

SUJET CONCOURS 2019/2020

Recommander l'activité physique en prévention primaire de maladies chroniques

D'après un texte rédigé par Xavier Bigard

Devant l'émergence des pathologies chroniques dites non transmissibles (71% des causes de décès dans le monde) une attention toute particulière s'est portée sur la prévention de facteurs de risque communs à toutes ces pathologies : le tabac, la consommation d'alcool, la mauvaise alimentation et l'inactivité physique.

Contexte général

L'activité physique peut être définie comme tout mouvement corporel produit par l'activation coordonnée des muscles squelettiques, ce qui entraîne une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la situation de repos. Elle regroupe l'ensemble des activités qui peuvent être pratiquées dans différents contextes, dont le travail, les transports, les activités domestiques et les loisirs (incluant les activités sportives). L'inactivité se caractérise par un niveau d'activité physique quotidien insuffisant, inférieur aux recommandations nationales ou internationales. En France, deux grandes enquêtes ont montré que : 1) 25-33% seulement des enfants et adolescents de 6 à 17 ans sont suffisamment actifs, les filles étant toujours moins actives que les garçons (respectivement 18% et 28%) ; 2) 37 – 39 % des adultes de 18-74ans ne sont pas suffisamment actifs ; chez les adultes aussi, les hommes sont en général plus actifs que les femmes (respectivement 73-70% et 54-53%).

La sédentarité (ou comportement sédentaire) est définie comme une situation d'éveil en position assise ou allongée, associée à une très faible dépense énergétique, inférieure ou égale à 1,6 fois le métabolisme au repos. Dans la vie professionnelle et dans la vie quotidienne, la part prise par ce type de comportement est grandissante, à la suite des profonds changements environnementaux, sociaux et technologiques qui ont entraîné une très nette augmentation des activités réalisées en position assise. On estime 1) que 50% des enfants de 6 à 10 ans, 70% de ceux de 11 à 14ans et 80% des adolescents de 15 à 17ans passent plus de 3heures par jour devant un écran ; 2) 40 à 41 % des adultes de 18 à 74 passent plus de 7 heures par jour en activités sédentaires, avec une relative égalité entre hommes et femmes.

Inactivité, sédentarité et risque de maladies chroniques

On estime que près de 3,2 millions de personnes décèdent chaque année par manque d'activité physique. L'activité physique correspondant aux recommandations réduit de 11% le risque de décès prématurés chez les pratiquants de la marche et de 10% chez les adeptes du vélo. Il existe une relation

positive entre le niveau d'activité quotidien et la réduction de la mortalité toutes causes confondues, avec une réduction du risque de décès prématuré qui peut atteindre 39% chez les personnes qui pratiquent 3 à 8 fois le minimum recommandé. L'activité physique régulière réduit le risque de survenue de certains cancers (côlon, sein, en particulier). Comparativement aux femmes ayant les niveaux d'activité les plus faibles, les femmes très actives ont une réduction de 20% du risque de cancer du sein survenant ou après la ménopause. Toujours par comparaison à des personnes très inactives, l'application des simples recommandations en activité physique permet de réduire de 8% le risque de cancer du côlon. Ce risque est encore réduit de 8% pour chaque tranche de 1heure par semaine d'activité modérée à intense. Il existe une relation entre l'activité physique et l'incidence de pathologies coronariennes, avec une décroissance rapide du risque dès les plus faibles intensités d'activité de loisir. Le risque de pathologies coronariennes baisse de 14% dès l'atteinte du minimum recommandé d'activités physiques de loisir. Des résultats similaires sont observés pour le diabète de type 2 avec une réduction non linéaire de son incidence, les effets les plus marqués étant retrouvés chez les sujets initialement les moins actifs.

Sédentarité et facteurs de risque de maladies chroniques

Même si l'on ne dispose que de peu de données épidémiologiques de comportement, on sait maintenant que la sédentarité joue un rôle important dans la mortalité globale et/ou l'incidence de pathologies chroniques. On estime entre 5 et 12 % l'augmentation du risque de décès prématuré pour chaque heure passée en position assise, au-delà de 7 heures par jour. Regarder la télévision est probablement la forme la plus récente de sédentarité, surtout pendant les loisirs. Le risque de mortalité prématurée augmente nettement au-delà de 3 heures par jour passées devant le petit écran ; cette relation est retrouvée après ajustement par la qualité des apports alimentaires, la consommation d'alcool, l'indice de masse corporelle, l'apport énergétique, etc. l'ajustement par l'activité physique ne change pas la forme de la relation, suggérant ainsi que les effets négatifs du temps passé devant la télévision ne sont pas expliqués par un faible niveau d'activité physique.

