

# L'IRCEM Mutuelle vous conseille

ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTÉ



## **Un, deux, trois... Bougez !**

*Une activité physique régulière et adaptée participe, au même titre qu'une alimentation équilibrée et des comportements raisonnables, à une bonne hygiène de vie.*

*Ces bénéfices s'expriment à tous les âges et il n'est jamais trop tard pour débiter !*



Soumise au livre II du code de la Mutualité  
Inscrite au répertoire SIRENE sous le  
n° 438 301 186

## ACCROISSEMENT DE LA SÉDENTARITÉ

Depuis des décennies, l'activité physique quotidienne ne cesse de se réduire, passant de 4 heures dans les années 1950 à 1 heure dans les années 2000. Il y a encore 30 ans, de nombreux trajets se faisaient à pied, les enfants marchaient jusqu'à l'école, nos activités étaient moins sédentaires.

L'activité physique recouvre un domaine plus large que celui de la seule pratique sportive. En fonction du contexte dans lequel l'activité physique est réalisée, on peut identifier deux situations principales :

- l'activité physique lors des activités professionnelles et de la vie courante (par exemple, le transport, les tâches ménagères) ;
- l'activité physique lors des activités de loisirs (de type sportif ou non).

Sur ces mêmes périodes, les apports caloriques n'ont pour autant pas baissé. Même si l'apport en céréales et féculents a diminué, les apports en graisse et sucre ont régulièrement augmenté. Notre alimentation s'est donc enrichie et dans le même temps l'activité physique n'a fait que diminuer.

**Pratiquer une activité physique régulière, est donc indispensable pour préserver une bonne santé.**

## UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ?

Il est recommandé de se référer au repère : «au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour». La marche est une activité facile à pratiquer pour un grand nombre de personnes, quel que soit l'endroit et l'âge.

Et pour les enfants, le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande même davantage : «au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour». Mais pratiquer une activité physique, ce n'est pas seulement marcher, cela peut aussi être bricoler, jardiner, jouer avec les enfants et bien sûr faire du sport.

Même si le repère est de 30 minutes par jour, rien ne vous oblige à les effectuer d'affilée. Vous pouvez très bien fractionner vos activités physiques en 2 séances de 15 minutes chacune, voire 3 séances de 10 minutes.

La régularité est importante dans la pratique d'une activité physique : l'idéal est d'en faire tous les jours. Vous pouvez également compléter vos 30 minutes d'activité quotidienne par une activité plus soutenue le week-end.

## LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Pratiquer une activité physique régulière, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie. Les bienfaits sont nombreux, une activité physique régulière :

- permet de mieux supporter le stress et certaines contrariétés,
- améliore aussi la qualité du sommeil,
- améliore le fonctionnement du cœur et des poumons,
- entretient la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination et le tonus,
- augmente le capital osseux, ralentit l'arthrose et réduit les chutes,
- augmente la résistance à l'effort pour lutter plus efficacement contre la fatigue,
- permet de diminuer le risque de développer certaines maladies (maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle, cancers, diabète de type 2, ostéoporose...),
- réduit de 60% le risque de survenue d'un diabète chez les personnes à risque.

## BOUGEZ PLUS !

Pour réussir pratiquer une activité physique régulière, il faut qu'elle ait du sens, conduire les enfants à l'école, faire les courses à pied par exemple.

Les progrès technologiques facilitent notre vie en nous apportant toujours plus de confort (transports, ascenseurs...). Mais ce confort peut rapidement tendre vers un excès de sédentarité. Pourtant, même les plus petits efforts sont une façon de faire de l'exercice. Bousculez vos habitudes !

Si vous êtes proches de la mer, profitez pour nager et marcher au bord de l'eau. Cette marche fera travailler vos articulations en douceur et vous délassera.

Vous allez à la montagne ? En hiver, essayez-vous aux raquettes, pour entrevoir une autre facette de la montagne. En été, préférez la randonnée pour découvrir de nouveaux paysages.

En campagne ou en ville, privilégiez une balade en famille, à la découverte de la nature, de votre région, du patrimoine. Une pratique physique ludique plaira à toute la famille, associez vos enfants ou vos petits-enfants, avec leur vélo, leur trottinette ou leurs patins à roulettes !

Sources :

- Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport.
- Dr Laurence LASCARAY-BLANC (Médecin Directeur du Centre de prévention MONTPASTEL).



Soumise au livre II du code de la Mutualité  
Inscrite au répertoire SIRENE sous le n° 438 301 186