



L'Activité Physique pour la Santé en Afrique *pourquoi et comment...*

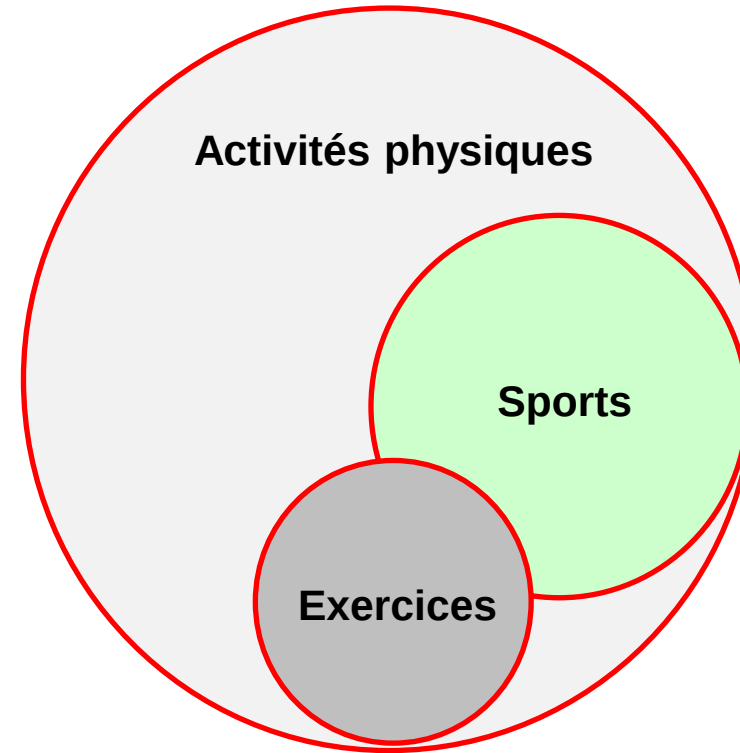
*Pr. Xavier Bigard
Fédération Internationale de Cyclisme
Directeur Médical
Aigle (Suisse)*

Activité Physique / Inactivité

L'activité physique (AP) =

- tous les mouvements inclus dans la vie quotidienne.

- activités professionnelles,
- activités domestiques et de la vie courante (**déplacements actifs**),
- activités de loisirs (**dont sportives**).



(Kahn et coll., 2012)

Inactivité,

- niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à intense,
- niveaux actuellement recommandés,
 - 30 min d'activité modérée à intense, 5 fois / semaine, dont 1/3 d'activités intenses
 - activités de renforcement musculaire 2-3 fois / semaine.

