

Importance de l'activité physique.

EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS CERTAINES PATHOLOGIES

	MÉTABOLIQUES		PULMONAIRES		CANCER		OSTÉO-ARTICULAIRES		MENTALES				
diabète de type II		mortalité toutes causes et cardiovasculaires		contrôle de l'équilibre glycémique	Asthme		aptitude physique aérobie et endurance (VO ₂ max*)		qualité de vie		symptômes (nombre de jours sans symptômes)		
	diabète de type I		aptitude physique aérobie			profil lipidique	Cancer		qualité de vie		poids, IMC et masse grasse		fatigue
			insulino-résistance et besoins en insuline			capacité aérobie, force musculaire			poids, IMC et masse grasse	Rhumatisme inflammatoire		douleur, d'effets délétères	
obésité		masse grasse viscérale		maintien du poids après perte initiale	Arthrose membre inf		qualité de vie		douleur			fonction	
Pathologies coronaires		qualité de vie		VO ₂ max*		dépression		symptômes			symptômes anxio-dépressifs suite à une autre maladie chronique	<p>* VO2 max : Volume maximal d'oxygène consommé</p> <p>** PR : Polyarthrite rhumatoïde</p> <p>** SPA : Spondylarthrite ankylosante</p> <p>➤ Améliorations</p> <p>⬇ Limitations</p>	
		force musculaire		fréquence cardiaque				mortalité et ré-hospitalisation	Insuffisance cardiaque chronique		marqueurs biologiques		
AVC		fonction (distance de marche)		VO ₂ max*									

Salle de presse INSERM, Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques- une expertise collective de l'Inserm (INSERM, 2019)