



# SANTÉ ET FORME

COMMENCEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE CETTE ANNÉE



**La sédentarité a été identifiée comme le 4<sup>e</sup> facteur de risque de décès au niveau mondial, représentant 6 % des décès dans le monde.**

Associée à une bonne alimentation, l'activité physique permet d'améliorer la santé et la forme. Les personnes qui pratiquent une activité physique vivent généralement plus longtemps, maintiennent un poids sain, et le risque de développer des maladies chroniques (problèmes cardiaques, AVC, diabète de type 2, dépression, certains cancers, etc.) est réduit.

Dans l'édition de ce mois, nous parlerons de l'activité physique et des bienfaits de l'augmentation de l'activité physique, nous présenterons nos recommandations concernant le niveau d'activité physique et offrirons quelques conseils pour augmenter son niveau d'activité.

## Activité physique et exercice

L'activité physique désigne tout mouvement permettant de faire travailler les muscles du corps et requérant une dépense énergétique. Le terme activité physique est souvent utilisé pour parler d'exercice. Cependant, l'exercice désigne uniquement un type d'activité physique planifié, structuré et conçu pour améliorer ou garder la forme.

L'activité physique comprend l'exercice et toute autre activité quotidienne, comme le fait de promener son chien, monter les escaliers, faire le ménage ou tondre la pelouse.

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

Une activité physique régulière est vitale pour rester en bonne santé. Elle offre les bienfaits suivants :

### Contrôle du poids

Une bonne alimentation et une activité physique sont essentielles pour atteindre un poids idéal et le garder. L'inactivité engendre une moindre quantité de calories brûlées. Les calories ingérées chaque jour par les personnes sédentaires sont souvent supérieures aux calories brûlées grâce à l'exercice et aux activités quotidiennes habituelles.

Le surpoids et l'obésité constituent un important facteur de risque pour de nombreuses maladies non transmissibles et autres problèmes de santé, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le désordre musculo-squelettique

### Réduction du risque de diabète de type 2

Le fait de pratiquer une activité physique et de faire des exercices au quotidien peut permettre de retarder ou d'éviter l'apparition du diabète de type 2. Pour les personnes qui souffrent déjà de diabète de type 2, une activité physique régulière peut aider à contrôler leur poids et leur niveau de glucose dans le sang.

### Amélioration de la santé osseuse et musculaire

L'activité physique est cruciale pour renforcer les muscles et les os. La force musculaire et la densité osseuse diminuent avec l'âge. Une activité modérée en zone aérobie et de la musculation peuvent contribuer au renforcement des muscles et au ralentissement de la perte de densité osseuse.

### Réduction du risque de maladies cardiovasculaires

L'augmentation de l'activité physique peut avoir un impact majeur sur la santé cardiaque ; elle permet de diminuer la tension artérielle et d'améliorer le niveau de cholestérol. Les personnes qui pratiquent une activité physique ont un risque 35 % plus faible de souffrir d'une maladie coronarienne et d'un AVC.

### Amélioration du sommeil

D'après certaines études, les personnes pratiquant une activité physique ont un sommeil de meilleure qualité que les personnes sédentaires. Elles sont par ailleurs plus alertes pendant la journée.

Le stress contribue grandement aux problèmes de sommeil. L'augmentation de l'activité physique peut contribuer à la réduction du stress car le fait de bouger permet d'oxygéner l'esprit.

### Réduction du risque de certains cancers

L'augmentation de l'activité physique est associée à la baisse du risque de développer plusieurs cancers. D'après certaines études, les personnes qui pratiquent une activité physique ont 50 % moins de risque de développer un cancer du côlon que les personnes sédentaires.

Certaines études ont démontré que les femmes pratiquant une activité physique avaient 20 % moins de risque de développer un cancer du sein que les femmes sédentaires.

### Amélioration de la santé mentale

L'activité physique stimule certaines substances chimiques du cerveau qui favorisent le bien-être et la santé mentale, et contribuent à l'amélioration de l'estime et du contrôle de soi. Les personnes pratiquant une activité physique se sentent généralement plus heureuses et plus détendues, ce qui permet de soulager l'anxiété et les dépressions modérées.

### Augmentation de la longévité

L'augmentation de l'activité physique est associée à une augmentation de l'espérance de vie.

## ACTIVITÉ INTENSE ET MODÉRÉE

Pour qu'une activité présente des bienfaits pour la santé, les individus doivent bouger suffisamment vite pour que le rythme cardiaque augmente, que la respiration soit plus rapide et que le corps se réchauffe. L'intensité de l'activité physique peut être modérée ou intense. L'**activité modérée** se caractérise par un battement du cœur légèrement plus rapide et une respiration plus difficile que d'ordinaire.

