

JE CULTIVE MON BIEN-ÊTRE

BOUGER CHAQUE JOUR, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Rien de tel que la pratique régulière d'une activité physique pour être en pleine forme.

Elle protège de l'obésité et de nombreuses maladies.

Pour profiter de ses bienfaits, inutile de se transformer en sportif de haut niveau.

Il suffit de bouger plus souvent au quotidien !



maee

Mutuelle
des Affaires Étrangères
et Européennes

Une activité physique pas assez développée

Près de 40 % de la population française a une activité physique insuffisante. Dans ce domaine, les femmes font moins bien que les hommes, qui marchent davantage et font plus souvent du sport.

Quel que soit le sexe, l'activité physique décroît avec l'âge, avec un tournant à 45 ans. Notre grande sédentarité s'explique par la multiplication des métiers de bureau, mais aussi par la place croissante qu'occupent les loisirs « inactifs » : télévision, ordinateur, console de jeux.

Certains invoquent également le manque de temps, ou de motivation, des problèmes financiers ou encore le sentiment que seule une pratique sportive intensive apporte un réel bénéfice... ce qui est faux !

Pourquoi avoir une activité physique ?

Associé à une bonne hygiène de vie, l'exercice quotidien participe à la prévention de nombreux problèmes de santé.

- **Les maladies cardio-vasculaires :** l'activité physique fait baisser la tension artérielle et améliore les performances du cœur. La sédentarité augmente les risques d'angine de poitrine, d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral.
- **Les cancers :** une activité physique régulière diminue sensiblement le risque de cancer du côlon. Un effet protecteur est également constaté pour le cancer du sein.
- **Le diabète (de type 2) :** la pratique régulière d'une activité physique participe à la prévention de la maladie. Elle fait également partie de son traitement.
- **Le surpoids et l'obésité :** ils résultent souvent d'un déséquilibre entre les apports alimentaires (trop importants) et les dépenses physiques (trop faibles). Bouger davantage est un excellent moyen de transformer sa silhouette.
- **L'ostéoporose :** cette maladie rend les os plus fragiles. L'activité physique augmente leur densité et développe les muscles. Elle diminue donc le risque de chute et de fracture.
- **Le stress :** l'exercice aide à évacuer les tensions accumulées et à lutter contre les troubles du sommeil.



Comment pratiquer une activité ?

Le Programme national nutrition santé¹ recommande de faire l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour, fractionnées ou non. L'important, c'est moins l'intensité de l'activité que sa régularité. Les muscles doivent fonctionner tous les jours.

Le plus facile consiste à intégrer un zeste d'activité physique dans son quotidien, en changeant un peu ses habitudes : au bureau (se déplacer plutôt que téléphoner à ses collègues) comme à la maison (jardinage et bricolage), en semaine (courte promenade après le déjeuner) comme le week-end (grande randonnée).



L'activité physique est d'autant plus bénéfique qu'elle est pratiquée tout au long de la vie. Il faut inciter les enfants à bouger dès leur plus jeune âge : marche à pied plutôt que poussette ou voiture, balades et jeux de plein air en famille, quota d'heures de télévision quotidiennes à ne pas dépasser...

L'activité physique développera leur psychomotricité, et de bonnes habitudes ont toutes les chances de persister à l'âge adulte. Cependant, rien n'interdit de commencer une activité physique à l'heure de la retraite (étirement, yoga ou aquagym font travailler les muscles en douceur et sans douleur). Bricoler ou jardiner de manière régulière est également bénéfique pour la santé. L'âge implique simplement d'adapter son activité à sa condition physique et d'évoluer à son rythme. L'activité physique reste bénéfique à tout âge. Parlez-en néanmoins à votre médecin.

30 minutes de marche rapide par jour

Plus que l'intensité de l'effort, c'est surtout sa régularité qui compte. Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien, mais réaliser au moins 30 minutes d'activité physique tous les jours, 1 heure pour les enfants, c'est essentiel.

Vous n'êtes pas obligé de bouger 30 minutes d'affilé. Vous pouvez avoir une activité physique en une fois 30 minutes, mais aussi en deux fois 15 minutes ou trois fois 10 minutes.

Il est toutefois recommandé de procéder par périodes d'au moins 10 minutes d'affilé. Commencez progressivement, bougez en vous faisant plaisir et variez vos activités.

Douze bonnes idées...pour se bouger au quotidien

- Prendre les escaliers, plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
- Faire toutes les petites courses (pain, journal, timbres...) à pied, à vélo ou en rollers.
- Emmener et/ou aller chercher les enfants à l'école à pied. Ils seront ravis, et vous contribuerez à réduire la pollution !
- Marcher d'un pas plus rapide pour les déplacements à pied quotidiens.
- Sortir le chien plus longtemps. Ça vous fera autant de bien qu'à lui !
- Jardiner, des plantations printanières au ramassage des feuilles à l'automne, les activités ne manquent pas tout au long de l'année.
- Faire des promenades tous les week-ends, à pied ou à vélo. En solo, avec des amis ou en famille ? C'est vous qui voyez !
- Aller régulièrement à la piscine. La natation est un sport (presque) parfait.
- Danser, bal populaire, thé dansant ou mini boum à la maison, tous les moyens sont bons !
- Faire le ménage ou bricoler. Une heure passée à poser du papier peint ou à nettoyer les vitres fait dépenser trois fois plus de calories qu'une heure de télévision.
- Jouer au ping-pong, à la pétanque ou au badminton avec les enfants.
- Se garer loin de l'entrée du supermarché... là où il y a toujours de la place.

Les bienfaits d'une activité physique

La pratique d'une activité physique quotidienne procure de nombreux bienfaits :

- **pour la santé** : elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, certains cancers, ostéoporose...)
- **pour la condition physique** : elle augmente la force et le tonus, facilite la souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle améliore l'endurance et les fonctions cardiaques et respiratoires. Elle aide également à rester plus autonome avec l'âge.
- **pour le bien-être** : l'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue, elle diminue l'anxiété et aide à se relaxer et à être plus détendu.

Vivre avec une maladie chronique signifie aussi d'avoir une alimentation adaptée à ses problèmes de santé. Demandez conseil à votre médecin traitant ou à un(e) nutritionniste ou un(e) diététicien(ne).

PLUS D'INFORMATION

Consulter la documentation :

- de l'INPES : La Santé de l'homme n°387. Dossier central

« La santé... par l'activité physique »

<http://www.inpes.sante.fr/cfesbases/catalogue/pdf/715.pdf>

<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/nutrition/index.asp>

- de l'Agence de Santé publique du Canada

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/02paap-fra.php>

- de la MGC : pour faire 30 min de sport par jour en fonction de âge

<http://www.mgc-prevention.fr>