Conséquences en santé publique

Alors que tous les messages recommandant la pratique régulière d'une activité physique, toutes les études montrent qu'indépendamment du niveau d'activité physique, le temps quotidien passé assis ou devant la télévision a des conséquences négatives sur l'incidence de pathologies chroniques et l'espérance de vie. Si l'activité physique modérée à intense pratiquée plus d'1 heure par jour est susceptible de minimiser et parfois d'annuler les effets propres de la sédentarité sur la mortalité, il est évident que peu d'adultes ont la possibilité de consacrer autant de temps à être physiquement actifs. Partant de ces constats, il est maintenant impératif d'associer aux recommandations de pratique régulière de l'activité physique des messages forts de réduction de la sédentarité. Cette notion a été prise en considération dans les recommandations pour la population française publiées début 2016, et reprise récemment par Santé Publique France.

VOUS RÉPONDREZ AUX QUESTIONS SUIVANTES CONCERNANT LA DÉMARCHE DE CONTRACTION DE TEXTE POUR ABOUTIR À UN RÉSUMÉ NE DÉPASSANT PAS 120 MOTS

QCM 1 : Concernant le format général du résumé à construire, en fonction de la structure du texte original, quelle(s) partie(s) choisir parmi les suivantes ?

- A) Une introduction
- B) 3 paragraphes de développement
- C) 4 paragraphes de développement
- D) Une conclusion
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 2 : En fonction du poids relatif des parties du résumé final par rapport au texte initial, combien de phrases et quelle répartition allez-vous choisir ? (Une seule réponse)

- A) 1-2-2-1-3-1
- B) 1-2-1-3-2-1
- C) 1-2-2-2-2-2
- D) 1-2-2-3-2-2
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 3 : À la lecture de l'introduction et compte tenu du sujet de l'article, quels sont les deux concept clefs à retenir ?

- A) L'émergence des pathologies chroniques dites non transmissibles
- B) La prévention de facteurs de risque communs à toutes ces pathologies
- C) Le pourcentage de décès dans le monde dus aux pathologies chroniques dites non transmissibles
- D) Le tabac, la consommation d'alcool, la mauvaise alimentation et l'inactivité physique
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 4 : Par rapport au texte initial, quelles(s) parties parmi les suivantes doit-on supprimer pour construire le résumé ?

- A) Contexte général
- B) Inactivité, sédentarité et risque de maladies chroniques
- C) Sédentarité et facteurs de risque des maladies chroniques
- D) Conséquences en santé publique
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 5 : Quelle(s) proposition(s) choisir parmi les suivantes pour résumer au mieux la phrase d'introduction en comptabilisant au maximum 15 mots ? (Une seule ou plusieurs réponses possibles)

- A) Le tabac, la consommation d'alcool, la mauvaise alimentation et l'inactivité physique sont des facteurs de risque de maladies chroniques non transmissibles
- B) Le contrôle de quatre facteurs de risque permettrait de réduire la mortalité mondiale de 71%
- C) La surmortalité due aux maladies chroniques non transmissibles pose la question de la prévention de leurs facteurs de risque dont celle de l'inactivité physique
- D) La prévention de quatre facteurs de risque permettrait de réduire la surmortalité des pathologies chroniques non transmissibles
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 6 : Dans la première partie du "Contexte général", quel(s) concept(s) parmi les suivants retenir pour construire le résumé ? (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) Définition de l'activité physique
- B) Contextes de pratique de l'activité physique
- C) Définition de l'inactivité
- D) Inégalité hommes femmes
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 7 : Voici une proposition résumant le premier paragraphe de la partie « Contexte général » : « *L'activité physique (mouvements corporels coordonnés) se pratique en vie courante comme au sport. L'inactivité (niveau d'activité physique quotidien insuffisant) concerne 1/3 de la population, plus souvent les femmes.* » Cette formulation : (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) Est incomplète car on doit préciser que l'activité physique augmente la dépense énergétique
- B) Est incomplète car on doit préciser en détail les pourcentages d'inactivité par catégorie d'âge
- C) Est incomplète car on doit préciser en détail tous les contextes de pratique d'activité physique
- D) Est incomplète car on doit préciser la référence aux recommandations internationales
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 8 : Voici une proposition résumant le second paragraphe de la partie « Contexte général » : « *La sédentarité concerne la vie quotidienne et professionnelle (activités réalisées en position assise). Hommes et femmes, enfants comme adultes, passent quotidiennement 3 à 7h en activités sédentaires.* » Cette formulation : (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) Est incomplète car on doit préciser la définition de la sédentarité
- B) Est incomplète car on doit préciser la conséquence de la sédentarité sur la dépense énergétique
- C) Est incomplète car on doit préciser l'origine sociétale de l'augmentation de la sédentarité
- D) Est incomplète car on doit préciser en détail les pourcentages de sédentarité par catégorie d'âge
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 9 : Concernant la seconde partie, quelle(s) est(sont) la(les) idée(s) principale(s) à retenir parmi les suivantes ? (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) 3,2 millions de personnes décèdent chaque année par sédentarité.
- B) Réduction du risque de décès avant 64 ans, liée à l'activité physique.
- C) Réduction du risque de survenue de certains cancers, liée à l'activité physique.
- D) Augmentation de l'incidence des maladies coronariennes et endocriniennes liée à l'activité physique.
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 10 : Dans la phrase suivante extraite du texte original, quels sont les deux concepts majeurs à retenir ? *"Le risque de pathologies coronariennes baisse de 14 % dès l'atteinte du maximum recommandé d'activités physiques de loisir. Des résultats similaires sont observés pour le diabète de type 2 avec une réduction non linéaire de son incidence, les effets les plus marqués étant retrouvés chez les sujets initialement les moins actifs."* ?

