

Bouger,
c'est bon
pour la santé !



Tous concernés !

De quoi s'agit-il ?

Il s'agit de toute activité physique, dès lors que nous bougeons. Ainsi tous les pas comptent, comme ceux que nous faisons chez nous en jardinant ou encore en faisant les courses. Ceux que nous effectuons dans nos déplacements au quotidien comptent aussi. Par exemple, 30 minutes de marche à bon pas valent 20 minutes de jogging. Bien sûr, pratiquer un sport, c'est encore mieux. Mais n'oubliez pas que tout compte !

Qui est concerné ?

Dès l'enfance, bouger facilite l'habitude de l'effort physique pour lutter contre la sédentarité et le risque d'obésité. A l'âge adulte, cela permet d'entretenir sa forme et de préserver son capital santé. Du plus petit au plus grand, tout le monde est donc concerné !

Quel est le bénéfice ?

L'intérêt de l'activité physique est prouvé dans la prévention de très nombreuses maladies. Le corps est programmé pour être en mouvement : des muscles insuffisamment sollicités sont plus fatigables. Or le premier de nos muscles à en pâtir, c'est le cœur : un organe vital...



Bouger tous les jours !

Limiter les activités sédentaires

La première chose à faire pour bouger plus est de ne pas se faire piéger par les activités sédentaires comme la télévision, les jeux vidéos ou encore les ordinateurs. Redécouvrez la radio, ou la musique, qui vous permettent de faire autre chose en même temps. Surtout informez-vous sur les sorties possibles. Les loisirs ne se limitent pas au petit écran !

Développer les activités de loisirs actives

Outre les sorties et les balades, vous pouvez aussi vous investir dans beaucoup d'autres activités physiques comme le jardinage, le bricolage, le réaménagement de votre intérieur. Pourquoi ne pas vous initier à la pratique d'un nouveau sport, reprendre votre sport favori ou vous organiser pour en faire davantage ?

Renseignez-vous : les clubs de sports ne manquent pas et proposent des activités variées et adaptées à chacun, selon son âge et ses envies ! C'est aussi l'occasion de se changer les idées et de rencontrer du monde.

Développer l'activité physique au quotidien

Prendre moins la voiture, se mettre au vélo, monter les escaliers, éviter les ascenseurs, marcher à la moindre occasion, se déplacer, voir quelqu'un dans le bureau d'à côté plutôt que de lui envoyer un mail, etc.

Le saviez-vous ?

Les études épidémiologiques pointent un lien entre la pratique régulière d'une activité (ex. 45 minutes de marche quotidienne) et une moindre fréquence de la maladie d'Alzheimer ou son apparition plus tardive.

Le sport, c'est bon pour la tête !



Ce que l'on y gagne

Plus de bien-être et une meilleure espérance de vie

Le sport est un bon moyen de lutter contre le stress, et d'améliorer la qualité de son sommeil. Et pour qui pratique une activité modérée (au moins 20 minutes 3 fois par semaine) ou une activité intense (au moins 3 heures par semaine), le risque de mortalité prématurée, toutes causes confondues, est diminué d'environ 30 %.

Une diminution du risque cardiovasculaire

La pratique d'un sport régulier diminue de 35 % le risque d'accident coronaire (angine de poitrine ou infarctus). Grâce au sport, les parois des artères s'assouplissent, d'où une baisse de la tension artérielle. Et le cœur se renforce, sa contraction est plus efficace, d'où une diminution de la fréquence cardiaque au repos.

Moins de diabète

Le sport facilite le travail de l'insuline chargée de réguler le taux de sucre dans le sang, d'où son intérêt dans la prévention du diabète. Chez un adulte en bonne santé, marcher rapidement 30 minutes par jour réduit de 40 % le risque de développer un diabète. Et en cas de diabète déclaré, l'activité physique facilite le contrôle de la maladie.

Moins de cancers

Les Français les plus actifs physiquement ont moins de cancers, mais si cancer il y a, ils font moins de récurrences : moins 50 % de récurrences de cancer du sein pour les femmes les plus actives, jusqu'à moins 70 % de risque de mortalité par cancer de la prostate, du côlon ou du rectum. Une activité physique régulière diminue les pics de sécrétions de certaines hormones (œstrogènes, testostérone, insuline...) qui favorisent la croissance des tumeurs cancéreuses.

Ça change la vie !

D'être à l'écoute de son corps

La marche étant l'activité physique de base, il est très important de s'occuper de tout ce qui peut la limiter : jambes lourdes, maux de pieds, douleurs articulaires, crampes... mais aussi surpoids. Votre médecin traitant sera votre premier allié pour vous aider à retrouver la forme.

De reprendre goût à la marche et à l'effort

Une demi-heure de marche à rythme soutenu, au quotidien, c'est déjà tout bénéfique. Voici quelques astuces à mettre en pratique :

- commencer par 5 à 10 mn par jour puis augmenter progressivement,
- monter 1 étage à pied sur 3, puis 2 sur 3...
- descendre à une station de métro plus loin et finir le trajet à pied, etc.

Au fil du temps, vous trouverez vos propres astuces.

De faire du sport

Tous les sports d'endurance (marche rapide, jogging, natation, vélo, etc.) sont intéressants. L'important est de choisir le sport qui vous correspond le mieux et qui vous fera plaisir : seul, entre amis ou en famille, avoir une activité physique sportive, c'est bon pour le corps et pour le moral aussi.



Allo les "pros" ?

Dois-je consulter un médecin pour reprendre le sport ?

Pour s'inscrire dans un club de sport, un certificat médical de non contre indication au sport est exigé d'office. Mais dans tous les cas, avant d'augmenter votre activité physique, il est conseillé de consulter votre médecin traitant et c'est indispensable si vous avez plus de 40 ans ou si vous avez des problèmes de santé.

Il faut signaler à votre médecin traitant tout essoufflement, douleur dans la poitrine, palpitation ou malaise survenant pendant l'effort ou juste après... Si nécessaire, il vous orientera vers un médecin du sport et/ou un cardiologue. En cas d'anomalie, un électrocardiogramme d'effort est volontiers demandé en complément.

La question à se poser

La reprise du sport est-elle conseillée dans tous les cas ?

Oui, si vous reprenez après avoir vu votre médecin et que vous pratiquez à petites doses, dans un contexte ludique. C'est bon pour le moral et vous augmentez vos chances de vivre plus longtemps et en meilleure santé !

Non, si la reprise est brutale sans bilan préalable et que vous forcez trop, soit exactement l'inverse de ce que les médecins préconisent !

Source : "Science & Sports" revue générale, 2009. Société Française de Médecine du Sport, www.sfms.asso.fr.

Informations médicales validées par l'expertise du Dr Thibaut Guiraud, Docteur en physiologie du sport.



Plus d'informations sur www.assureurs-prevention.fr