

Les METs le meilleur indicateur de santé

Comment l'évaluer?



Pourquoi évaluer?

- Pour se comparer à des normes (Luc Léger...)
- **Pour se comparer à un critère**
 - de santé (proposition des METs-Santé, etc.)
 - METs en fonction des limitation
 - de Performance
 - Etc

Pourquoi évaluer?

- Pour se comparer à ... soi même
 - Y-a-t-il eu évolution?
 - Fidélité du test (reproductibilité)
- Pour voir l'efficacité de l'intervention du professionnel
 - Contenu
 - Intervention
 - Etc

Critères METs Santé

Le METs-Santé, représente la capacité aérobie minimale nécessaire pour éviter la plupart des maladies métaboliques, à court, moyen et long terme (MCV, diabète Type II)

François Carré, Pr Cardiologie

Daniel Mercier, Msc, spécialiste de l'évaluation et de la prescription en Activité Physique

		Hommes	Femmes
Âge		METs Santé	METs Santé
35	39	11,3	10,1
40	44	10,9	9,6
45	49	10,4	9,4
50	54	10,1	9,1
55	59	9,7	8,7
60	64	9,3	8,5
65	69	9,0	8,2
70	74	8,5	7,7
75	79	8,0	7,2
80	84	7,6	6,9
85	89	7,2	6,5

Durée du test
20 minutes

Test à l'effort (Analyse des gaz expirés)

Test à l'effort sur tapis roulant ou vélo avec mesure directe de la VO_2 max.

La meilleure façon d'évaluer la capacité aérobie en METs est la mesure directe de la consommation d'oxygène.

Ceci est long, coûteux, difficilement accessible à tous et ... maximal.



Corrélation de 1,0

Activités du quotidien – Montée d'escaliers

La relation avec certaines activités du quotidien comme la montée d'escaliers.



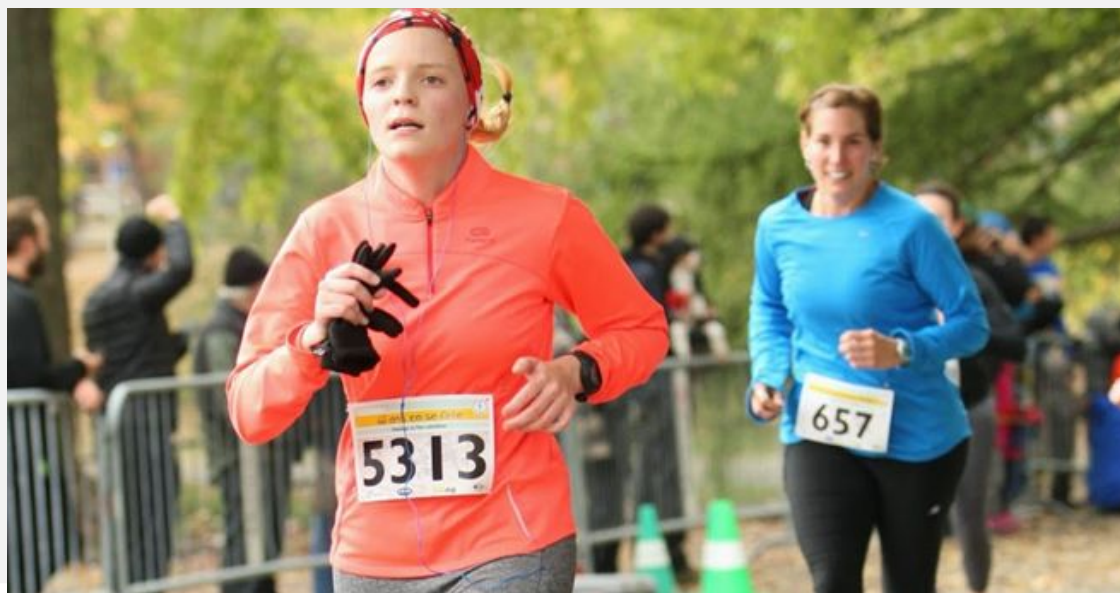
- **Monter normalement des escaliers coûte environ 8 METs.**
- Si vous avez une capacité aérobie de 3 à 5 METs:
Impossible de monter un étage d'escaliers sans s'arrêter.
- ...6 à 8 METs: Essoufflant de monter un étage sans s'arrêter.
- ...9 METs et plus: Effort facile pour monter les escaliers.

