

---

## *L'activité physique : bouger pour rester en bonne santé*

---

Auteurs : FAUCHARD Thierry (Directeur des programmes de l'IMAPS) • GRIGNON Julien • LE CREN Frédéric • VUILLEMIN Anne - Chercheur (Professeur des Universités) • Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française



### **L'essentiel**

Que l'on soit peu actif ou inactif, il est recommandé de trouver les moyens de s'engager dans une démarche d'activité physique régulière. Des précautions, notamment médicales, peuvent être nécessaires afin de ne pas augmenter les risques liés à certaines pratiques sportives. Ce qui suit aborde les bonnes questions à se poser avant de se mettre à l'activité physique.

### **Êtes-vous concerné ?**

**Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale (6% des décès), après l'hypertension (13%), le tabagisme (9%) et un taux élevé de glucose dans le sang (6%).**

Chaque individu qu'il soit jeune, adulte, âgé, homme ou femme, avec ou sans problème de santé, bouge au quotidien ! Mais bouge-t-il assez tous les jours et de la bonne manière ?

Pratiquer une **activité physique** est accessible à tous, mais adapter sa pratique en fonction de ses capacités et de ses envies n'est pas toujours facile.

Monter les escaliers sans être fatigué ou bien conserver sa souplesse malgré l'avancée en âge suppose d'entretenir ses **capacités physiques**.

L'activité physique régulière diminue le risque de cardiopathie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2, d'hypertension, de cancer du côlon, de cancer du sein (avant et après la ménopause), de cancer de l'endomètre, et de dépression. L'activité physique a également des effets bénéfiques chez les personnes atteintes de maladies chroniques. Cela concerne donc tout le monde.

## **Pourquoi pratiquer une activité physique ou un sport ?**

**Le mode de vie occidental est, au quotidien, de plus en plus sédentaire : 30 minutes d'activité physique par jour aujourd'hui contre 6 heures en 1900.**

La généralisation des transports motorisés ainsi que l'augmentation du temps de travail en position assise ont contribué à cette évolution.

Cette sédentarité couplée à une alimentation de plus en plus riche entraîne des effets très néfastes sur la santé : obésité, maladies cardiovasculaires, cancers, diabète, hypertension... Sur le plan mondial, 5% de la mortalité est lié à la **surcharge pondérale** et à l'**obésité**.

En revanche, **la pratique d'une activité physique régulière procure de nombreux avantages pour la santé** ; notamment celui de réduire les risques de développement de maladies ou d'en diminuer les effets. Pour exemple, la généralisation de l'activité physique permettrait de réduire de 33% les accidents vasculaires cérébraux, de 12% l'hypertension et jusqu'à 35% le diabète.

Pratiquer une activité physique régulière influe sur la **fonction cardio-respiratoire**, le **métabolisme**, l'**état osseux**, l'**état fonctionnel** et la **prévention des chutes** et la **dépression**. L'exercice physique, par exemple, en exerçant une pression sur les os, augmente la minéralisation et la densité osseuse, ce qui est autant important pour la croissance des enfants que pour limiter la déminéralisation lors de l'avancée en âge.

Une **sensation de bien-être** est souvent associée à la pratique d'une activité physique. Outre le bien-être physique comme les articulations plus souples ou les muscles et la posture plus toniques par exemple ; le cerveau sécrète une hormone, l'**endorphine**, qui agit positivement sur le moral.

Pratiquer un sport, c'est-à-dire une activité physique encadrée, programmée et réglementée, est aussi l'occasion de rencontrer et d'échanger avec des amis chaque semaine. La dimension sociale du sport est un facteur participant au bien-être et à l'équilibre de chacun.

## **Qu'est-ce qu'un mode de vie actif ?**

**Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) fait la promotion d'un mode de vie actif. Adopter un mode de vie actif consiste à augmenter sa pratique d'activité physique et à réduire son temps de sédentarité. Pour les adultes, il est recommandé de faire au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour.**

Cette activité physique doit être d'intensité au moins modérée (équivalent à une marche rapide), mais elle peut être fractionnée en période de 10 minutes, voire moins, réparties sur la journée, soit par exemple 10 minutes de marche, 10 minutes de bricolage et 10 minutes de ménage.