Pourquoi - prévalence inactivité dans le monde

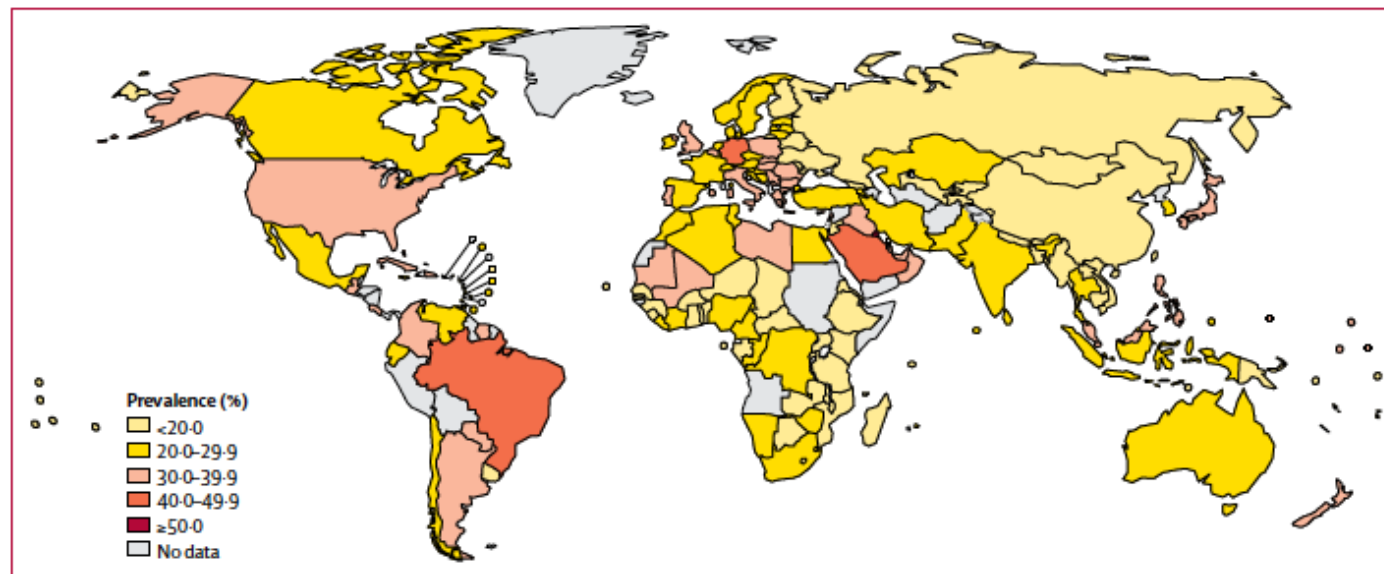


Figure 4: Country prevalence of Insufficient physical activity in men in 2016

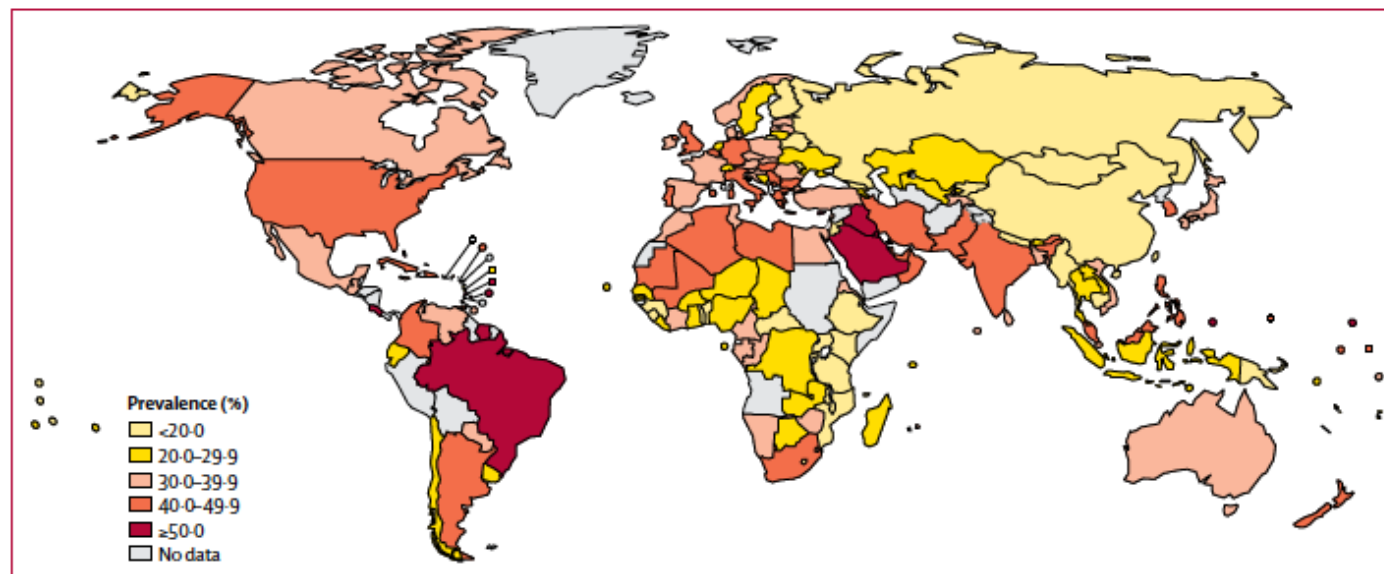
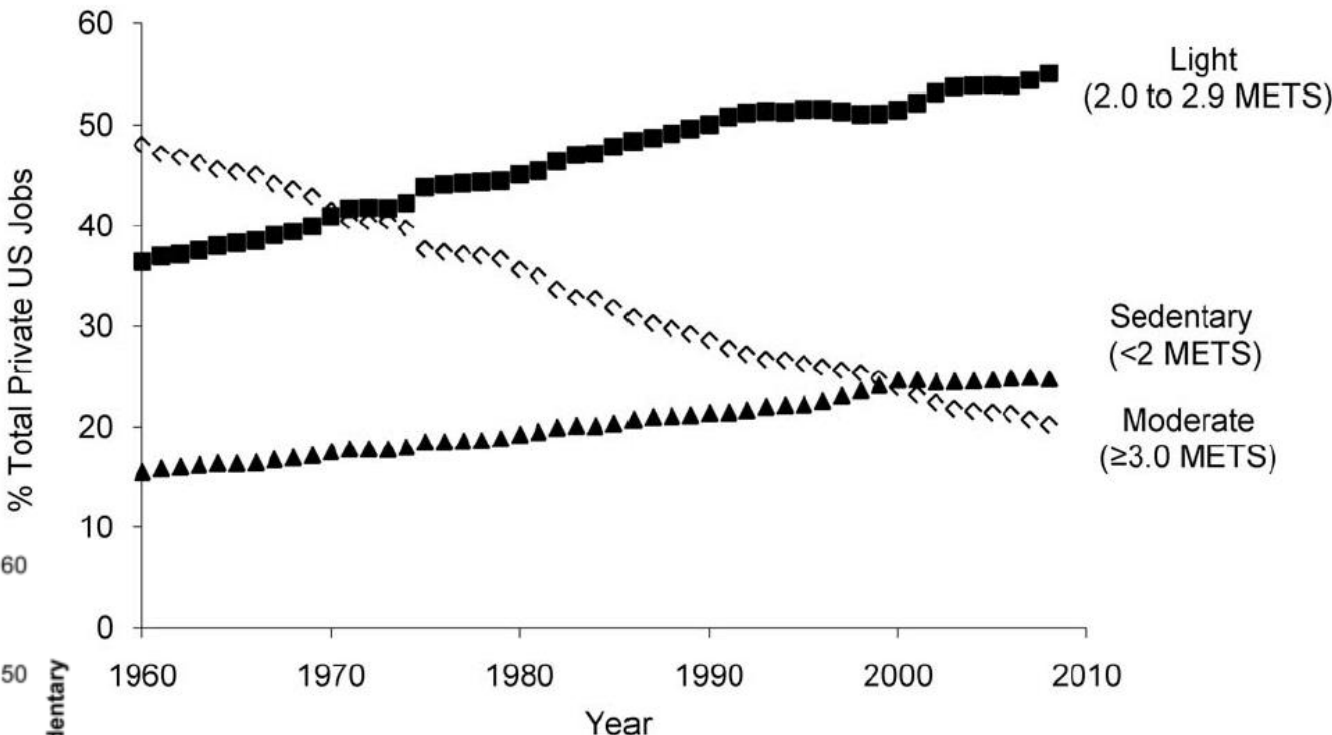
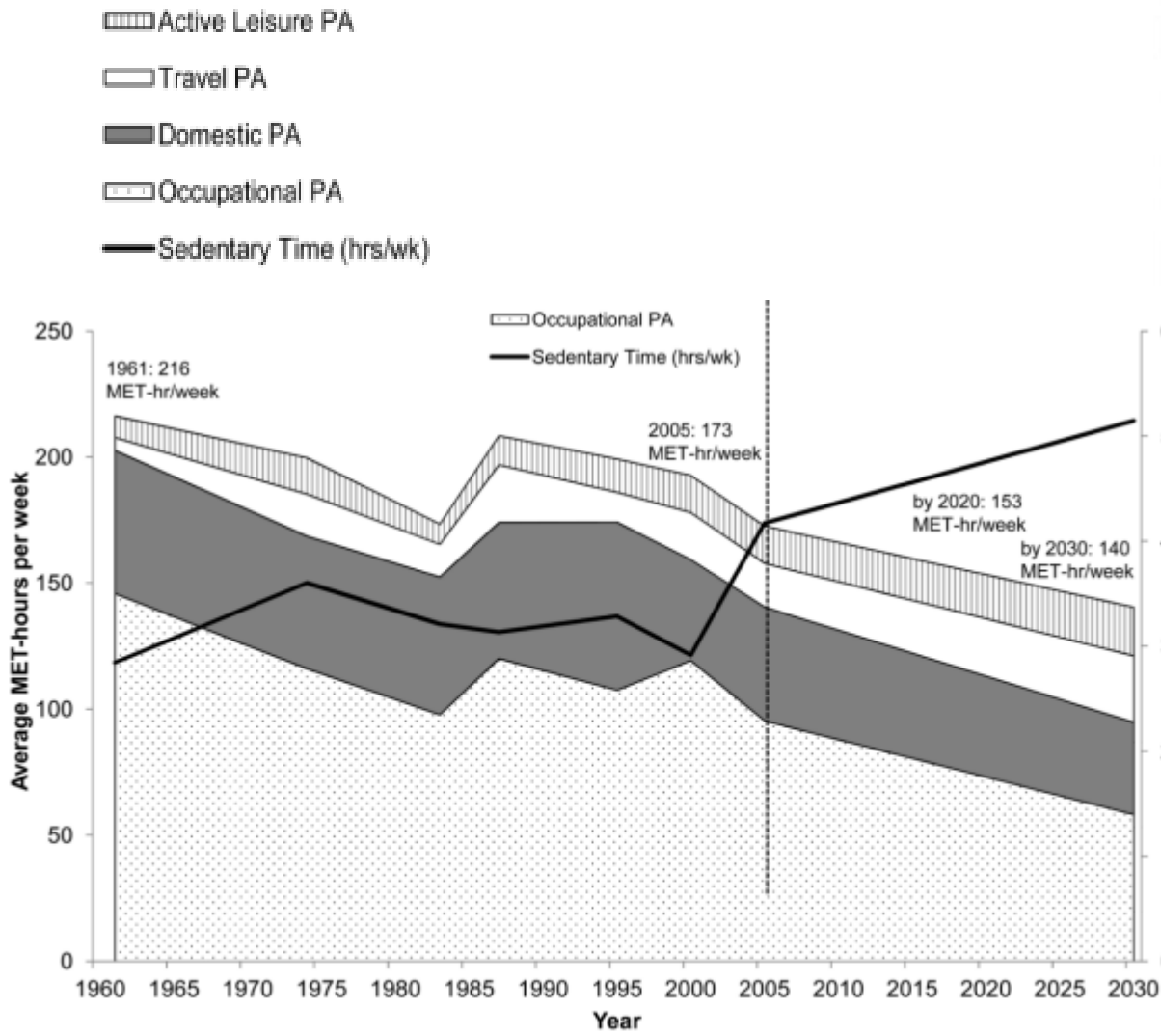


Figure 5: Country prevalence of Insufficient physical activity in women in 2016

(Guthold et coll., 2018)

Pourquoi - prévalence inactivité dans le monde

évolution temporelle



(Church et al., 2011)

(Ng et Popkin, 2013)

Pourquoi - prévalence inactivité dans le monde

mécanisation de la vie quotidienne

Réduction du temps quotidien d'activité physique avec l'usage de la voiture

	Adj. confounders ²
No car	
Car	<i>ref.</i>
(min) USA	−24.3 (3.2)*
Seychelles	−12.1 (2.4)*
Jamaica	−9.9 (2.6)*
S. Africa	−5.6 (3.3)
Ghana	−11.8 (3.6)*

(Shoham et al., 2015)

Pourquoi - prévalence inactivité dans le monde

inactivité et maladies non-transmissibles

Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy



*I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group**

Lancet 2012; 380: 219-29

Dans le monde, l'inactivité physique est directement à l'origine de
6% de la morbidité liée aux pathologies coronariennes,
7% de diabète de type 2,
10% de cancers du sein,
10% de cancers du colon,

