



Séminaire IPR – EPS 18 janvier 2022

publié le 30/01/2022 - mis à jour le 01/02/2022

Descriptif :

Une présentation de F. Carré, sur les risques que représentent l'inactivité physique et la sédentarité pour les enfants.

Sommaire :

- Le savez-vous ?
 - Inactivité physique et sédentarité les risques sanitaires
 - Bienfaits de l'activité physique
 - Comment ça marche ?
-

Nous sommes génétiquement programmés pour bouger.
Inactivité physique et sédentarité sont un véritable tsunami sociétal !

● Le savez-vous ?

- C'est quoi la santé ?
- Les mauvais choix pour notre santé.
- Inactivité physique n'est pas sédentarité.
- Importance de la capacité physique.
- La capacité physique est plus protectrice que l'activité physique.

● Inactivité physique et sédentarité les risques sanitaires

- France, recommandations avant 18 ans.
- Inactivité physique et mortalité.
- France, les statistiques qui font peur.
- Activité physique chez les jeunes.
- Santé des jeunes, une bombe à retardement ?
- Sédentarité et mortalité.
- France, les statistiques qui font peur.
- L'ANSES très inquiète.
- Santé des jeunes, une bombe à retardement ?
- La santé des enfants et adolescents.
- Temps de sédentarité et pression artérielle chez les enfants.
- Tour de taille et risque pour la santé.
- Temps journalier d'écran et risque de dépression chez l'enfant.

● Bienfaits de l'activité physique

- Activité physique et enfants.
- Résultats scolaires chez les jeunes.
- Activité physique, sédentarité et qualité de vie chez les enfants et les adolescents.
- Intensité de l'AP et effets sur surpoids pression artérielle et marqueurs métaboliques.

- Activité physique et matière grise chez les enfants en surpoids.
- Activité physique et matière grise chez les enfants.
- Activité physique et fonctions cognitives.
- Activité physique, 60 minutes/ jour de quoi ?

● Comment ça marche ?

- Méfaits de l'inactivité physique.
- Mécanismes de la sédentarité.
- Méfaits de l'obésité abdominale.
- Bienfaits de l'activité physique.
- Le muscle actif libère des myokines.
- Il n'y a pas que l'école !

Nous sommes génétiquement programmés pour bouger.

Ne pas bouger représente un risque majeur pour notre santé.

Le capital santé des enfants et des adolescents a dramatiquement baissé en 30 ans.

Les parents doivent connaître le risque que l'inactivité physique et la sédentarité représente pour leurs enfants.

IL Y A URGENCE MAIS RIEN N'EST PERDU, LA RÉVERSIBILITÉ EST POSSIBLE

 Programmés pour bouger (PDF de 3.5 Mo)

Séminaire IPR EPS 18 janvier 2022 - Présentation de François Carré.



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.