

ACTIVITE PHYSIQUE :

CONTEXTE ET EFFETS SUR LA SANTE DES SAPEURS-POMPIERS

1 DE LA NECESSAIRE PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Selon les recommandations de l'union européennes¹, "la santé est le plus précieux des biens".

Le Président de la République Française précise le 18 septembre 2008

"Nos modes de vie évoluent, la sédentarité progresse, jamais nous n'avons autant compté nos efforts physiques. Si nous n'érigeons pas le sport et l'activité physique au rang de nos habitudes, nous encourageons dans les prochaines décennies un risque accru".

Par définition, l'activité physique correspond à « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense de repos ». Elle varie selon l'intensité, la durée, la fréquence et le contexte dans lequel elle est pratiquée. L'activité physique recouvre donc un domaine plus large que celui de la seule pratique sportive. Elle inclut des activités professionnelles, de loisirs, des déplacements dans la vie de tous les jours, etc.².

L'activité de sapeur pompier est physiquement contraignante. La recherche permanente d'une condition physique utile et durable doit être une priorité.

Cette démarche responsable permettra de garantir le bon accomplissement des missions en toute sécurité, de mieux récupérer et de limiter dans le temps l'impact de ces contraintes sur la santé du sapeur pompier.

Au-delà des bienfaits professionnels, ce citoyen, dans un cadre de santé publique, se trouvera préservé.

Il est utile de comprendre pourquoi une pratique régulière et mesurée est déterminante pour atteindre ces objectifs de prévention, de lutte contre certaines maladies graves, de sécurité et de santé.

2 PREVENTION ET LUTTE CONTRE CERTAINES MALADIES GRAVES.

« L'activité physique ou sportive est considérée comme un facteur a priori favorable à la santé. »³

C'est un facteur important pour la prévention et la lutte contre certaines maladies graves.

Les premiers travaux (1843, Londres) démontraient que les personnes sédentaires présentaient un risque plus élevé de mortalité que les travailleurs physiquement actifs.

Aujourd'hui, les nombreuses études dans ce domaine s'accordent à démontrer qu'une pratique régulière et modérée d'activité physique agit favorablement sur la santé, la condition physique et permet d'améliorer la qualité de vie.

¹ Nouvelle approche stratégique en matière de santé pour l'Union européenne (2008-2013)

² Définition du Programme national de nutrition santé.

³ INSERM, Activité physique, contexte et effet sur la santé, 2008

2.1 Prévenir les maladies cardiovasculaires :

L'inactivité, selon le rapport de l'European Heart Network ⁴ est l'élément majeur du développement des maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires.

- Selon le "Bulletin épidémiologique hebdomadaire"⁵, les maladies cardiovasculaires sont aujourd'hui la deuxième cause de mortalité en France (29% des décès contre 30% pour le cancer). Elles deviennent la première cause de mortalité à partir de 65 ans.

L'activité physique, quant à elle, a une action décisive dans la prévention et le traitement de ces dernières.

- « L'activité physique est désormais recommandée dans le domaine des maladies cardiovasculaires, à la fois pour prévenir leur survenue et pour en limiter les conséquences lorsqu'elles sont installées »⁶
- « De nombreux travaux ont montré que l'entraînement physique réduisait la morbidité et la mortalité cardiaque par une action sur les facteurs de risque tels que le profil lipidique, la pression artérielle, la coagulation et la physiologie de la paroi des vaisseaux (endothélium)⁷. »
- « Un programme structuré d'activité physique réduit la pression artérielle chez les patients hypertendus, en moyenne de 11 mmHg pour la pression artérielle systolique et de 8 mmHg pour la pression diastolique. Elle réduit dans les mêmes proportions l'hypertension artérielle d'effort. Elle permet de différer, voire de rendre inutile, le traitement médicamenteux d'une hypertension artérielle de diagnostic récent. »⁸

2.2 Prévenir certains cancers :

L'activité physique a un effet globalement protecteur sur certains cancers⁹. L'étude de l'OMS rapporte que l'activité physique régulière a un rôle protecteur sur le cancer du côlon chez l'homme (deuxième cause de cancer en France) et du cancer du sein chez la femme. Cette réduction est de l'ordre de 60 % lorsqu'on compare des sujets ayant une activité physique importante par rapport à des individus sédentaires.

2.3 Prévenir et réduire le taux de diabète (de type 2) :

Le métabolisme du glucose est augmenté et régulé lors d'un effort régulier et modéré, de type aérobie, dans le cas d'une alimentation adaptée.

« Le diabète de type 2 en est un exemple particulièrement explicite dans la mesure où l'activité physique permet à elle seule de prévenir sa survenue dans près de 60 % des cas chez des sujets présentant une intolérance au glucose. »¹⁰

⁴ Physical activity and cardiovascular disease prevention in the European Union, The European Heart Network, déc. 1999

⁵ Causes médicales de décès en France en 2004 et leur évolution depuis 1980 » sous l'égide des experts de l'Inserm (CépicDc)

⁶ INSERM : Activité physique, contexte et effet sur la santé

⁷ L'activité physique au quotidien protège votre santé, Dossier de presse, PNNS

⁸ INSERM : Activité physique, contexte et effet sur la santé.

⁹ D'après le rapport de l'OMS, Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases, March 2003.

¹⁰ Eriksson et al,1997; Gautier et al, 1995.

2.4 Prévenir l'ostéoporose :

En augmentant les contraintes sur le squelette, l'activité physique ou sportive agit sur la densité minérale osseuse. Cette action contre l'ostéoporose permet de réduire de 50% le risque de fracture du col du fémur, en particulier pour les femmes.

