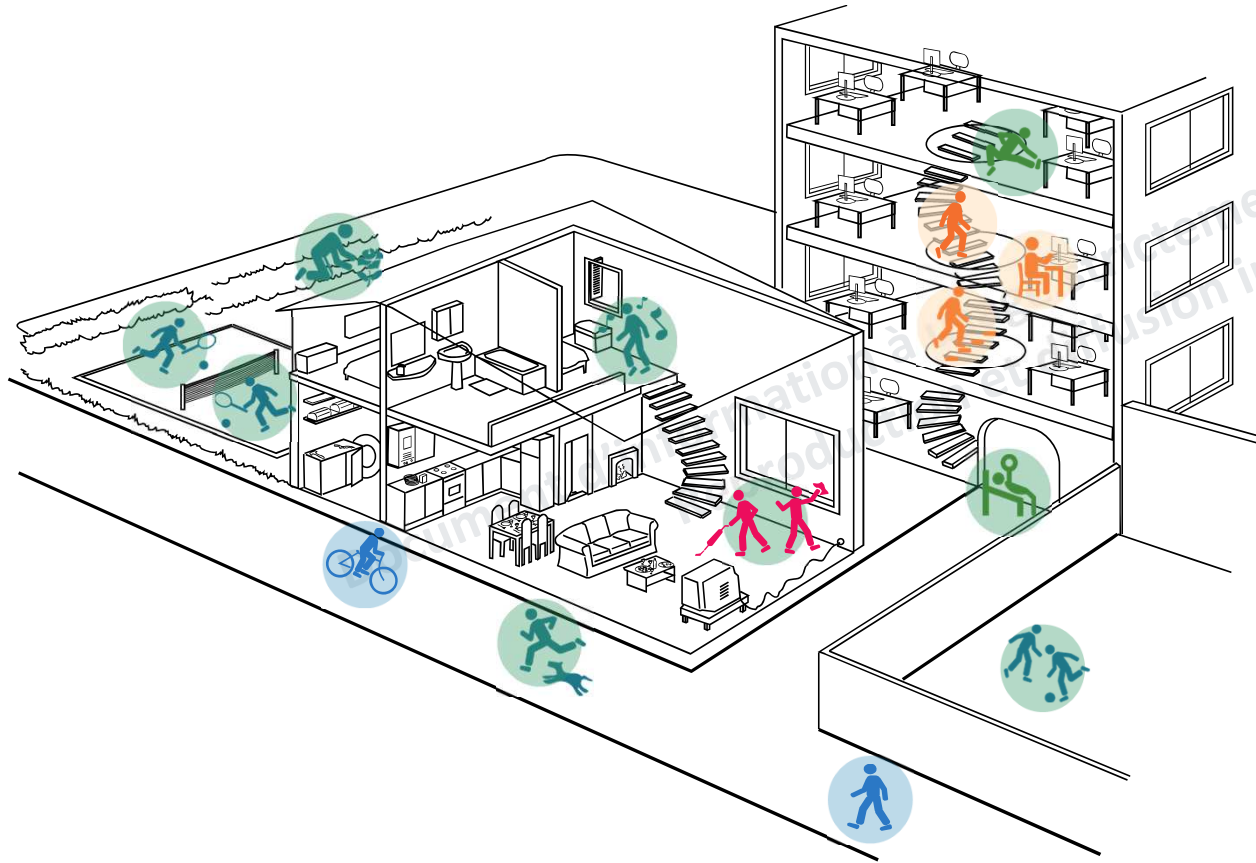
*Activités durant lesquelles le rythme du cœur et de la respiration augmente légèrement sans gêner la discussion (**intensité modérée**) ou au cours desquels le rythme cardiaque est plus rapide et la discussion difficile voire impossible (**intensité élevée**).



+ Réduire le temps passé à des activités sédentaires
+ Se lever chaque demi-heure pour bouger 3 min (ANSES)

