



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique régulière couplée à une alimentation saine et équilibrée joue un rôle essentiel pour protéger la santé

Qu'est-ce que l'activité physique ?

Il s'agit de l'ensemble des mouvements corporels produits par la contraction des muscles qui augmentent notre dépense d'énergie au-dessus de la dépense énergétique de repos (*principale composante de la dépense énergétique totale de l'organisme*).

L'activité physique ne se réduit pas à la seule pratique sportive.

Elle inclut tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne, au cours du temps de travail, et lors des loisirs.

L'exercice physique (le sport) est une activité physique planifiée et répétée dont le but est d'améliorer ou maintenir les capacités physiques d'un individu.

Pourquoi intégrer l'activité physique dans notre quotidien ?

Le comportement sédentaire est la première cause non transmissible de mortalité dans le monde :

- Il est lié à l'évolution de nos modes de vie (*l'urbanisation, les transports motorisés, des métiers plus souvent dans les bureaux qu'aux champs*).
- Le comportement sédentaire n'est pas seulement l'absence d'activité physique mais **il reflète notre préférence pour des activités qui entraînent peu de mouvements et une faible dépense d'énergie** comme regarder la télévision, utiliser un ordinateur... d'une manière générale, être assis ou couché.



L'activité physique quotidienne quelque soit l'âge ou le sexe est bénéfique pour la santé. Elle améliore le bien-être moral et physique :

Bien-être moral

Reduction du stress et de l'anxiété

Amélioration de la qualité du sommeil

Entretien de la mémoire

Augmentation de l'énergie et de l'efficacité au travail

Amélioration de la qualité de vie au cours des tumultes de la ménopause

Soutien pour le fumeur au cours du sevrage tabagique

Bien-être physique

Renforcement des muscles

Amélioration de la souplesse, de l'équilibre et de la coordination

Amélioration de l'endurance, des fonctions cardiaques et respiratoires

Aide pour lutter contre les douleurs notamment le mal de dos

Maintien de l'autonomie physique avec l'âge

L'activité physique joue un rôle très important dans la prévention et le traitement de plusieurs maladies chroniques comme :

- L'hypertension artérielle ;
- Les maladies cardiovasculaires ;
- Le diabète de type 2 ;
- Certains cancers ;
- La surcharge pondérale et l'obésité ;
- L'hypercholestérolémie ;
- La constipation ;
- etc.



L'activité physique régulière aide à trouver un bon équilibre alimentaire.

Elle facilite le contrôle de la sensation de satiété. Associée à un régime alimentaire adapté, il s'agit en général du meilleur moyen pour stabiliser et/ou perdre du poids.



Il nous faut limiter la sédentarité et pratiquer une activité physique de façon régulière.

Qui est concerné ?

Pour un individu, l'influence de l'activité physique sur la santé est fonction de plusieurs paramètres.



En revanche, il dépend peu du sexe et de l'âge.

Nous pouvons tous tirer bénéfice d'une activité physique régulière.

Il est fortement conseillé de commencer à pratiquer dès le plus jeune âge.

Il n'y a pas d'âge pour commencer une activité physique modérée (*en dehors de toute contre-indication*)

En cas de problèmes de santé, avant de commencer une activité physique, parlons-en avec notre médecin.

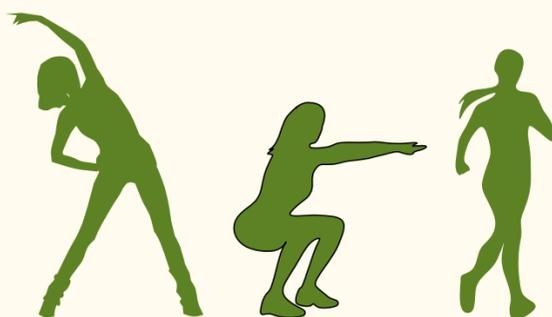
Quand pratiquer ?

Au quotidien, diverses activités peuvent être des sources de dépense d'énergie corporelle :

- **Chez les enfants et adolescents de 5 à 17 ans** : les loisirs, les déplacements, l'éducation physique, les sports, ...
- **Chez les adultes de 18 à 64 ans et les personnes de plus de 64 ans** : les loisirs, les déplacements, les sports, les tâches ménagères, les activités professionnelles, ...

Pour protéger notre santé, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'intégrer l'exercice physique dans notre vie de tous les jours. **Idéalement, l'exercice physique doit être maintenu tout au long de la vie.**

Après 64 ans, la pratique doit se faire en toute sécurité et permettre de maintenir la qualité de vie.



Comment pratiquer ?

Une activité physique régulière, adaptée à chacun est fondamentale pour renforcer notre organisme et préserver notre santé.