2.5 Lutter contre la prise de poids :

De nombreux pays « développés » souffrent depuis quelques années du problème de l'obésité. Ce fléau, au développement important, touche non seulement des enfants mais aussi des adultes. La dépense énergétique réalisée au cours d'un effort modéré et continu peut « atténuer le risque de prise de poids et régule les anomalies métaboliques »¹¹

Toutes les études scientifiques actuelles indiquent que la réduction de l'activité physique, sans changement de la ration alimentaire habituelle, est à l'origine de la prise de poids et du développement de l'obésité.

Les conséquences de la prise de poids sont nombreuses. Non seulement elle modifie l'apparence corporelle mais surtout elle pénalise l'individu en provoquant une plus grande difficulté de mouvements (fatigue, essoufflement), des contraintes articulaires anormales (genoux, problèmes de dos) sans oublier la grande fatigue qu'elle génère.

L'évolution exponentielle des activités dites passives (Internet, télévision, forum de discussion), caractérisée par la baisse des activités physiques associée à une alimentation trop riche, trop sucrée et trop grasse, génère des conséquences désastreuses.

Ce sujet, mis en lumière par certains indicateurs de l'OMS,¹² a interpellé le ministère de la santé. Ce dernier lance aujourd'hui une campagne d'information et de prévention bien différente de la précédente.

Le programme national de nutrition santé (PNNS) de 2006 recommandait de manger au moins cinq fruits et légumes par jour. Cette mesure devait permettre de réguler les surcharges pondérales.

Aujourd'hui, le constat est simple : **manger équilibré ne suffit plus**, il faut nécessairement associer cette alimentation à une activité physique régulière. Il est indispensable d'associer une dépense énergétique à une alimentation équilibrée.

Seule l'association d'efforts alimentaires et physiques permettront de lutter efficacement contre la surcharge pondérale.

Ces différents bénéfices de prévention et de lutte contre certaines maladies agissent directement sur la santé des individus, donc sur leur condition physique.

Les activités physiques et sportives doivent nécessairement évoluer en **activités de prévention et de santé**.

2.6 Agir sur la fonction musculaire :

« Le muscle est l'élément central de toutes qualités physiques »¹³. Tout exercice physique sollicite la fonction musculaire (marcher, sauter, lancer, porter, etc.).

¹¹ INSERM : Activité physique, contexte et effet sur la santé.

¹² Baromètre de la santé

¹³ La musculation, Données théorique, UFRSTAPS Dijon

Les capacités musculaires de l'individu déterminent le résultat de l'action. En cas de faiblesse musculaire, le geste est moins efficace et plus contraignant :

- Dans le cas d'une faiblesse musculaire du membre inférieur (muscles de la cuisse en particulier), le sapeur-pompier aura beaucoup plus de difficulté à gravir des étages, il sera plus fatigué, et devra disposer de plus de temps pour récupérer.

L'activité physique joue un rôle capital dans la construction et la définition des différentes masses musculaires :

- Elle intervient directement sur la typologie, la taille et le nombre de fibres musculaires.

Le niveau d'activité (faible, modérée, intense), la nature des exercices (force, résistance, explosivité), le déroulement (nombre de répétitions) sollicitent différemment les fibres musculaires :

- Les fibres musculaires recrutées lors d'un sprint de 50 mètres chronométrés (fibres rapides) ne sont pas les mêmes que celles utilisées lors d'un marathon. L'exercice est pourtant identique, celui de courir.

Ainsi, l'activité physique, génératrice de mouvements, sollicite la fonction musculaire et permet :

- Son développement et son entretien.
- L'économie et l'efficacité du geste
- La diminution des contraintes articulaires.
- Une meilleure récupération suite à un accident musculo-articulaire.

2.7 Agit sur les qualités cardiovasculaires

La fonction cardiovasculaire dépend également du niveau d'activité physique. Cette fonction vitale est complexe.

Lors d'exercices physiques, les muscles ont besoin d'un apport de sang oxygéné supérieur à celui de l'état de repos. Cette augmentation de la circulation sanguine est réalisée grâce à l'augmentation de l'activité du myocarde.

L'activité physique permet de solliciter ce muscle et le fait progresser. Plus le muscle cardiaque est développé, plus il envoie une quantité de sang importante à chaque battement. De ce fait, il bat moins vite au repos, il s'économise et tolère mieux les efforts.

2.8 Gérer l'effort

L'activité physique apprend au sapeur pompier à mieux gérer son effort. L'entraînement améliore le rendement global de l'action motrice (combinaison et interactions des systèmes nerveux, cardiovasculaires et locomoteur).

CONCLUSION

L'activité physique présente plusieurs vertus :

Une dimension personnelle :

L'activité physique permet à l'individu, en prévenant certaines maladies, d'améliorer sa condition physique, donc sa santé qu'il sollicite tous les jours. Elle participe directement à son bien être et à sa qualité de vie.

Une dimension professionnelle :

L'activité physique détermine la « hauteur » des qualités physiques des individus, donc le niveau de la condition physique, élément décisif pour le résultat final de l'opération de secours.

La dimension économique :

Des individus en bonne santé coûtent moins chers à la nation. Les dépenses en matière de santé alertent l'Union européenne qui demande de dépenser moins.

La lutte contre certaines maladies, la prévention de certaines pathologies réduisent ces dépenses.

Le CNAPS (Conseil national des activités physiques et sportives) a évalué dans les conclusions du groupe de travail « Impact des activités physiques et sportives sur les dépenses de santé » à 250 euros le différentiel de ces dépenses entre un sédentaire et un sportif. 25 millions de français pratiquent une activité physique régulière¹⁴.

Ainsi, trente minutes d'activité modérée et continue par jour permettent **d'économiser jusqu'à 6 milliards d'euros en matière de dépenses de santé.**

¹⁴ Laurent BIGOT, Le sport, enjeu de santé publique, revue de presse, 2008.