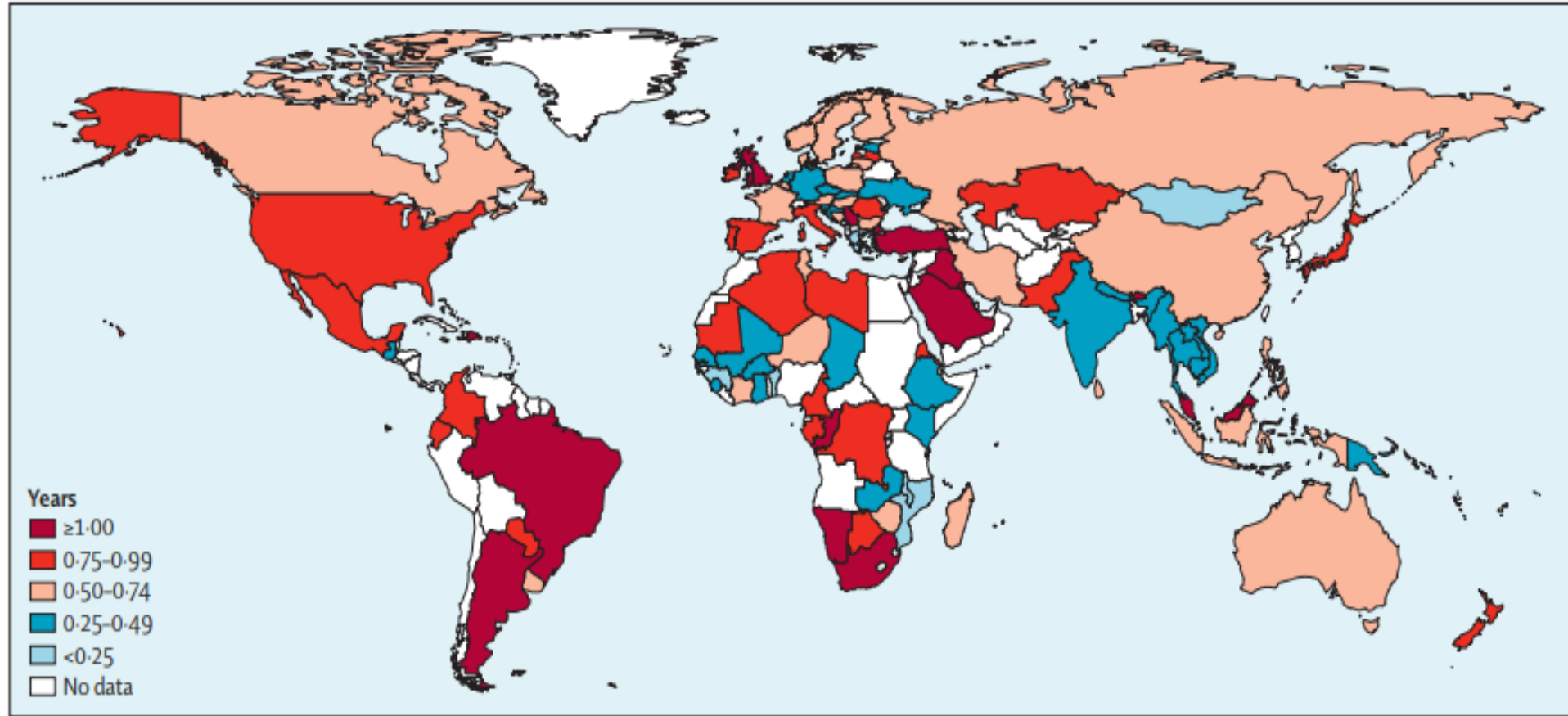
L'inactivité cause

9% de la mortalité prématurée
5,3 millions de décès sur une mortalité de 57 millions dans le monde (en 2008)

Si l'inactivité diminue de 10% ou 25%,
plus de 533000 et plus de 1,3 million de vies seraient épargnées chaque année

Pourquoi - prévalence inactivité dans le monde

inactivité et maladies non-transmissibles



Si on arrivait à supprimer l'inactivité,
l'espérance de vie augmenterait en moyenne de 0,68 année

Pourquoi - activité physique et santé

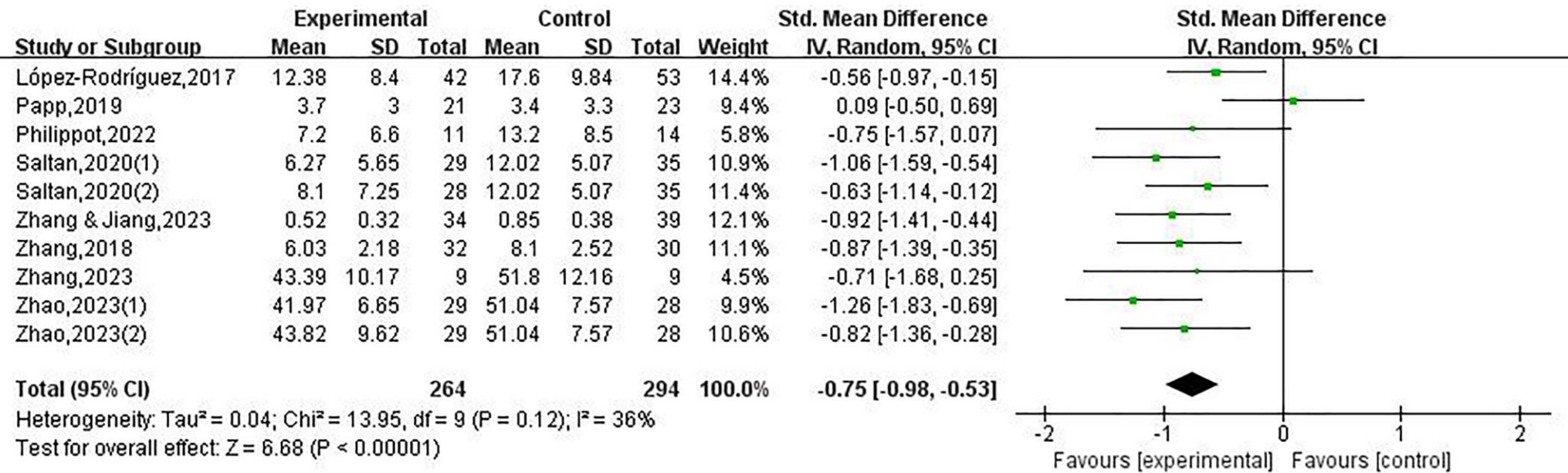
en prévention primaire

Panel 1: Health benefits of physical activity in adults³⁻⁵

Strong evidence of reduced rates of:

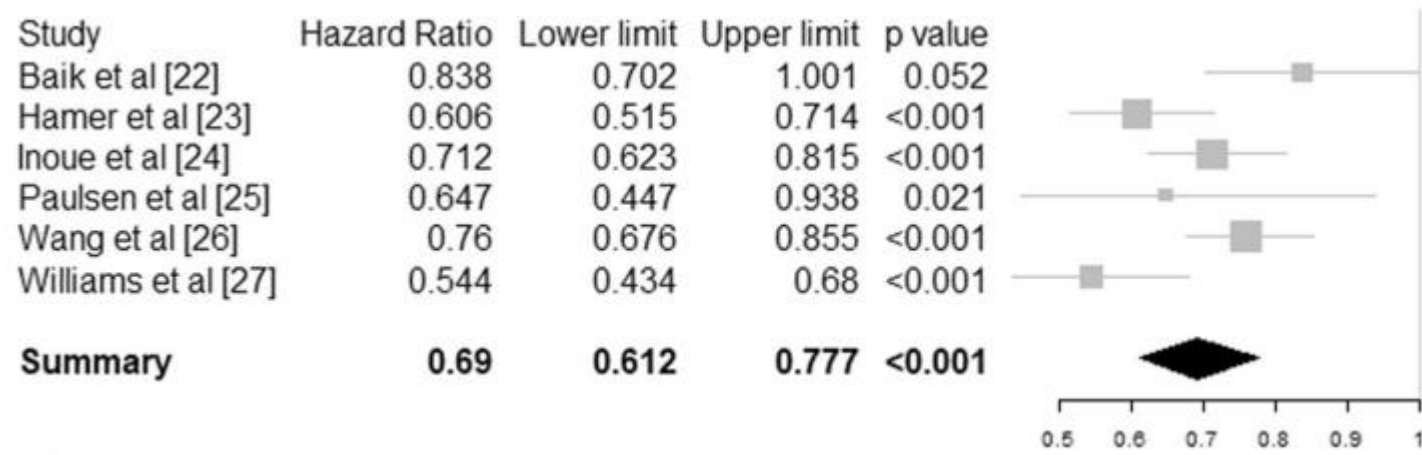
- All-cause mortality
- Coronary heart disease
- High blood pressure
- Stroke
- Metabolic syndrome
- Type 2 diabetes
- Breast cancer
- Colon cancer
- Depression
- Falling