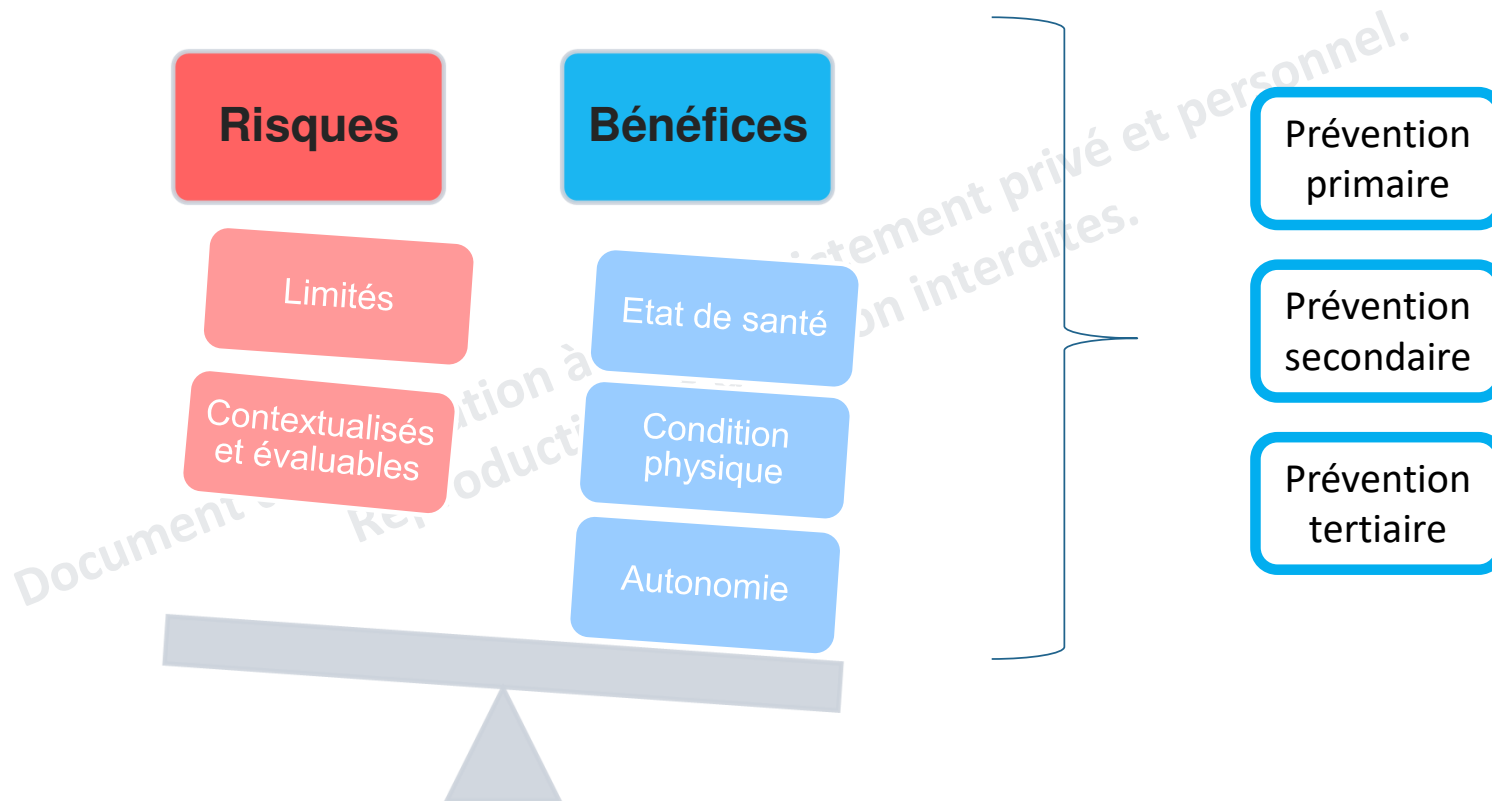
Références : HAS, "Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes", septembre 2018. P. 23-24
INSERM, Expertise collective. Activité physique - Prévention et traitement des maladies chroniques. Synthèse et recommandations. Éditions EDP Sciences, 2019. P. 115

SPORTICAMENT[®] : à prendre partout, tout le temps, car toute prise compte !



- **Au domicile**
- **Lors des déplacements**
- **Au travail**
- **Lors des loisirs :**
 - ⇒ *Jardinage, bricolage, promenades,*
 - ⇒ **+ SPORT...**

Contre-indications : plus de bénéfices que de risques



Un doute ? Adressez-vous à un professionnel

⇒ Vous êtes en situation de risque ?
ou
⇒ Vous souhaitez pratiquer une activité d'intensité élevée* ?

FAITES VOUS ACCOMPAGNER PAR UN PROFESSIONNEL

+ Avis médical

+ **PROFESSIONNEL DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**
+ (Kinésithérapeute, Enseignant en Activité Physique Adaptée, Educateur sportif)

* « Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et **45 ans pour les femmes** » - Extrait de 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT.

