

SOMMAIRE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Définitions

Les chiffres clefs

Leurs bénéfices

Idées d'activité au quotidien

Astuce

Focus sur... la natation

A retenir

L'activité physique et l'alimentation sont deux facteurs essentiels pour nous maintenir en forme. Par ailleurs, la sédentarité fait peser des risques sur notre santé (trop de mauvais cholestérol, obésité, maladies cardiaques...). Notre corps a besoin de bouger ! Quel que soit notre âge, une activité physique régulière, si possible quotidienne, est bénéfique pour notre santé.



Définitions

L'**activité physique** correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles. Ceux-ci augmentent la dépense d'énergie. L'activité physique englobe tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base. Elle est praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout.

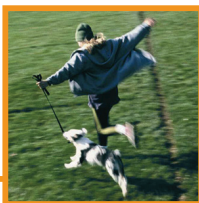
L'activité physique, c'est aussi jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr faire du sport.

Le **comportement sédentaire** correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum et la dépense énergétique faible : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer avec des jeux vidéos et de façon générale être assis ou couché.



Les chiffres clefs

30 minutes c'est bien, plus c'est encore mieux. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de pratiquer chaque jour une activité physique équivalente à au moins 30 minutes de marche rapide, si possible d'une durée d'**au moins 10 minutes à chaque fois** soit 3 fois 10 minutes, 2 fois 15 minutes ou 1 fois 30 minutes.



Les bénéfiques

L'activité physique protège votre santé. Elle diminue :

- Le risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle.
- Le risque de développement de certains cancers.
- Le risque de diabète de type 2 (diabète non insulino-dépendant).
- Le risque d'ostéoporose.
- Le taux de graisses dans le sang, tout en augmentant le « bon » cholestérol.
- Elle prévient la prise de poids.

L'activité physique améliore la condition physique :

- Elle augmente la force musculaire.
- Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- Elle aide à lutter contre le mal de dos.
- Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique permet aussi d'être en forme en :

- Améliorant la qualité de vie.
- Favorisant la résistance à la fatigue.
- Diminuant l'anxiété et la dépression.
- Aidant à se relaxer et à être plus détendu.
- Améliorant l'endormissement et la qualité du sommeil.

Elle peut favoriser la rencontre entre amis et les activités en famille.



Idées d'activité au quotidien

Le PNNS recommande de pratiquer chaque jour l'équivalent de 30 minutes de marche rapide. Ce tableau vous donne des idées d'activités physiques équivalentes à cette recommandation. Le temps conseillé pour chaque activité varie selon son intensité.

INTENSITE	EXEMPLE D'ACTIVITES	DUREE
Faible	Marche lente, laver la vaisselle, repasser, faire la poussière, bricolage, entretien mécanique, arroser le jardin pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon	45 minutes
Modérée	Marche rapide (d'un bon pas) , laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardinage léger, ramassage de feuilles, aérobic, danse (rock, disco...), vélo ou natation « plaisir », aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf	30 minutes
Elevée	Marche avec dénivelés, randonnée moyenne en montagne Bêcher, déménager Jogging, VTT, natation « rapide », saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade	20 minutes

Il n'est pas nécessaire de pratiquer toutes ces activités le même jour. Cependant, vous pouvez en cumuler plusieurs. 30 minutes par jour c'est bien, plus c'est mieux !