- La visite médicale de non contre-indications à la pratique sportive est nécessaire.
- Les risques d'accidents traumatiques ou cardiaques peuvent être minimisés par le travail avec des encadreurs compétents.
- Les clubs de sport permettent de progresser avec les autres en toute sécurité et sont en plus des occasions de rencontres et d'échanges.
- **La marche est l'activité physique la plus simple à pratiquer quotidiennement et au cours des périodes de loisirs.** Elle peut être pratiquée par tous et à tout moment ; il est tout de même indispensable d'avoir des chaussures adaptées.

La régularité de l'activité physique est capitale pour obtenir un bénéfice sur la santé.

- Pour les adultes, **le corps médical recommande actuellement 06 à 07 jours par semaine d'activité physique d'une intensité modérée, d'une durée d'au moins 30 minutes par jour en une ou plusieurs fois.** Il s'agit de toute activité réalisée avec une intensité comparable à celle d'une marche rapide (*d'un bon pas*).
- Pour les jeunes, **Il préconise également un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée** ou plus élevée, sous forme de jeux, de sports, ou d'activités de la vie.

Nous devons utiliser un équipement adapté à notre pratique.

Nous devons penser à bien nous hydrater (***l'eau est la seule boisson indispensable***) et à bien nous alimenter (***une alimentation saine, variée et équilibrée doit fournir un apport calorique proportionnée à notre dépense d'énergie***) !

Pratiquons une activité physique adaptée, favorable à la santé et compatible avec le plaisir

Bougeons plus et pensons à intégrer des activités diverses à notre quotidien : *Jouer avec les enfants, danser, prendre les escaliers, effectuer certains trajets à pied, effectuer des travaux manuels, sauter à la corde, marcher, courir, faire du vélo, faire de la gymnastique, nager, etc.*

Varions nos activités pour un bénéfice optimal sur notre santé.

Limitons la sédentarité :

- Réduisons le temps passé devant les écrans de télévision ou ordinateur.
- Profitons de chaque occasion de vie quotidienne pour être actif.



Vrai ou Faux : Pour bien maigrir, il est indispensable de porter des vêtements isothermes ?

Faux ! Cela nous fera perdre de l'eau et non de la graisse ; la déshydratation nous fatiguera encore plus qu'un exercice classique.



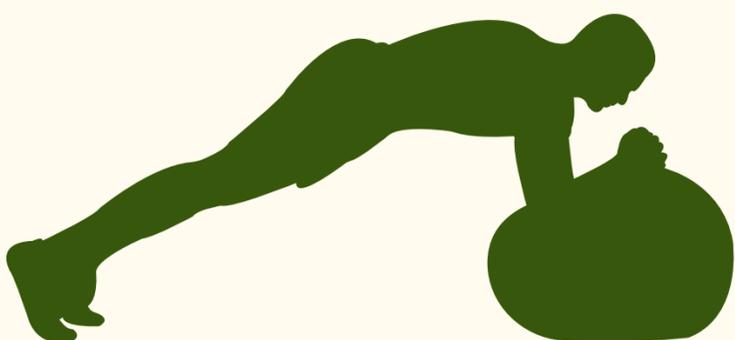
**Bougeons pour rester en bonne santé !
Tout le monde peut y arriver !**



La stabilité de notre poids dépend d'une part de ce que nous mangeons (les «entrées») et d'autre part des dépenses énergétiques (les «sorties») de notre corps. La dépense d'énergie liée à l'activité physique représente la partie la plus variable (15 à 50%) de notre dépense totale de 24 heures.



Mais rassurons-nous : se dépenser n'est pas forcément synonyme de sport intensif ! Il est tout à fait possible d'intégrer dans notre vie quotidienne une activité physique bénéfique pour notre santé.

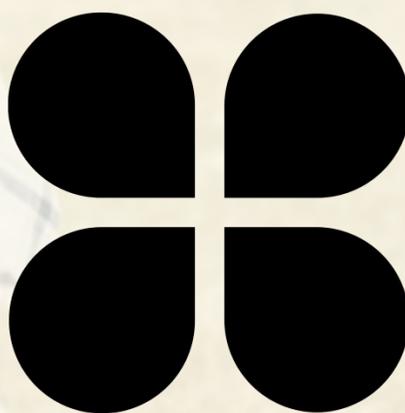


“

***Prenons notre santé en main, nous
augmenterons notre espérance de vie.***

“

***Adoptons durablement une
alimentation saine, variée et équilibrée***



NUTRITION
INFORMER POUR PRÉVENIR

drmargueritepany.com
nutrition.cm

© Dr Marguerite PANY
Janvier 2015