Quelques exemples d'activités modérées :

Aller à l'école à pied	Promener son chien	Réaliser des tâches ménagères
Jouer au parc	Faire du roller	Faire du vélo

L'**activité intense** se caractérise par un battement du cœur beaucoup plus rapide et une respiration beaucoup plus difficile que d'ordinaire.

Quelques exemples d'activités intenses :

Faire de la course à pied	Faire de la randonnée	Soulever des charges
Nager	Faire un sport collectif, comme du rugby, du football ou du volley-ball	Faire de la vitesse à vélo

## QUEL EST LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DONT NOUS AVONS BESOIN ?

Le type et l'intensité de l'activité physique recommandés dépendent de l'âge et de la santé globale de la personne.

Les recommandations présentées ci-dessous s'appliquent aux individus sains en fonction de la tranche d'âge à laquelle ils appartiennent, à moins que des problèmes de santé particuliers constituent une contre-indication.

Quel que soit son âge, une personne sédentaire peut bénéficier d'une augmentation de l'activité physique.

Les individus doivent consulter leur médecin avant une augmentation significative de la pratique d'une activité physique, en particulier s'ils ont été sédentaires pendant une période prolongée, présentent des problèmes de santé chroniques ou tout autre problème.

Les recommandations suivantes portant sur les effets de l'activité physique sur la santé sont tirées de la publication de l'Organisation mondiale de la santé intitulée *Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé*.



### Bébés et enfants de moins de 5 ans

Une activité physique quotidienne est importante pour garantir une croissance et un développement sains chez les bébés et les tout-petits. Les bébés doivent pouvoir bouger leur tête et leur corps, atteindre, tirer et pousser dans un lieu sûr et surveillé.

Le fait de jouer au sol et sur le ventre avec un bébé permet de combler ses besoins en matière d'activité physique.

Les tout-petits doivent pratiquer au moins 3 heures d'activité physique par jour. Les moments d'activité doivent comprendre des activités modérées comme le fait d'être debout, de rouler, de marcher, et des activités dynamiques comme le fait de courir, de sauter et de sauter à cloche-pied.

Favorisez l'activité physique de votre tout-petit en l'encourageant à faire du vélo, danser, sauter et jouer à des jeux de ballon.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Chaque année, environ 3,2 millions de décès peuvent être attribués au manque d'activité physique.*

Le test de la parole est une manière efficace de mesurer l'intensité de l'activité physique. En général, les individus pratiquant une activité physique d'intensité modérée devraient être capables de parler mais pas de chanter. Pendant une activité physique intense, les individus ne devraient pas être en mesure de parler sans faire une pause pour respirer.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*On estime que la sédentarité est la principale cause d'environ 21 à 25 % des cancers du sein et du côlon.*



### 5 à 18 ans

On recommande au moins 60 minutes d'activité physique modérée à intense par jour aux enfants/adolescents de 5 à 18 ans. Une activité en zone aérobie doit être pratiquée chaque jour et des activités plus intenses, permettant de renforcer les muscles et les os, doivent être pratiquées trois fois par semaine. Les bienfaits sur la santé de 60 minutes d'activité physique sont encore plus nombreux.

Les jeunes pratiquant une activité physique sont plus enclins à adopter des comportements sains, en évitant le tabac et l'alcool, ce qui leur apporte des bienfaits au niveau psychologique, comme l'amélioration du contrôle des symptômes de l'anxiété et de la dépression. Leur développement social en est également amélioré.



### 19 à 64 ans

On recommande aux adultes de 18 à 64 ans de pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activité physique modérée en zone aérobie ou au moins 75 minutes par semaine d'activité physique intense en zone aérobie, ou une combinaison équivalente d'activité intense et modérée. Une activité de type aérobie doit être pratiquée pendant au moins 10 minutes de suite.

Pour plus de bienfaits, les adultes devraient pratiquer 300 minutes par semaine d'activité physique modérée en zone aérobie ou 150 minutes par semaine d'activité physique intense en zone aérobie, ou une combinaison équivalente de ces 2 types d'activités. En règle générale, on peut dire qu'1 minute d'activité intense offre les mêmes bienfaits sur la santé que 2 minutes d'activité modérée.

Des activités visant à renforcer les muscles devraient être pratiquées plus de 2 jours par semaine.



### Plus de 65 ans

On recommande aux personnes de plus de 65 ans de pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activité physique modérée en zone aérobie ou au moins 75 minutes par semaine d'activité physique intense en zone aérobie, ou une combinaison équivalente des 2 types d'activités.

