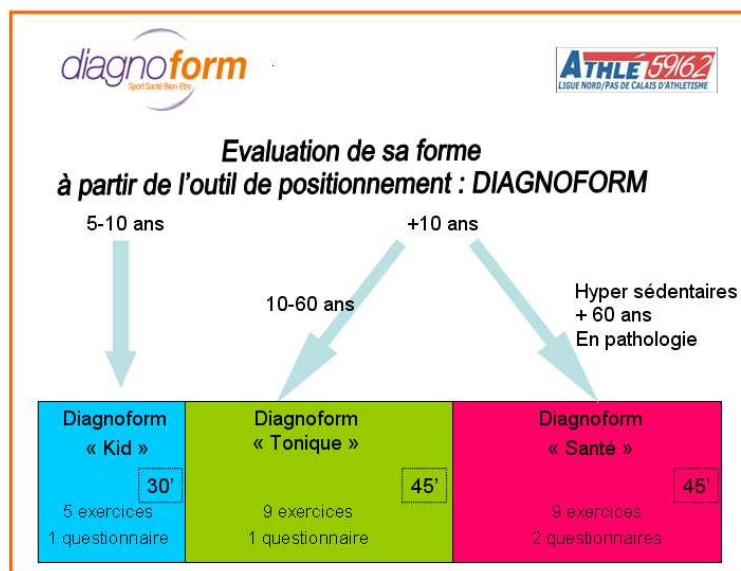


Evaluation de la condition physique en population, analyse des performances et des données biométriques lors d'un test grand public

Hala NASSIF
IRMES Paris

La condition physique, telle que définie par Bouchard et al, associe globalement l'activité physique, la santé et le bien-être à d'autres facteurs. Les capacités physiques s'améliorent avec la croissance physiologique, mais la prévalence de l'obésité chez les enfants et adolescents peut causer leur régression. La présence de matière grasse joue un rôle négatif notable dans les épreuves d'endurance. De plus, l'activité physique reste corrélée au niveau de condition physique.

Les mesures ont souvent été faites en laboratoire ou sur des échantillons restreints. L'outil Diagnoform conçue par la ligue Nord-Pas-de-Calais est, lui, applicable à la population générale. Nous avons collecté des données de 17 418 personnes entre 2006-2008 après le test Diagnoform Tonique.

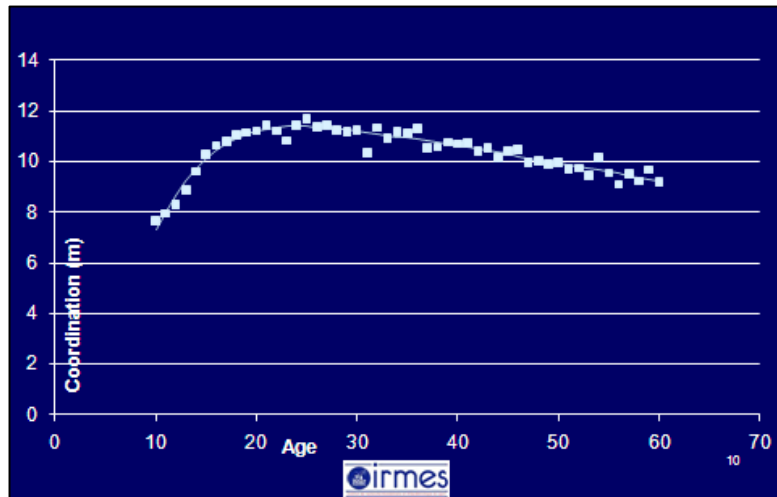


Mesure de la condition physique

Nous désirions évaluer de cette manière les relations entre l'âge, les données biométriques et les paramètres de condition physique, à travers deux méthodes : tout d'abord en tentant d'élaborer une modélisation de la performance par rapport à l'âge, puis en analysant les corrélations entre les paramètres physiques et les résultats du test. Cette seconde étude suit actuellement son cours.

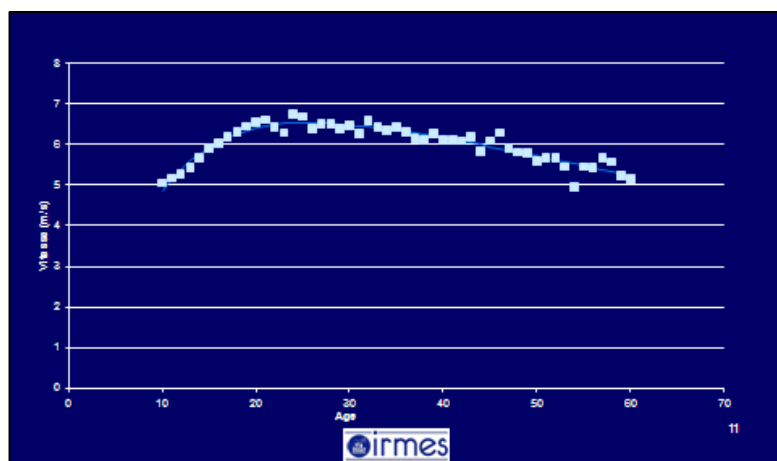
Nous avons utilisé l'équation de Stéphane Len, afin d'essayer de modéliser les performances de la population générale de la même manière que celles des athlètes de haut niveau.

Pour ce qui est de la coordination, nous constatons que la même loi de croissance-décroissance s'applique. La phase de croissance intervient entre 10 à 18 ans et la phase de décroissance commence vers 35 ans. Le pic de performance apparaît vers 25 ans.



Evolution des résultats de test coordination - Hommes

Pour la vitesse, la courbe est plus large. Sur la moyenne des tests, le pic de performance apparaît à 26,7 ans chez les femmes et à 25,4 ans chez les hommes.



Evolution de la vitesse - Hommes

S'agissant de l'analyse des corrélations pour les 19-60 ans, l'IMC normal à cet âge se situe entre 18,5 et 25. Nous remarquons que l'augmentation de l'IMC implique une diminution de la performance. La validation des mesures de condition physique et l'analyse des données collectées lors de tests grand public comme Diagnoform permettront d'attirer l'attention sur la santé générale de notre population. Par la suite, ils permettront d'initier des démarches efficaces et mesurables de lutte contre la sédentarité.

Questions-réponses avec l'amphithéâtre

Audrey de NAZELLE

Quelle est la relation entre la performance et la santé physique ?

Hala NASSIF

Nous parlons ici des performances en tant que condition physique, influant sur le bien-être et l'activité quotidienne. Elle ne peut cependant pas être mesurée de la même manière que pour les athlètes de haut niveau.

Jean-François TOUSSAINT

Nous voyons ici que des outils développés pour le haut niveau s'appliquent de même à la population générale. La mesure sur ces paramètres montre l'ensemble des gains qui peuvent être obtenus en termes de réduction de mortalité ou d'augmentation de la qualité de vie grâce à la reprise de l'exercice. Cet outil permettra de mettre en parallèle l'ensemble des politiques de santé publique et les gains escomptés.

Anne FAVRE-JUVIN

Tous les patients que nous voyons n'ont pas nécessairement besoin d'une consultation de médecine du sport. Il serait bon de les tester sur le terrain. Ces outils pourront être utilisés par des moniteurs d'activités physiques pour évaluer les progrès de ces personnes.

Jean-François TOUSSAINT

Toutes les questions que vous avez posées et les commentaires que vous avez apportés nous permettront d'approfondir les aspects évoqués aujourd'hui.
Je vous remercie de votre attention.