

ACTIVITE PHYSIQUE

> ENTRETIEN



Vous pratiquez déjà une activité physique, bravo !

Vous savez donc que **l'activité physique inclut tous les mouvements** effectués dans la vie quotidienne que ce soit dans le cadre des loisirs (activités ludiques, bricolage, jardinage...), des activités professionnelles (lorsqu'elles ne sont pas sédentaires...), des tâches ménagères et tous les déplacements actifs (marche, vélo...), par opposition au repos, ou aux activités sédentaires (temps passé en position assise, devant la télévision, un ordinateur, derrière un bureau ou à lire dans un fauteuil...).

> LES GRANDS PRINCIPES

En matière d'activité physique, **la durée et la régularité** sont plus importantes que l'intensité. Il est donc recommandé de favoriser l'endurance, autrement dit les **efforts d'intensité modérée, pendant un temps relativement long et de manière régulière, soit 30 minutes d'activité d'intensité modérée, 5 jours par semaine minimum** ; par exemple : marche, vélo, natation, jardinage... ou toute activité entraînant une petite augmentation de la respiration et de la fréquence cardiaque.

Il s'agit là d'un minimum : si l'on pratique 30 minutes, ou plus, d'activité modérée tous les jours, c'est encore mieux !

Les séances peuvent être **plus intenses**, et dans ce cas d'une **durée minimale de 20 minutes**, en alternance ou en remplacement d'activités modérées (3 jours par semaine minimum dans ce cas) ; par exemple : marche avec dénivelé, course à pied, sport collectif... ou toute activité entraînant une augmentation conséquente de la respiration et de la fréquence cardiaque. Là encore, il s'agit d'un minimum et l'on peut bien entendu faire plus !

Il est également recommandé d'ajouter des séances de renforcement musculaire, au minimum 2 fois par semaine, sur des journées non consécutives ; par exemple : exercices de renforcement des muscles des bras, des abdominaux... Ces exercices permettent de préserver ou d'augmenter sa masse musculaire et d'améliorer sa posture.

> LES BIENFAITS

L'activité physique est un complément essentiel de la prise en charge thérapeutique d'un excès de cholestérol.

Au-delà de son action favorable sur le « mauvais » cholestérol, la pratique d'une activité physique régulière a de multiples effets bénéfiques sur la santé et contribue au traitement de nombreuses pathologies : elle limite la prise de poids, diminue le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, voire de cancers... et améliore le bien-être global par son action sur la fatigue (physique et psychique), le stress ou l'anxiété.

C'est pourquoi il est important de maintenir, voire d'augmenter son niveau d'activité physique.

> QUELQUES CONSEILS

Evaluer régulièrement son niveau

Evaluer son niveau d'activité physique, en notant, sur une semaine, les types d'activités pratiquées, leur intensité (moyenne ou élevée) et leur durée permet de comparer ses résultats, de constater ses progrès et de faire évoluer ses objectifs.

Si on aime la marche, on peut utiliser un **podomètre**, petit appareil peu coûteux, qui se fixe à la ceinture et indique le nombre de pas effectués. Il permet d'évaluer son niveau d'activité physique et de l'augmenter progressivement : **6 000 à 8 000 pas par jour** correspondent à une activité modérée ; 10 000 pas par jour est un bon objectif... Mais bien entendu, on peut aller au-delà !

Augmenter progressivement et varier les activités

> Augmenter – à son rythme – **la fréquence et la durée** des séances habituelles.

> Choisir de **nouvelles activités pour améliorer la régularité et la diversité des exercices**.

On peut, par exemple, pratiquer quotidiennement une activité d'intensité modérée en semaine (marche, vélo...) et réserver les activités de plus forte intensité en week-end.

Ou encore ajouter quelques exercices de renforcement musculaire (lever de poids légers, exercices abdominaux...) le matin ou le soir.

NB : si l'on manque de temps pour de nouvelles activités, il est possible de fractionner en 2 séances de 15 minutes ou 3 séances de 10 minutes.

CACHET DU MÉDECIN

...SUITE ACTIVITE PHYSIQUE > ENTRETIEN



Toutes les occasions sont bonnes !

Saisir toutes les occasions de la vie quotidienne pour augmenter son niveau d'activité physique : aller à pied ou prendre le vélo plutôt que la voiture pour faire une course, monter et descendre les escaliers (au moins quelques étages !) plutôt que de prendre l'ascenseur, descendre une station de bus avant sa destination, ne pas chercher à se garer toujours au plus proche, éviter de rester assis sur de longues périodes, promener son chien ...

Rester prudent !

Prévoir toujours une **période d'échauffement** de 5 à 10 minutes (augmentation progressive de l'intensité) et une **période de récupération**, ou « retour au calme », de 5 minutes minimum (avec quelques étirements par exemple).

On peut également pratiquer une activité d'endurance à **intensité intermittente**, ou « en créneaux », en alternant des efforts intenses de courte durée (comme la course à pied) avec des phases de récupération active (comme la marche). Cette technique, s'inspirant de l'entraînement « fractionné » des sportifs, est motivante lorsque l'on souhaite augmenter progressivement l'intensité d'une activité.

Quelle que soit l'activité choisie, pour réduire les risques de traumatismes, (musculaires, articulaires...) adopter un comportement prudent et veiller à utiliser des équipements protecteurs (casque...) et un matériel adapté (chaussures...).

Interrompre également son effort en cas de sensation anormale (douleur thoracique, palpitations, malaise...) et consulter le médecin.

Penser à boire de l'eau, surtout en cas de fortes chaleurs et si l'activité dépasse une heure.

De façon générale, **être attentif(ve) à sa respiration** pour bien s'oxygéner pendant l'effort, **rester à l'écoute de son corps** et, en cas de doute, vérifier au préalable avec son médecin les contre-indications ou limitations à la pratique de certains exercices.

> RESTER MOTIVÉ(E)

> Eviter la lassitude et varier les activités en fonction des saisons : marche en extérieur aux beaux jours par exemple, sport en salle ou natation en hiver...

> Pratiquer des activités avec d'autres personnes : en famille, avec des amis, des collègues, ou rejoindre un club/association qui permet d'entretenir sa motivation sur le long terme ou encore participer à des rencontres sportives telles que :

- « Les parcours du cœur » organisés par la Fédération française de cardiologie (tel : 01 44 90 83 83 ; www.fedecardio.com)
- « Le week-end national du sport en famille » organisé par les Directions régionales de la jeunesse et du sport...
- ...Et toutes les courses ou manifestations organisées près de chez soi.

Adresses utiles :

> La Fédération française EPMM Sports pour tous ;
tel : 01 41 67 50 70 (www.sportspourtous.org)

> La Fédération française de gymnastique ;
tel : 01 48 01 24 48 (www.ffgym.fr)

> Et bien entendu les différents comités locaux et/ou régionaux de natation, cyclotourisme, randonnée pédestre...

> COMMENTAIRES MÉDECIN