- A) L'activité physique.
- B) Baisse de l'incidence des maladies chroniques.
- C) Maladies coronariennes.
- D) Diabète de type 2.
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 11 : Concernant la seconde partie, voici des propositions de phrases pouvant servir à la construction du résumé. Quelle est celle à retenir parmi les suivantes ? (Une seule réponse possible)

- A) La pratique d'une activité physique régulière quotidienne diminue la mortalité toutes causes confondues.
- B) La réduction du risque de décès prématuré peut atteindre 39 % chez les personnes qui pratiquent 3 à 8 fois le minimum recommandé.
- C) Le risque de cancer du sein avant ou après la ménopause diminue de 20 % chez les femmes actives.
- D) Appliquer les recommandations en activité physique réduit de 8 % le risque de cancer du côlon.
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 12 : Concernant la troisième partie, quelle(s) est(sont) la(les) idée(s) principale(s) à retenir parmi les suivantes ? (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) Augmentation du risque de décès prématuré par sédentarité
- B) Regarder la télévision est probablement la forme la plus répandue de sédentarité
- C) On ne dispose que de peu de données épidémiologiques de comportement
- D) Diminution de l'incidence des maladies chroniques liée à la sédentarité
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 13 : Dans la phrase suivante extraite du texte original, quels sont les deux concepts majeurs à retenir ? "L'activité physique correspondant aux recommandations réduit de 11% le risques de décès prématuré chez les pratiquants de la marche et de 10% chez les adeptes du vélo." ?

- A) L'activité physique.
- B) La pratique du vélo.
- C) La pratique de la marche.
- D) Le risque de décès prématuré.
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 14 : Concernant la première phrase de la deuxième partie : « Alors que tous les messages recommandent la pratique régulière d'une activité physique, toutes les études montrent qu'indépendamment du niveau d'activité physique, le temps quotidien passé assis ou devant la télévision a des conséquences négatives sur l'incidence de la pathologies chroniques et l'espérance de vie ». Quelle proposition choisir parmi les suivantes pour le résumer au mieux ? (Une seule réponse possible)

- A) Le temps quotidien passé assis ou devant la télévision a des conséquences négatives sur l'incidence de pathologies chroniques et l'espérance de vie
- B) Tous les messages recommandent la pratique régulière d'une activité physique
- C) La pratique régulière d'une activité physique est recommandée parce que la sédentarité favorise les maladies chroniques et diminue l'espérance de vie
- D) L'impact de la sédentarité est fonction du niveau d'activité physique
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses.

QCM 15 : Parmi les éléments suivants abordés dans la dernière partie, quel(s) est(sont) celui(ceux) à privilégier pour la construction du résumé ? (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) Associer aux recommandations de pratique régulière de l'activité physique des messages forts de réduction de la sédentarité
- B) C'est en 2016 que les recommandations pour la population française ont été publiées
- C) L'activité physique journalière diminue les effets propres de la sédentarité sur la mortalité
- D) Peu d'adultes ont la possibilité de consacrer du temps à être physiquement actifs
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses