

LA FICHE D'ED!

ON A TOUS
BESOIN D'ED!

Épisode 8 : PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

70 % de la population des pays occidentaux n'est pas suffisamment active pour se maintenir en bonne santé.

Les effets bénéfiques d'une pratique régulière sont pourtant multiples. C'est prouvé : pratiquer une activité physique augmente l'espérance de vie, améliore la santé mentale et permet de maintenir le lien social.

Aussi, il est primordial de revoir nos modes de vie, de mettre en place des stratégies permettant de développer l'activité physique car il vaut mieux prévenir que guérir ! Si les politiques publiques doivent s'engager dans cette voie, il en est du ressort de chacun de faire le nécessaire pour lui-même.

C'est quoi le problème ?

L'absence d'activité ou sédentarité est délétère pour la santé : les personnes ne pratiquant aucun exercice physique ont un risque de mortalité supérieur à ceux qui pratiquent des exercices réguliers. Elle se caractérise par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée.

En France, la sédentarité touche des populations de tous âges :

- 37 % des enfants de 6 à 10 ans et 73 % des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations de 60 minutes d'activité physique par jour,
- 47% des femmes et 29% des hommes, tous âges confondus, sont physiquement inactifs,
- A l'échelle mondiale, la France se positionne à la 119^{ème} place sur un classement comptant 146 pays.

Le déconditionnement

Il s'agit de l'extinction d'une habitude ou d'un automatisme due au manque d'activité. Un cercle vicieux se met en place : la sédentarité provoque une perte d'autonomie qui engendre une dépendance. Celle-ci est source de solitude et d'isolement. L'individu devient inapte à l'effort et l'on observe, de fil en aiguille, un ralentissement des fonctions physiques et psychologiques entraînant le handicap.

Le vieillissement

Il est normal que certaines facultés physiques diminuent avec l'âge. Ce processus physiologique entraîne une lente dégradation des fonctions de l'organisme. Ainsi le vieillissement devient pathologique lorsque surviennent certains maux chroniques. La pratique d'une activité physique régulière permet de réduire la progression de cette dégradation.

Comment se maintenir en forme ?

Les principales raisons évoquées pour justifier cette déficience d'activité sont le manque de temps et l'aversion pour le sport. Pourtant, lorsque l'on parle d'activité physique, il ne s'agit pas spécifiquement de sport mais de l'ensemble des activités de la vie quotidienne.

L'activité physique adaptée (APA) est un geste de prévention-santé. Elle correspond à tout mouvement corporel qui produit une augmentation marquée de la dépense énergétique par rapport à la dépense au repos, ceci en adéquation avec les capacités de la personne qui la pratique.

Les nombreux bénéfices de l'activité physique

Elle induit l'assouplissement des articulations et l'amélioration du tonus musculaire limitant les troubles musculo-squelettiques, le maintien de l'équilibre et de la coordination, le développement du souffle, la stabilisation du poids limitant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Pratiquer une activité physique régulière, c'est aussi améliorer la confiance en soi et bien souvent maintenir un lien social, tous deux chers à notre santé mentale. Elle est un facteur de prévention des troubles cognitifs, en particulier pour le grand âge, permettant de maintenir les capacités de réaction, de mémoire et de raisonnement.

L'activité physique, oui mais combien ?

Dès les premiers seuils de pratique de 15 minutes d'activité quotidienne, l'activité physique permet de réduire la mortalité de 14 % et vous offre 3 années d'espérance de vie en plus.

La recommandation de l'OMS est de 150 minutes d'activité d'endurance modérée ou 75 minutes d'activité d'intensité soutenue par semaine.

Comment faire pour se bouger ?

Il n'est donc pas nécessaire d'être sportif pour pratiquer une activité physique. A chacun de faire en fonction de ses capacités. Aussi, vous pouvez très simplement :

- Marcher ou rouler à vélo au lieu de prendre votre voiture (l'OMS recommande de marcher 10 000 pas par jour).
- Prendre les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur. C'est un bon début !
- Installer des applications sur votre smartphone pour apprendre des mouvements d'assouplissement, pratiquer du yoga, et des exercices de renforcement musculaire.

Pour aller plus loin :

- Participer à des séances collectives de gymnastique, de yoga, etc... organisés par les municipalités et les associations.
- Vous adresser à des structures proposant des cours individuels, adaptés à votre état de santé et à vos capacités.
- Orienter vos loisirs vers des activités physiques comme la randonnée, les sports d'eau vive, etc...

Les idées reçues...

- **Idée reçue n°1 : Faire de l'activité physique c'est uniquement faire du sport ! Non, pas uniquement !** L'activité physique regroupe à la fois les activités de la vie quotidienne, les activités professionnelles, les activités de déplacement, les activités physiques de loisirs.
- **Idée reçue n°2 : Faire du sport fait maigrir ? Non, pas forcément !** La perte de poids est associée à un bon équilibre entre les dépenses d'énergie et les apports alimentaires. Perdre du poids par le sport n'est possible que si l'on change également sa façon de manger et adapter son hygiène de vie.
- **Idée reçue n°3 : La pratique du sport à haute intensité endommage la santé mentale ! C'est faux !** Les sportifs de haut niveau souffrent trois fois moins de troubles psychopathologiques que le reste de la population.

Pour aller plus loin !

[L'Association Siel Bleu](#) vous aide à bouger depuis plus de 25 ans, en proposant des programmes associant activité physique adaptée et amélioration de la nutrition. Il s'agit également à tout âge de maintenir un lien social et de se sentir bien dans ses baskets.



Des liens utiles :

- Ce que dit le ministère de la santé au sujet de [l'activité physique et de la santé](#).
- Le site de [l'OMS / Organisation Mondiale de la Santé](#).



Une série produite par [l'Alliance du sourire](#).



Grâce à  **AG2R LA MONDIALE**
dans le cadre de son action sociale AG2R Agirc-Arrco.