(Zhang et al., 2024)



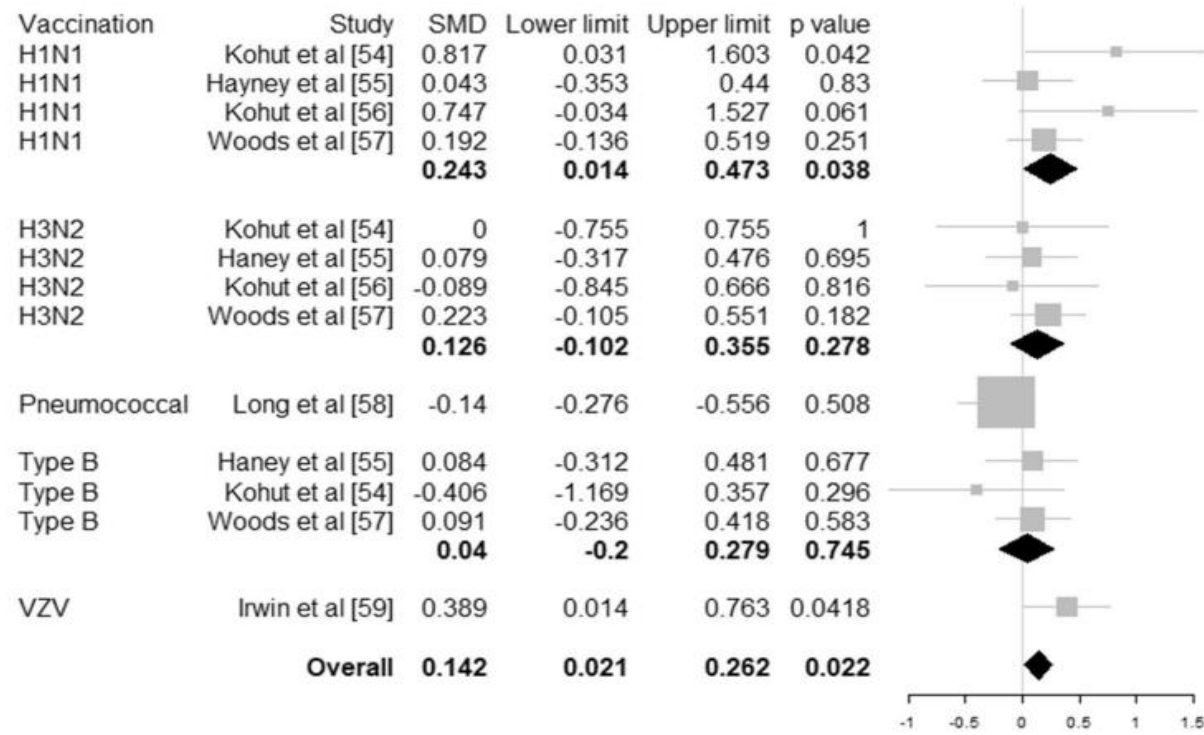
Pourquoi - activité physique et santé

en prévention maladies transmissibles



Significant 31% risk reduction for community-acquired infectious disease for people engaging in levels of regular physical activity equal or over the recommended 150 min per week compared to those below that level.

Chastain et al., 2021



Statistically significant effect of physical activity compared to control with higher antibody titres ($P < 0.022$).

Chastain et al., 2021

Pourquoi – maladies non transmissibles en Afrique

Maladies non transmissibles =

- seconde cause de décès en Afrique sub-saharienne

- 2,6 millions de décès/an, 35% de tous les décès

- devraient représenter 50% des décès en 2030

- les décès par maladies cardiovasculaires ont augmenté de près de 50% en 30 ans
et surviennent de plus en plus jeune

- les maladies transmissibles, néonatales, nutritionnelles baissent régulièrement depuis 1990

Yuyun et al., 2020

Pourquoi – maladies non transmissibles en Afrique

Table 3. Ten Leading Causes of Death, by Income Group, 2030 (Baseline Scenario)

Income Group	Rank	Disease or Injury	Percent of Total Deaths
High-income countries	1	Ischaemic heart disease	15.8
	2	Cerebrovascular disease	9.0
	3	Trachea, bronchus, lung cancers	5.1
	4	Diabetes mellitus	4.8
	5	COPD	4.1
	6	Lower respiratory infections	3.6
	7	Alzheimer and other dementias	3.6
	8	Colon and rectum cancers	3.3
	9	Stomach cancer	1.9
	10	Prostate cancer	1.8
Low-income countries	1	Ischaemic heart disease	13.4
	2	HIV/AIDS	13.2
	3	Cerebrovascular disease	8.2
	4	COPD	5.5
	5	Lower respiratory infections	5.1
	6	Perinatal conditions	3.9
	7	Road traffic accidents	3.7
	8	Diarrhoeal diseases	2.3
	9	Diabetes mellitus	2.1
	10	Malaria	1.8

(Mathers Loncar, 2006)

Pourquoi – maladies non transmissibles en Afrique

Maladies non transmissibles =

- seconde cause de décès en Afrique sub-saharienne

- 2,6 millions de décès/an, 35% de tous les décès

- devraient représenter 50% des décès en 2030

- les décès par maladies cardiovasculaires ont augmenté de près de 50% en 30 ans
et surviennent de plus en plus jeune

- les maladies transmissibles, néonatales, nutritionnelles baissent régulièrement depuis 1990

Yuyun et al., 2020

Maladies cardiovasculaires =

- Face à l'augmentation importante de la prévalence des maladies cardiovasculaires, le développement des infrastructures médicales n'a pas suivi en parallèle

