

# ACTIVITE PHYSIQUE

## > DEMARRAGE



L'activité physique ne se réduit pas au sport !

**Elle inclut tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne**, 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...).

Elle couvre donc plusieurs domaines : les loisirs (activités sportives, ludiques, bricolage, jardinage...), les activités professionnelles (lorsqu'elles ne sont pas sédentaires...), les tâches ménagères et tous les déplacements actifs (marche, vélo...).

### > 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.

Avec l'âge, l'activité physique devient également essentielle pour préserver son indépendance, en travaillant sa mobilité, son équilibre, sa souplesse et sa force musculaire.

### > 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...

**Au bout d'un certain temps**, 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 en club...

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...

Chez la personne âgée, l'ajout **d'exercices d'équilibre et d'entretien de la souplesse musculaire et articulaire** est également vivement conseillé.

### > QUELQUES CONSEILS

#### 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 aller 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 ...

#### Des activités adaptées à chacun, selon son rythme et ses possibilités

##### > Démarrer progressivement

Il ne s'agit pas de passer en une seule fois de l'absence d'activité physique à 30 minutes 5 fois par semaine ! Choisir des activités d'intensité modérée dont l'on augmentera – à son rythme – la fréquence et la durée.

Ne pas hésiter à vérifier au préalable avec le médecin les contre-indications ou limitations à la pratique de certains exercices.

Il est possible, par exemple, de **fractionner** les séances de 30 minutes en **3 séances de 10 minutes**, ce qui permet aussi de parer au manque éventuel de temps.

CACHET DU MÉDECIN

## ...SUITE ACTIVITE PHYSIQUE > DEMARRAGE



### > Etre à l'écoute de soi-même

L'intensité est perçue de façon différente d'une personne à l'autre (en fonction de son âge, de son état de santé, ...) et est basée sur les sensations individuelles (respiration, fréquence cardiaque...).

De principe, une activité d'intensité modérée (marche d'un bon pas, sur le plat) entraîne une petite augmentation de la respiration et de la fréquence cardiaque, tandis qu'une activité d'intensité élevée (courir par exemple) entraîne une augmentation conséquente de ces deux fonctions.

Mais au-delà de 65 ans, par exemple, la marche rapide peut être considérée comme une activité d'intensité élevée et la marche normale comme une activité d'intensité modérée.

### > Rester prudent !

Lorsque les séances deviennent plus intenses, prévoir 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 en cas de reprise d'une activité physique car elle permet de progresser à son rythme.

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.

### > ... ET QUELQUES ASTUCES

#### Utiliser un podomètre

Il s'agit d'un appareil, petit et 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. En dessous de 3 000 pas par jour, on est peu actif, 8 000 pas par jour est un bon objectif... Mais bien entendu, on peut aller au-delà !

#### Se motiver et rester motivé(e)

Pour éviter la lassitude :

- > varier les activités (en tester plusieurs et varier en fonction des saisons);
- > pratiquer des activités avec d'autres : en famille, avec des amis, collègues...
- > suivre ses envies et se faire plaisir !

#### Pour se lancer...

Commencer par recenser toutes les activités possibles autour de chez soi, pour sélectionner ensuite celles qui attirent le plus et semblent les plus réalisables (en fonction de ses contraintes, de sa forme physique ...).

#### Adresses utiles :

- > La Fédération française EPMM Sports pour tous ;  
tél : 01 41 67 50 70 ([www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org))
- > La Fédération française de gymnastique ;  
tel : 01 48 01 24 48 ([www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr))
- > Et bien entendu les différents comités locaux et/ou régionaux de natation, cyclotourisme, randonnée pédestre...

### > COMMENTAIRES MÉDECIN