Corrélation de 0,5 et plus pour les personnes de 8 METs et moins

Activités sportives – Course à pied

La relation avec certaines sportives
comme la course à pied.

Ex: Course à pied 5 et 10 km



VO ₂ Max en METs	5,0 km	10,0 km
10,0 METs	0:36:02	1:18:22
12,0 METs	0:28:45	1:02:20
14,0 METs	0:24:01	0:51:54
16,0 METs	0:20:42	0:44:35
18,0 METs	0:18:15	0:39:10
20,0 METs	0:16:22	0:35:00
22,0 METs	0:14:52	0:31:41
24,0 METs	0:13:40	0:29:00

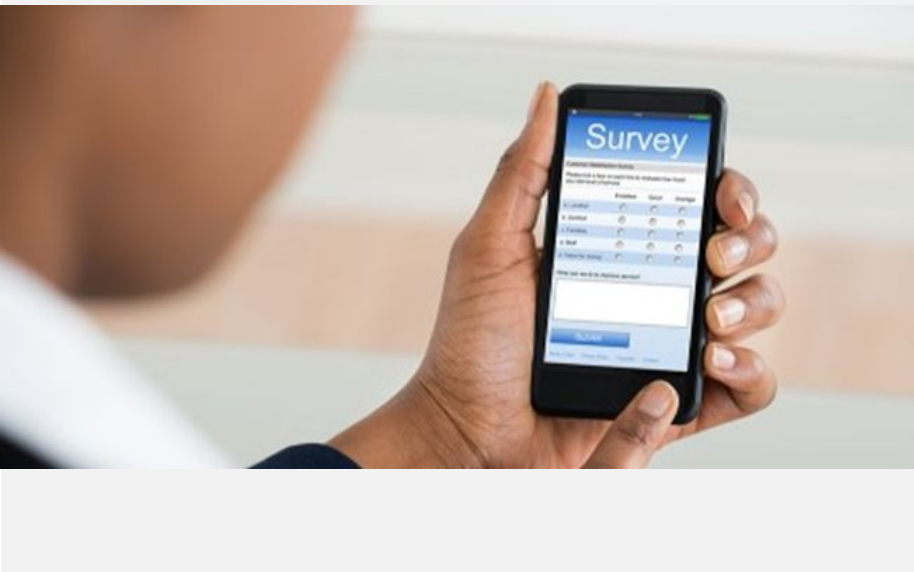
Corrélation de 0,8 pour les personnes de 10 METs et plus

Questionnaire Huet-Mercier

www.mets-up.com (gratuit)

Durée
questionnaire
3 minutes

Un questionnaire en 6 questions. Ex: Questionnaire Huet-Mercier.



1. Votre emploi vous demande-t-il un effort physique ?
2. Quel genre d'activité physique avez-vous l'habitude de pratiquer ?
3. Combien de fois par mois pratiquez-vous vos activités physiques préférées ?
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
5. A combien estimez-vous votre surplus de poids ?
6. Avez-vous pratiqué en compétition une activité sportive ?

Corrélation de 0,6

Tests sous-Max et FC

- TDM6
- Ruffier-Dickson
- Astrand-Rhyming
- Physitest canadien



POURQUOI CE N'EST PAS ADÉQUAT!

Test Navette ou Léger-Mercier

Pourquoi ce n'est pas adéquat pour tous:

- Test Max
- Test traumatisant
- Pas adapté aux qualités de chacun

Test Idéal

- S'adapte à chacune des personnes
- S'adapte à l'équipement disponible
- Sous-maximal ou maximal
- Durée courte
- Connecté
- ?