- en Afrique subsaharienne importante pénurie de cardiologues

- proportion de médecins par rapport à la population est très faible

Yuyun et al., 2020

Pourquoi – pratique de l'activité physique

importance de la pratique de l'activité physique en prévention I

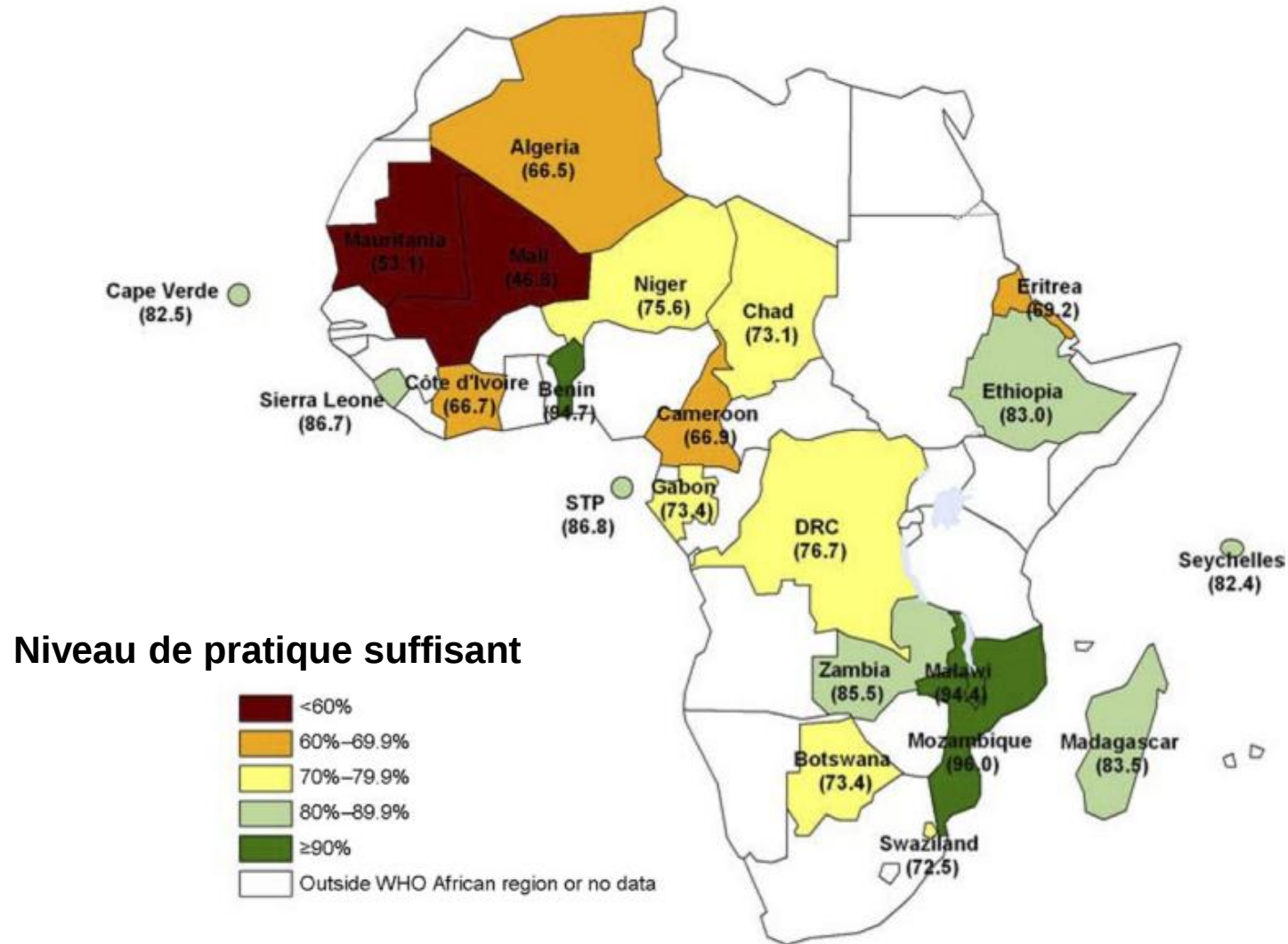
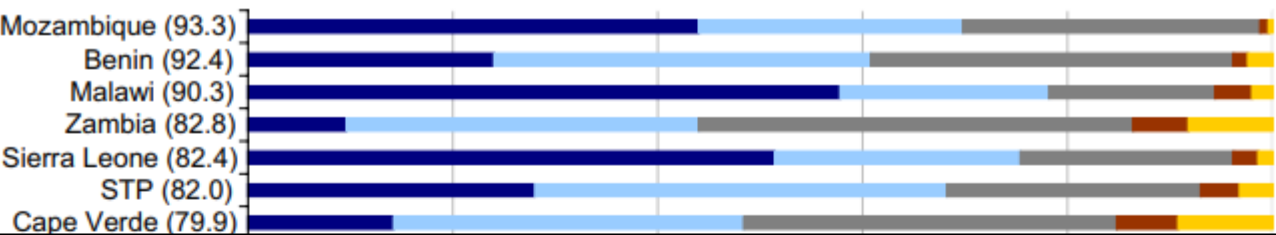


Figure 1. Prevalence of meeting WHO recommendations, gender- and age-standardized, STEPS surveys, 2003–2009

(Guthold et al., 2011)

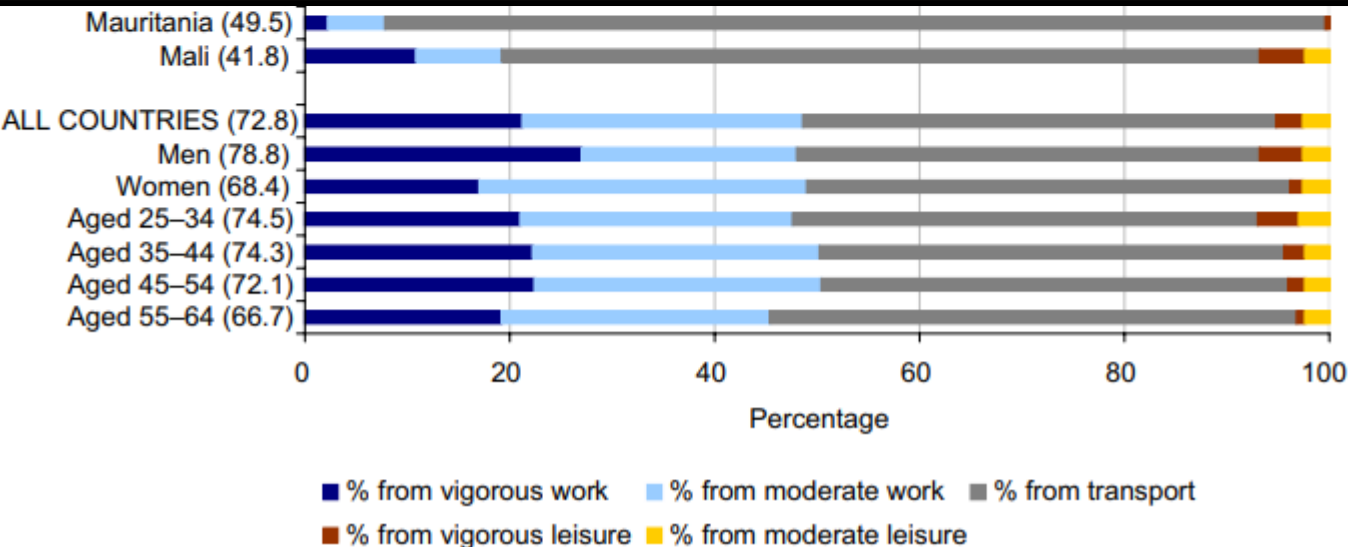
Pourquoi – pratique de l’activité physique

importance de la pratique de l’activité physique en prévention I



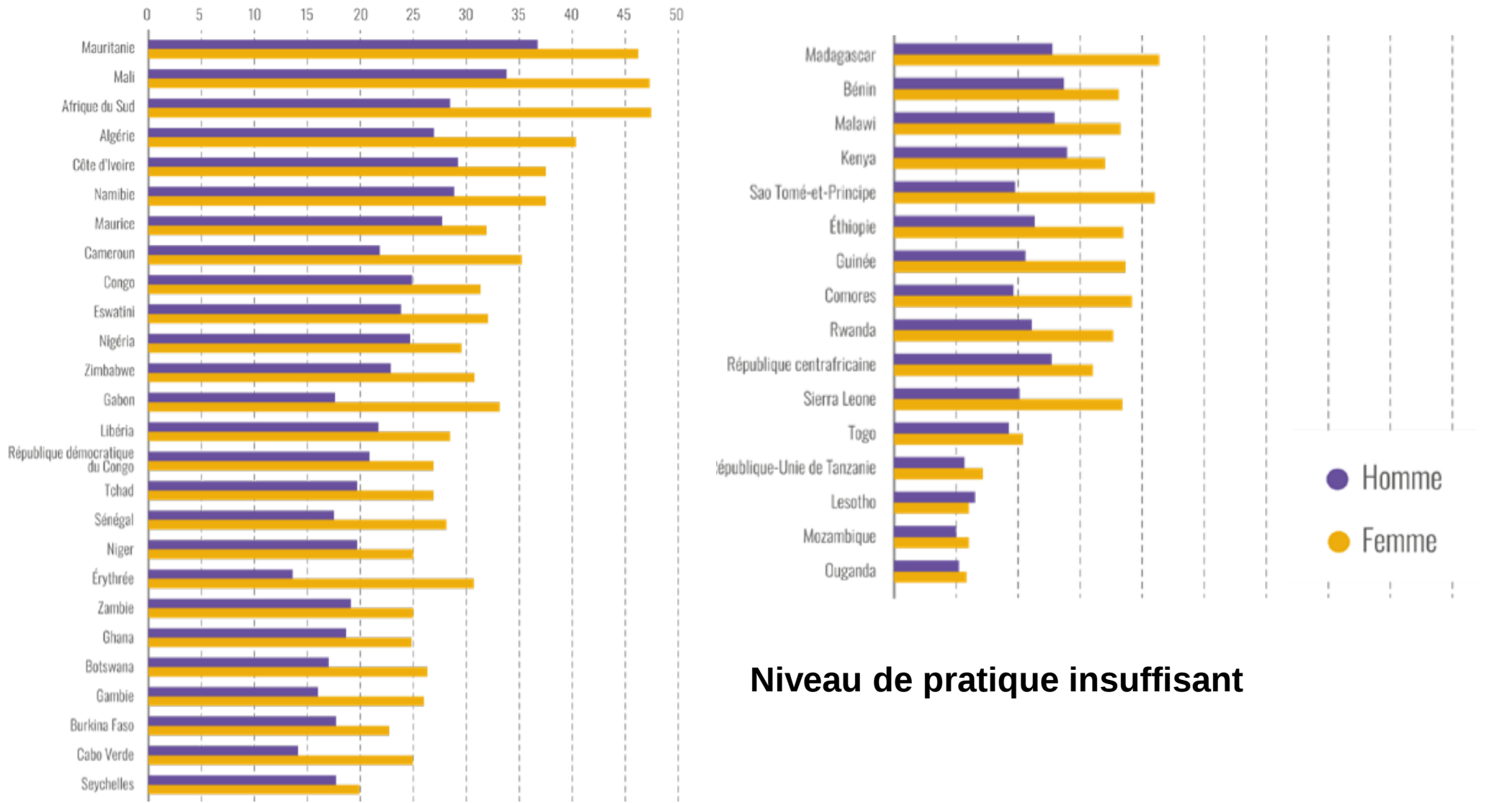
Il existe une grande variation de la pratique entre les pays avec un très faible niveau de pratique de loisir.