Une activité de type aérobie doit être pratiquée pendant au moins 10 minutes de suite.

Pour plus de bienfaits, les personnes de plus de 65 ans devraient pratiquer 300 minutes par semaine d'activité physique modérée en zone aérobie ou 150 minutes par semaine d'activité physique intense en zone aérobie, ou une combinaison équivalente de ces 2 types d'activités.

Les personnes de plus de 65 ans à mobilité réduite devraient pratiquer une activité physique plus de 3 jours par semaine pour améliorer leur équilibre et éviter les chutes.

Des activités visant à renforcer les muscles principaux devraient être pratiquées plus de 2 jours par semaine.

Une personne de plus de 65 ans n'étant pas en mesure d'avoir le niveau d'activité physique recommandé en raison de sa santé doit être aussi active que possible, dans la mesure permise par ses capacités et sa santé.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*On estime que seul un adulte sur trois atteint le niveau d'activité physique hebdomadaire recommandé.*

## Styles de vie sédentaires

On estime que, dans le monde, 23 % des adultes de plus de 18 ans sont inactifs en raison d'une activité physique insuffisante pendant leur temps libre et d'une augmentation du comportement sédentaire pendant les activités professionnelles et domestiques.

Les personnes ayant un style de vie sédentaire passent beaucoup de temps assises ou couchées, tout en utilisant leur téléphone portable ou ordinateur, elles passent du temps à travailler sur leur bureau, à lire, se déplacer en transports en commun, regarder la télévision et jouer à des jeux vidéo. Un style de vie sédentaire peut favoriser de nombreuses maladies chroniques évitables, comme les problèmes cardiaques, l'AVC et le diabète de type 2, ainsi que le gain de poids et l'obésité.

Il est essentiel que les gens essaient d'augmenter leur activité physique et réduisent le temps passé assis.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Le tissu musculaire est environ trois fois plus efficace pour brûler les calories que la graisse.*

# FAIRE EN SORTE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FASSE PARTIE DE SA VIE AU QUOTIDIEN

Pour la plupart des gens, la manière la plus simple d'augmenter l'activité physique est de l'incorporer consciemment dans leur vie de tous les jours. Plus on en fait, mieux c'est. Le fait de faire du sport et de l'exercice régulièrement offre de meilleurs résultats.

Les personnes sont plus enclines à trouver du temps pour être actives si elles planifient à l'avance, définissent un moment pour pratiquer une activité physique et s'en tiennent à leur planification. Pendant une semaine, notez ce que vous faites chaque jour et identifiez les moments où vous et votre famille pourriez passer plus de temps à bouger.

Il est bien souvent plus facile de se motiver pour bouger lorsqu'un ami ou un membre de la famille le fait aussi. Essayez de faire des exercices avec des amis ou des membres de votre famille ayant la même condition physique que vous.

## Quelques conseils pratiques :

Essayez de faire du vélo, de courir ou de marcher sur une partie du trajet pour vous rendre au travail

Dédiez 20 minutes chaque soir pour faire une promenade après le dîner

Planifiez une activité physique chaque week-end : une longue promenade, du vélo ou une randonnée en famille

Garez votre voiture plus loin du bureau ou des magasins et faites le reste du trajet à pied

Descendez du bus ou du train un arrêt avant votre arrêt habituel

Prenez toujours les escaliers ou marchez dans les escalators

Mettez-vous debout lorsque vous êtes au téléphone

Faites des exercices lorsque vous regardez la télévision

Lorsque vous êtes en déplacement professionnel, utilisez la salle de sport ou la piscine de l'hôtel

Bougez à l'heure du déjeuner : essayez de marcher ou de courir avec un (une) collègue

Si possible, emmenez vos enfants à l'école à pied quelques jours de la semaine. Donnez l'exemple : si les parents sont actifs, les enfants le seront probablement aussi

Essayez de marcher le long du terrain de foot ou du court de tennis pendant que vos enfants jouent

Planifiez une séance de piscine par semaine

Inscrivez-vous à un cours de sport, un groupe de marche ou un club de vélo



## LE SAVIEZ-VOUS ?

*On estime que la sédentarité est la principale cause d'environ 27 % des cas de diabète.*

L'activité physique présente de nombreux bienfaits pour la santé des personnes de tout âge, tout milieu et capacité. Vous devez néanmoins consulter un médecin avant de commencer une nouvelle activité intense. Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, augmentez lentement et progressivement le niveau d'intensité.

Faites ce que vous pouvez et choisissez dès aujourd'hui d'augmenter votre activité physique ; cela vous permettra d'être en bonne santé et de vous sentir mieux.