

SOMMAIRE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Définitions

Les chiffres clefs

Les bénéfices

Idées d'activité au quotidien

Astuces

Focus sur... la natation

A retenir

L'activité physique et l'alimentation sont deux facteurs essentiels pour nous maintenir en forme. Par ailleurs, la sédentarité fait peser des risques sur notre santé (trop de mauvais cholestérol, obésité, maladies cardiaques...). Notre corps a besoin de bouger ! Quel que soit notre âge, une activité physique régulière, si possible quotidienne, est bénéfique pour notre santé.



Définitions

L'**activité physique** correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles. Ceux-ci augmentent la dépense d'énergie. L'activité physique englobe tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base. Elle est praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout.

L'activité physique, c'est aussi jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr faire du sport.

Le **comportement sédentaire** correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum et la dépense énergétique faible : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer avec des jeux vidéos et de façon générale être assis ou couché.



Les chiffres clefs

30 minutes c'est bien, plus c'est encore mieux. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de pratiquer chaque jour une activité physique équivalente à au moins 30 minutes de marche rapide, si possible d'une durée d'**au moins 10 minutes à chaque fois** soit 3 fois 10 minutes, 2 fois 15 minutes ou 1 fois 30 minutes.



Les bénéfices

L'activité physique protège votre santé. Elle diminue :

- Le risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle.
- Le risque de développement de certains cancers.
- Le risque de diabète de type 2 (diabète non insulino-dépendant).
- Le risque d'ostéoporose.
- Le taux de graisses dans le sang, tout en augmentant le « bon » cholestérol.
- Elle prévient la prise de poids.

L'activité physique améliore la condition physique :

- Elle augmente la force musculaire.
- Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- Elle aide à lutter contre le mal de dos.
- Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique permet aussi d'être en forme en :

- Améliorant la qualité de vie.
- Favorisant la résistance à la fatigue.
- Diminuant l'anxiété et la dépression.
- Aidant à se relaxer et à être plus détendu.
- Améliorant l'endormissement et la qualité du sommeil.

Elle peut favoriser la rencontre entre amis et les activités en famille.



Idées d'activité au quotidien

Le PNNS recommande de pratiquer chaque jour l'équivalent de 30 minutes de marche rapide. Ce tableau vous donne des idées d'activités physiques équivalentes à cette recommandation. Le temps conseillé pour chaque activité varie selon son intensité.

INTENSITE	EXEMPLE D'ACTIVITES	DUREE
Faible	Marche lente, laver la vaisselle, repasser, faire la poussière, bricolage, entretien mécanique, arroser le jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon	45 minutes
Modérée	Marche rapide (d'un bon pas) , laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardinage léger, ramassage de feuilles, aérobic, danse (rock, disco...), vélo ou natation « plaisir », aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf	30 minutes
Elevée	Marche avec dénivelés, randonnée moyenne en montagne Bêcher, déménager Jogging, VTT, natation « rapide », saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade	20 minutes

Il n'est pas nécessaire de pratiquer toutes ces activités le même jour. Cependant, vous pouvez en cumuler plusieurs. 30 minutes par jour c'est bien, plus c'est mieux !



Astuces

Profitez de chaque occasion de la vie quotidienne pour devenir plus actif. Marcher est essentiel pour votre santé, déplacez-vous à pied le plus possible.

- Allez chez le boulanger ou chez vos commerçants à pied ou à vélo.
- Marchez durant une partie de votre trajet pour vous rendre au travail ou dans les magasins.
- Si vous utilisez le bus, le tramway, le métro..., prenez-le un arrêt plus loin que votre arrêt habituel ou descendez un arrêt avant votre destination.
- Garez votre voiture à distance de votre destination pour finir le trajet à pied.
- Utilisez les escaliers à la place de l'ascenseur ou des escalators.
- Évitez de rester assis pendant des périodes prolongées surtout quand vous regardez la télévision ou que vous êtes au bureau.
- Si vous avez un jardin, passez plus de temps à y travailler.
- Si vous avez un chien, promenez-le plus souvent et plus longtemps...



Focus sur... la natation

Sport complet idéal à pratiquer toute l'année, la natation allonge le corps et équilibre le buste. Elle est efficace pour tonifier un dos douloureux. Marcher dans l'eau stimule la circulation veineuse et agit sur les abdominaux. C'est un des sports les plus recommandés dans le cadre d'une perte de poids, la nage la plus efficace étant la brasse. La natation épargne les articulations et rend plus facile la reprise de l'activité physique.



A retenir

- Alimentation équilibrée et activité physique régulière, c'est le duo gagnant de la forme.
- Il est recommandé de pratiquer chaque jour au moins 30 minutes d'activité physique modérée (équivalent à 30 minutes de marche rapide) par tranches d'au moins 10 minutes.
- L'activité physique protège votre santé, améliore la condition physique et permet d'être en forme.
- Profitez de chaque instant de la journée pour bouger : préférez les escaliers, aller chercher le pain à pied, jardiner plus souvent...

Sources :

- Précis de nutrition & diététique n° 17 poids et sport J.P. de Mondenard, Médecine et traumatologie du sport, Chennevières-sur-Marne
- La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous, PNNS, www.mangerbouger.fr