Le faible niveau de pratique dans certains pays contribue très probable à l’augmentation de la prévalence de maladies cardiométaboliques.



Pourquoi – pratique de l’activité physique

importance de la pratique de l’activité physique en prévention I

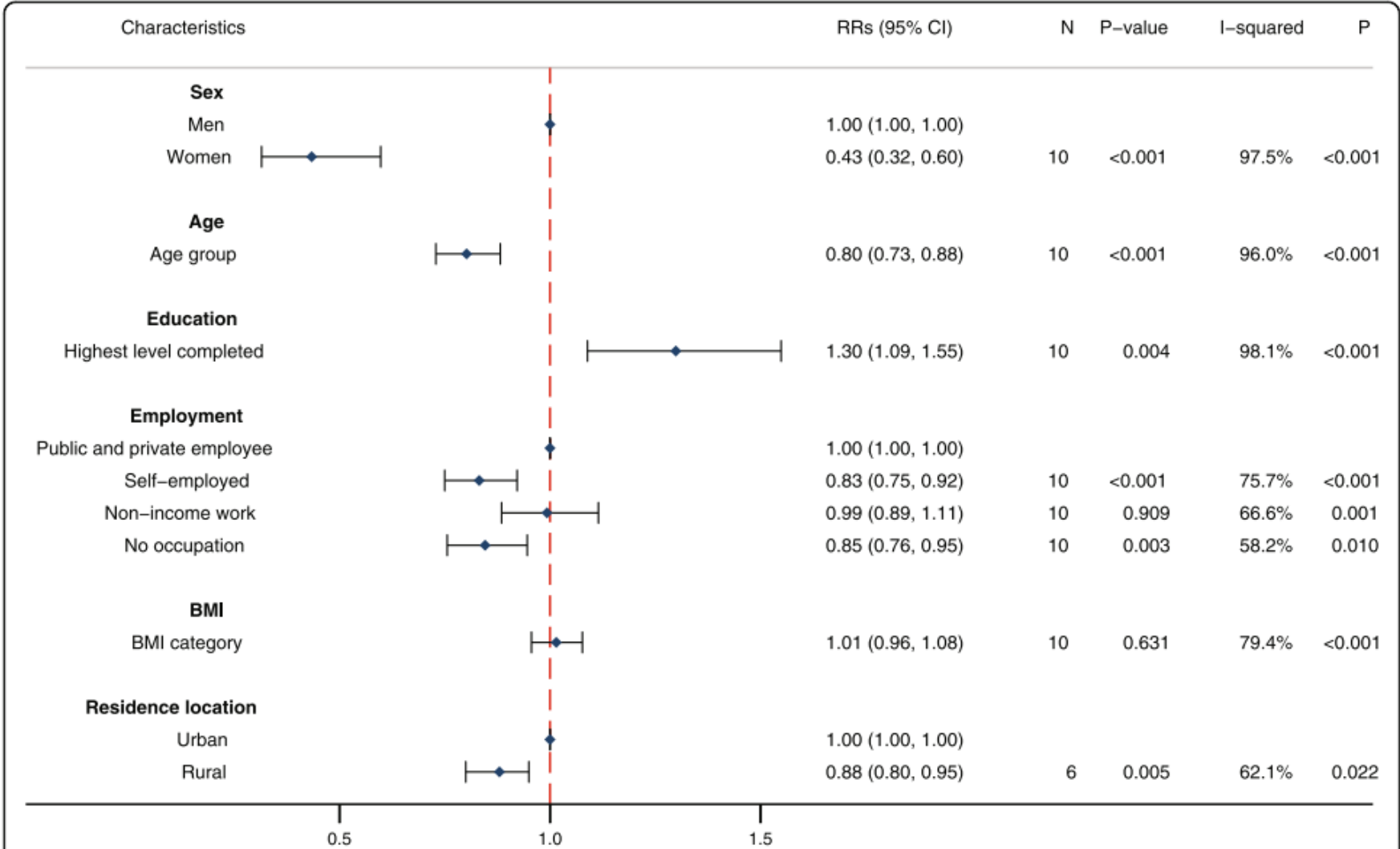


Niveau de pratique insuffisant

Pourquoi – pratique de l’activité physique

importance de la pratique de l’activité physique en prévention I

Inégalités socio-démographiques

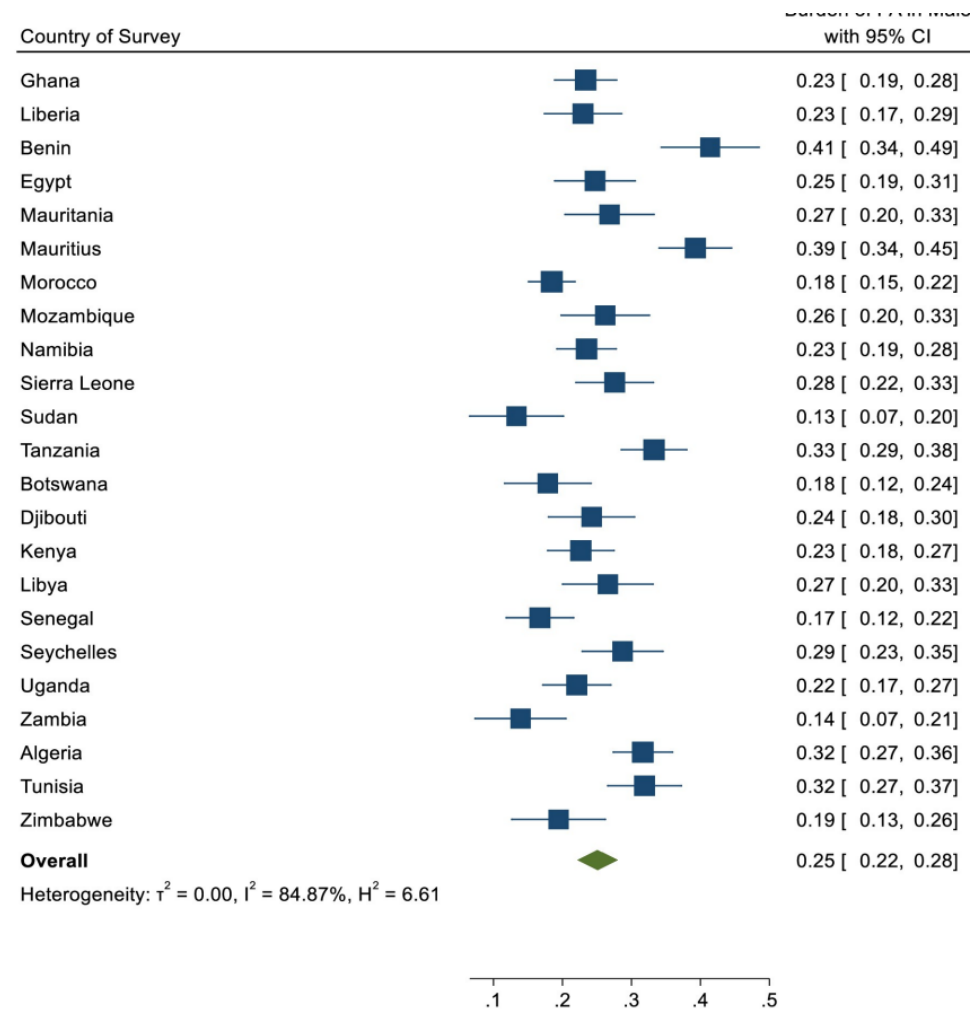


Pourquoi – pratique de l’activité physique

importance de la pratique de l’activité physique en prévention I

Adolescents

Garçons

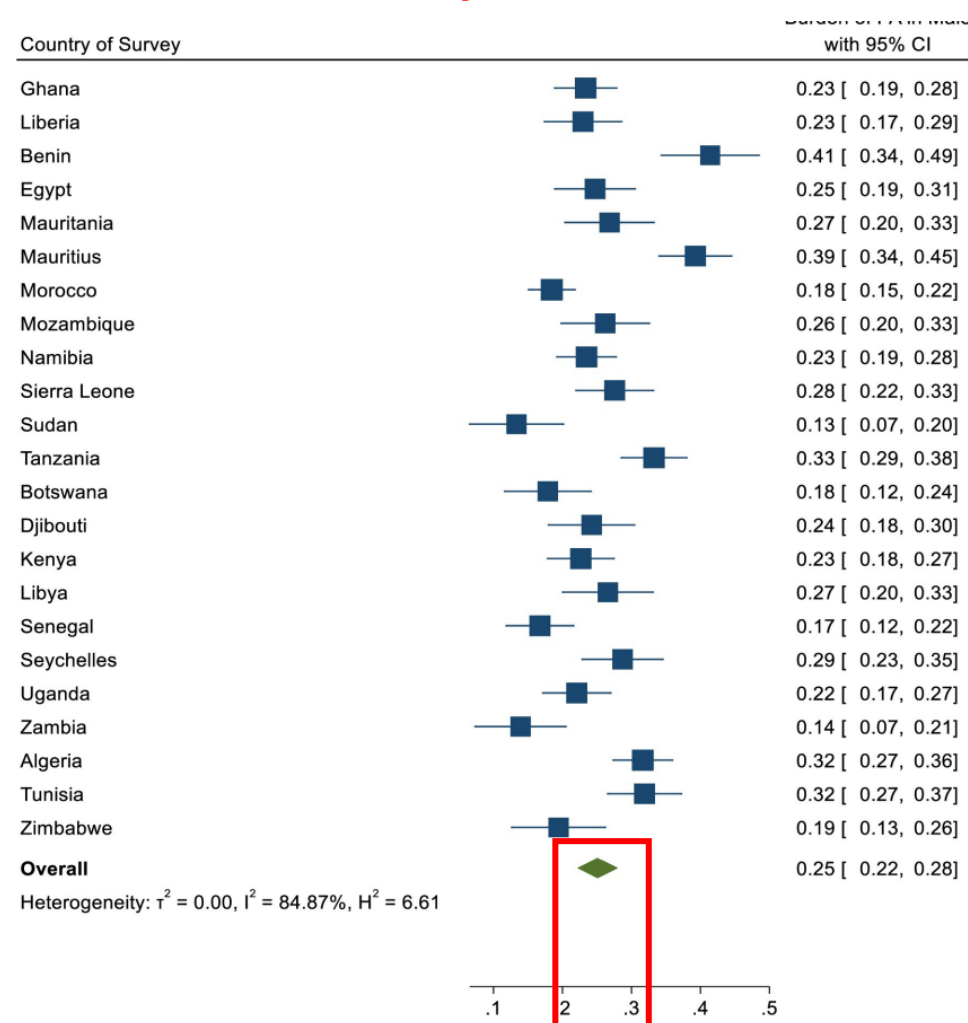


Pourquoi – pratique de l’activité physique

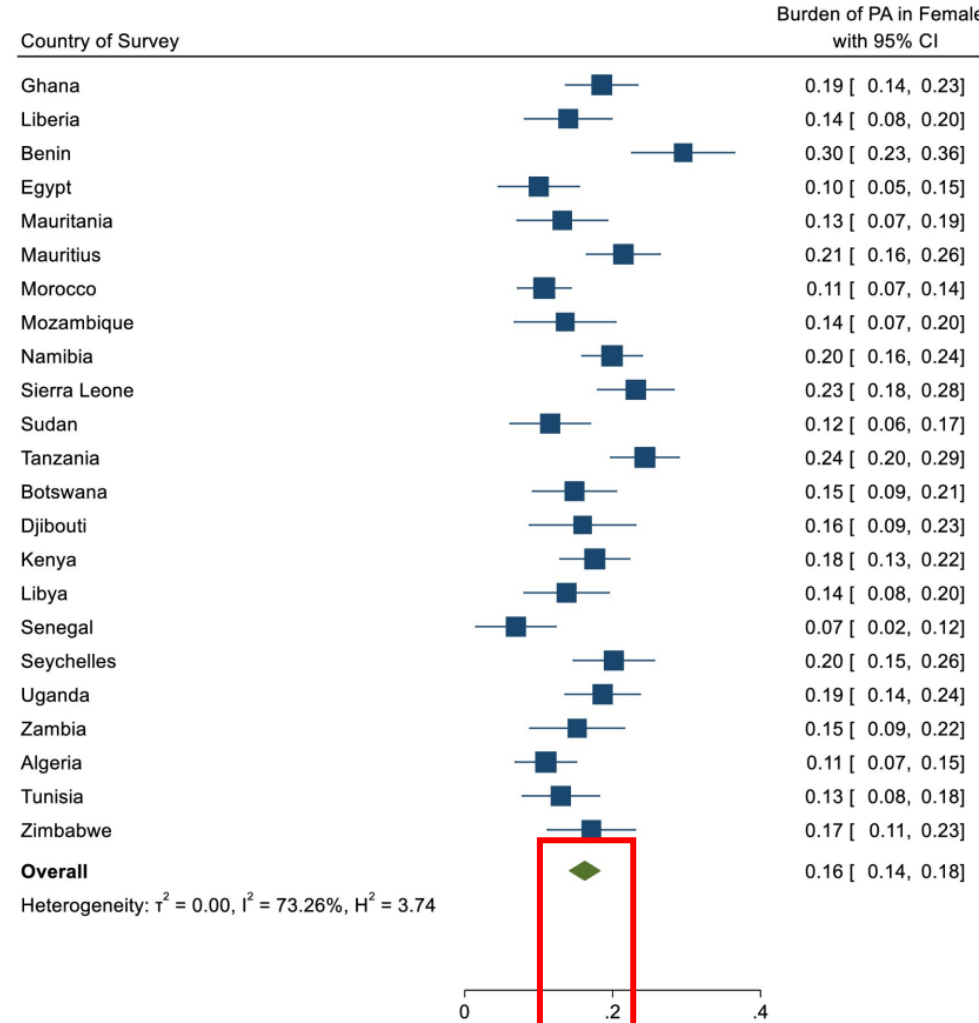
importance de la pratique de l’activité physique en prévention I

Adolescents

Garçons



Filles



Comment augmenter la pratique de l'activité physique ?