Un autre indicateur peut aider à mieux se connaître : le nombre de pas. Le podomètre permet de mesurer le nombre de pas que l'on effectue chaque jour. On peut se le procurer auprès de différents fournisseurs d'équipements sportifs.

Entre 6 et 17 ans, il est recommandé de pratiquer une activité physique d'intensité modérée à élevée pendant au moins 60 minutes par jour. Intégrer l'activité physique au quotidien des enfants est essentiel pour répondre aux besoins liés à la croissance.

## Quelle est la différence entre une activité physique modérée et une activité physique intense ?

**Pratiquer une activité physique, c'est bouger et augmenter le rythme cardiaque au-dessus du niveau de repos.**

Il faut savoir qu'il existe différents niveaux d'intensité propres à chacun dans la pratique physique. On peut donc choisir un **niveau d'intensité** dans les activités physiques.

Ce choix dépend de l'état de forme du moment, de la motivation et également d'éventuels problèmes de santé qu'on aura pris soin de diagnostiquer avec son médecin traitant.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) **recommande au moins 30 minutes d'activité physique par jour à intensité au moins modérée**. Cette intensité peut être comprise entre 3 et 6 fois le métabolisme de repos. Cela signifie par exemple, lors d'une marche rapide ou bien d'une balade en vélo, que le cœur bat plus vite que d'habitude et que la respiration est plus rapide qu'au repos.

Différentes activités physiques peuvent demander un effort plus intense (une intensité supérieure à 6 fois le métabolisme de repos). Le rythme cardiaque s'accélère, parler devient difficile, il faut reprendre souvent son souffle. C'est le cas par exemple lors d'un jogging à une allure soutenue, dans une randonnée en montagne, au tennis ou bien pour la natation sportive.

Il est conseillé d'ajuster notre intensité à l'effort en fonction de l'état de santé et de forme du moment et bien sûr, de ses envies. L'important est de bouger au quotidien tout en prenant plaisir à pratiquer ces activités.

## Comment pratiquer une activité physique ?

**L'activité physique correspond à tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie.**

« Il existe de nombreuses occasions d'être actif : - dans vos activités du quotidien (privilégier les escaliers, se déplacer à pied ou à vélo), - par la pratique d'un sport ou d'activités physiques de loisirs (natation, jeux de ballon, jardinage...).

Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre. Ces activités peuvent aussi être effectuées dans le cadre d'exercices spécifiques.

Ces recommandations représentent un idéal vers lequel vous devez tendre. Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux.

Toute activité physique, quelle qu'en soit la durée, procure un bénéfice pour la santé. Le dépassement des recommandations entraîne des bénéfices supplémentaires.

Si vous reprenez ou débutez le sport, il est conseillé de le faire progressivement ». (Repris sur le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr))

Des professionnels de l'éducation, de la santé et du sport sont à même d'accompagner la pratique d'une activité physique (notamment en cas de pathologies avérées) et pour renseigner sur **l'offre de pratique** en France (parcs, jardins d'enfants, clubs sportifs).

Des activités sportives sont organisées dans certaines grandes entreprises pour faciliter l'accès au sport aux salariés et les sensibiliser aux bienfaits.

Le mouvement sportif quant à lui, propose une multitude d'offres de pratique physique sur l'ensemble du territoire Français.

Les **associations sportives locales** agréées par les Directions Régionales (et Départementales)

Jeunesse et Sports et Cohésion Sociale (D-R-D-JSCS) et affiliées à des fédérations sportives proposent tout au long de l'année, une palette variée d'activités adaptées.

Les coordonnées de ces associations sont faciles d'accès via la Mairie ou bien lors de forums ou rencontres qui se tiennent généralement durant le mois de septembre.