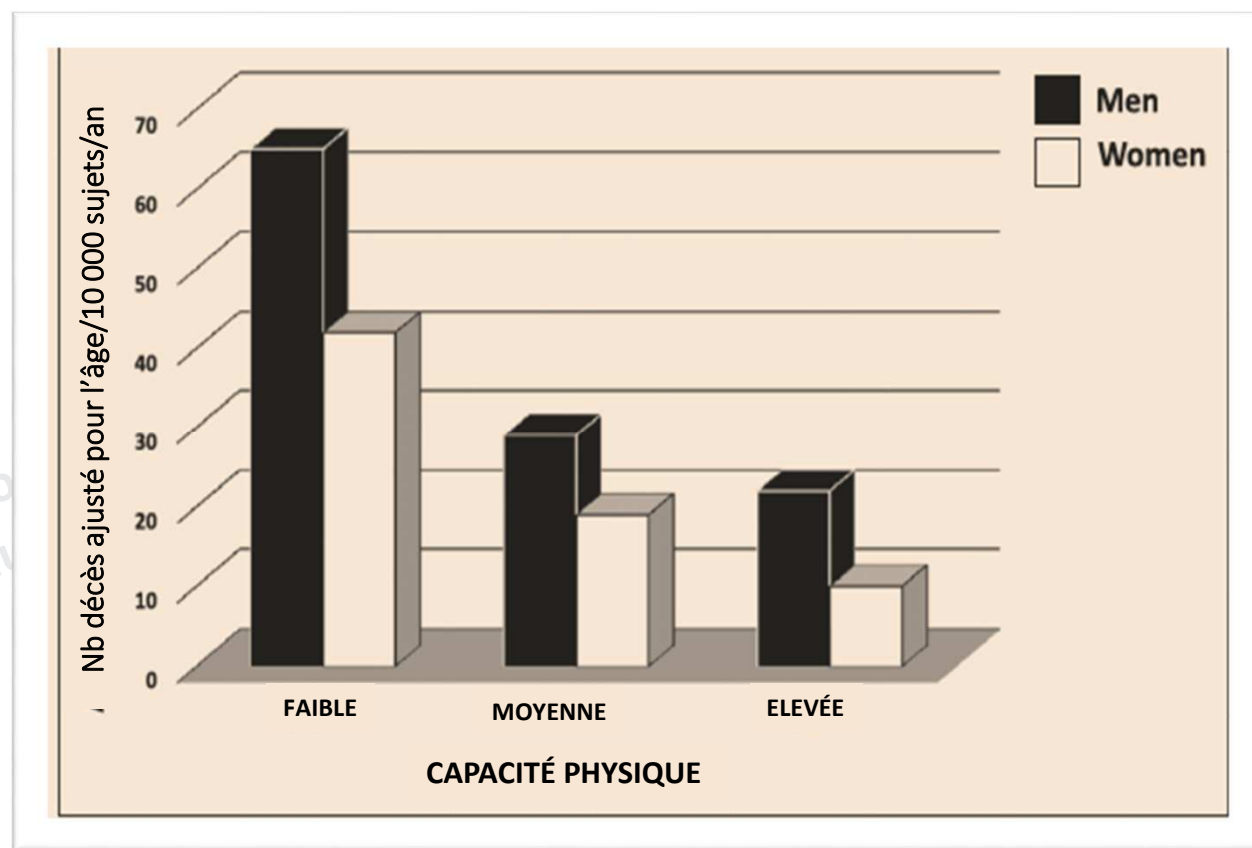
Contre-indications : plus de bénéfices que de risques

Notre capacité physique est **notre capital santé**

Malade ou pas,
jeune ou vieux
femme ou homme,
**il est toujours améliorable
par et seulement
par l'activité physique !**

Référence : Blair SN, et al. JAMA. 1989;262:2395-2401

Collectif
*Pour une France
en forme*



Pas d'excuse ...



LES EXCUSES	LES CROYANCES	LES FAITS
« Je suis trop fatigué.e »	« Le sport va finir de m'achever »	Bouger augmente la vitalité. ⇒ C'est quand vous manquez d'énergie que vous en avez le plus besoin
« J'ai mal partout »	« Le repos guérit la douleur »	Le mouvement « huile » les articulations. ⇒ Bougez en douceur
« Je n'ai pas le temps »	« Il faut consacrer au bouger 2 h par jour »	Si vous avez le temps pour scroller, vous avez le temps pour bouger. ⇒ Remplacez une activité sédentaire par une activité physique

* Source : Boris CHEVAL, Associate Professor (MCF -HDR) - École normale supérieure de Rennes

|

Une reprise accessible et progressive, pour un plaisir croissant



- ✓ Commencer par **une activité que l'on aime et que l'on peut répéter.**
- ✓ Quelques minutes d'activité sont déjà utiles
 - ① *La durée et la difficulté augmentent progressivement.*
 - ① *À intensité modérée, la respiration s'accélère mais on peut encore parler.*
- ✓ **Une activité partagée** donne un rendez-vous régulier et crée du lien.
- ✓ **Le plaisir** de pratiquer aide à inscrire le mouvement dans la durée.