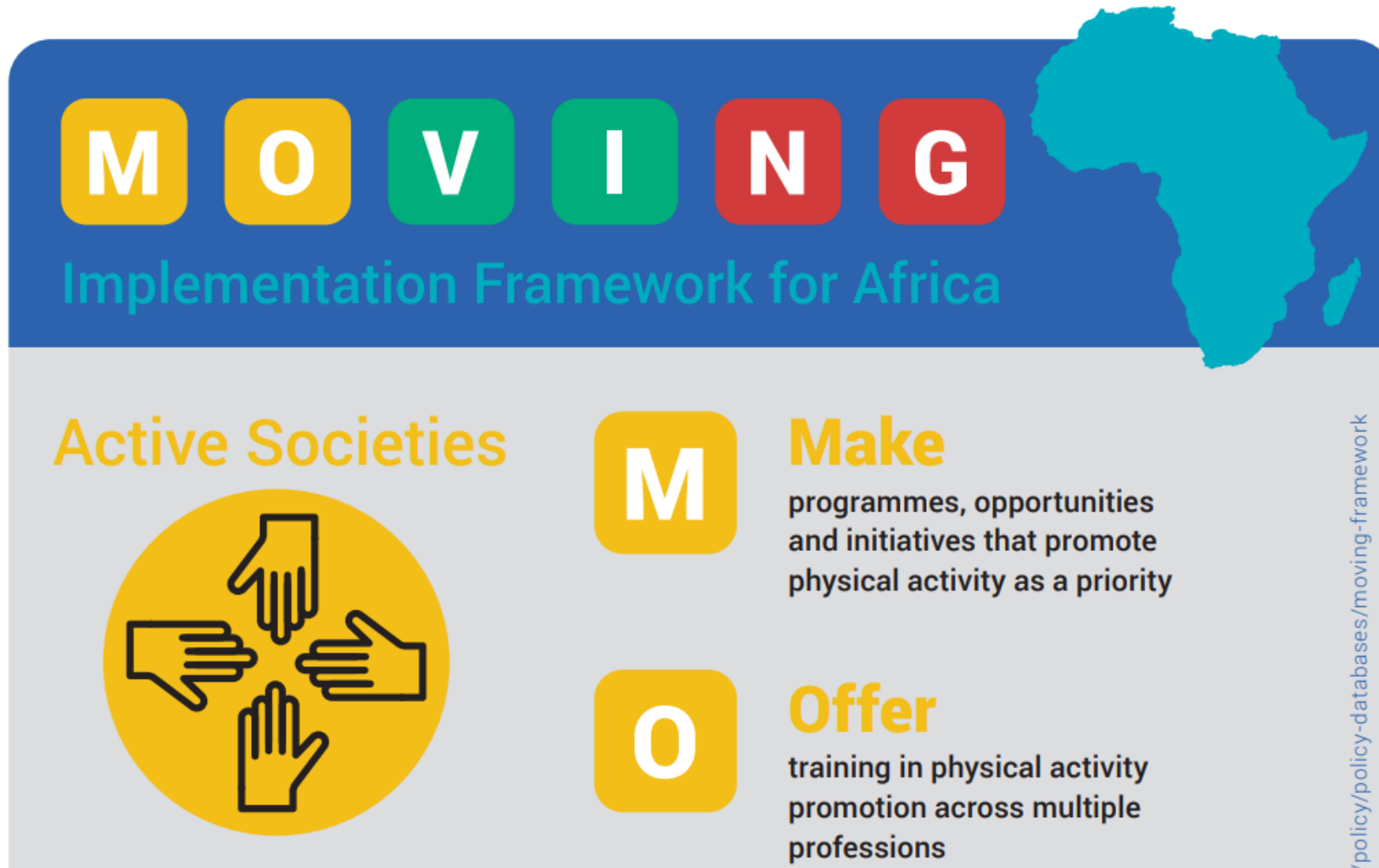
POLICY BRIEF

Physical Activity for Health in Africa: Guidance during and beyond the COVID-19 pandemic

Produced by a global academic consortium and endorsed by the African Physical Activity Network (AFPAN)



Comment augmenter la pratique de l'activité physique ?



Comment augmenter la pratique de l'activité physique ?

M

O

V

I

N

G

Implementation Framework for Africa



Active Environments



V

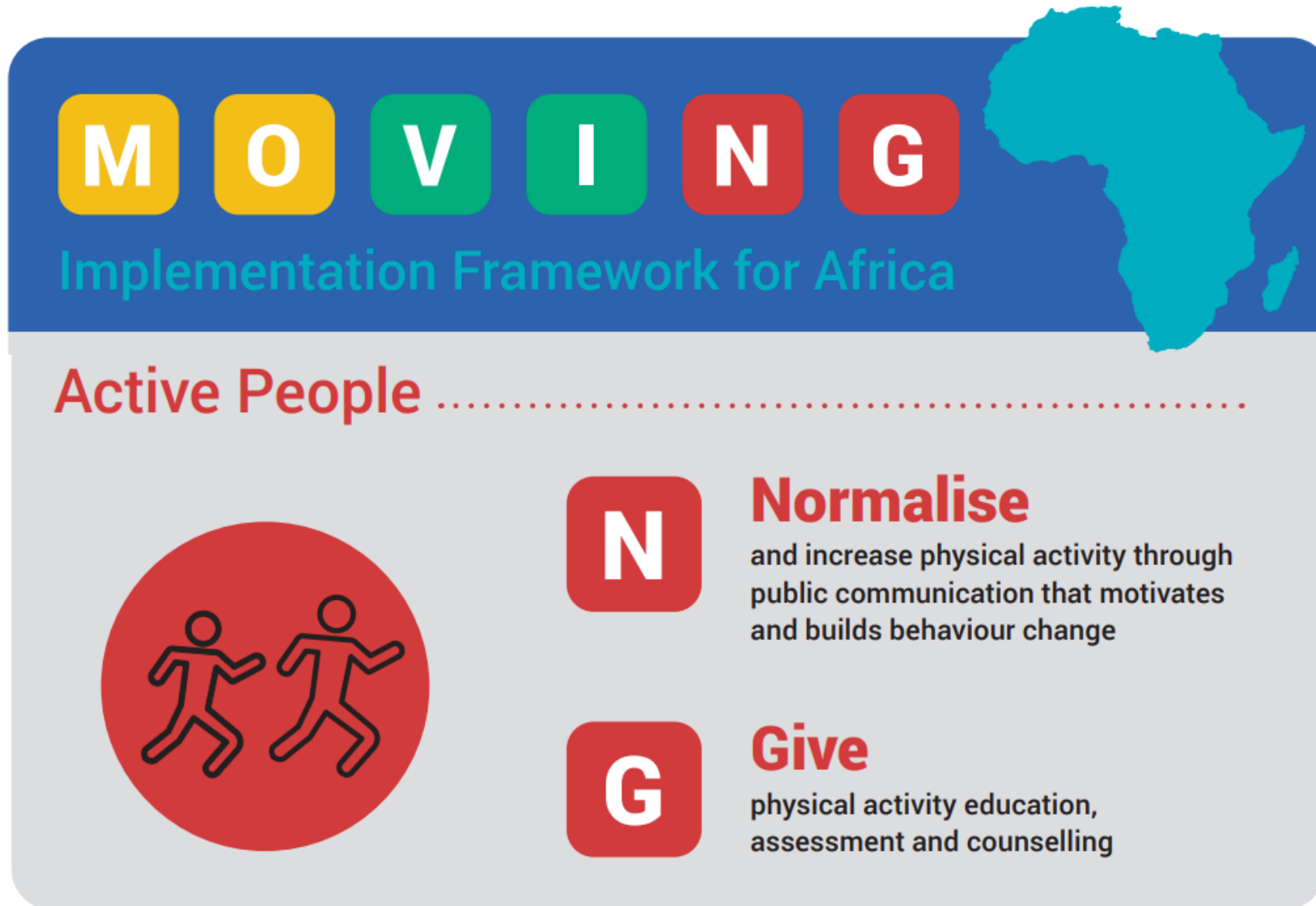
Visualise
and enact active design
guidelines for structures and
surroundings

I

Implement
urban, rural and transport plans
that support active societies

Based on <https://www.wcrf.org/int>

Comment augmenter la pratique de l'activité physique ?



Conclusions

La prévention primaire de maladies chroniques non-transmissibles n'est plus un problème des pays exclusif des pays industrialisés.

Comme dans les pays industrialisés,

- l'augmentation importante de la « mécanisation » et de l'urbanisation sont des facteurs déterminants qui justifient le développement de programmes de prévention d'envergure
- les femmes les personnes âgées, les personnes au faible niveau de formation académique, les populations rurales constituent des sous-populations à risque

Grande importance à

- lisser les inégalités de pratique (zones rurales, zones urbaines)
- améliorer la sécurité de pratique



MERCI POUR VOTRE ATTENTION