Des sites internet destinés à recenser les structures proposant des offres de pratique d'activités physiques adaptées ont été mises en place dans différentes régions. Renseignez-vous auprès de votre Agence Régionale de Santé ou de votre D-R-D-JSCS.

## **Faut-il consulter son médecin avant de se remettre au sport ?**

**L'activité physique sollicite l'organisme sur plusieurs aspects : énergétique, musculaire, et cardiaque. Pour cette raison, il est conseillé, avant de reprendre une pratique physique régulière, d'en parler à son médecin traitant.**

Le médecin traitant est le plus apte à établir le **bilan de santé** du moment. Cette **visite médicale** a pour principal but d'éviter tous risques potentiels pouvant être liés à l'activité physique.

Cet examen permet d'abord de connaître l'état de santé de la personne, mais également de poser les questions par rapport à l'activité physique future.

Il faut savoir que lorsqu'on souhaite participer à des compétitions officielles ou s'inscrire dans certaines associations sportives, il est obligatoire d'avoir un **certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée, en compétition (à préciser pour la pratique en compétition)**. Ce certificat peut être délivré par le médecin traitant.

## **Pourquoi et comment préparer son corps à l'activité physique ?**

**Le corps a besoin d'être préparé avant la pratique d'une activité physique.**

Cette préparation, appelée phase d'échauffement, vise avant tout à se mettre en condition, à réchauffer les muscles et à augmenter les pulsations cardiaques par rapport à l'état de repos.

Ce démarrage progressif du corps et des muscles a pour objectif de diminuer les risques de blessures musculaires et d'améliorer l'amplitude des mouvements.

On permet ainsi au corps de passer de l'état de repos à l'état de pratique de façon sécurisée pour sa santé. Il existe différents types de petits exercices permettant de passer à cet état ; par exemple : marcher plus vite qu'à l'habitude, trotter, faire des petits mouvements d'étirements.

Cette préparation à l'effort, consiste en un minimum de 5 à 10 min d'activités cardio-respiratoires et musculaires d'intensité légère à modérée. A la suite de cela, on ressent une chaleur plus élevée dans son corps, dans ses muscles, un début de transpiration peut apparaître et les articulations sont plus souples.

## **Que faut-il savoir avant de reprendre une activité physique ? Comment s'y préparer ?**

**Un bilan préalable est conseillé avant d'établir un programme de reprise d'une activité physique. Choisir des activités physiques en fonction du niveau de condition physique est une première étape importante.**

Ce bilan peut se faire grâce à des **tests de condition physique**, un questionnaire de motivation, une estimation du niveau d'activité physique. Des échanges avec un professionnel de l'activité physique (**enseignant en activité physique adaptée, éducateur sportif**) permettront de mieux analyser les points forts et les points faibles.

Ces conseils peuvent permettre de mieux s'entraîner mais également de s'orienter vers des lieux

adaptés pour une nouvelle pratique.

Il est conseillé avant de reprendre un sport, de choisir une activité qui procure du plaisir afin de garder une bonne motivation même le jour où l'on est fatigué ou celui où le partenaire habituel est absent.

## **Quel sport peut-on pratiquer en fonction de son âge et de son profil cardiaque ?**

**Une pratique quotidienne à intensité au moins modérée d'une durée de 30 minutes est recommandée.**

Il est important de choisir l'intensité de son activité afin qu'elle soit adaptée à ses capacités physiques.

Il est également recommandé de faire des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre deux fois par semaine.

Une épreuve d'effort peut être demandée par le médecin traitant en présence d'un ou plusieurs facteurs de risque.

Pour de plus amples informations :  
<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Adultes2>

## **Références**

### **Sources**

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
- Haute Autorité de Santé
- Santé publique France (Programme National Nutrition Santé (PNNS))
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
- Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM)

### **Comité de Rédaction**

- **Frédéric Le Cren**, Conseiller Technique National, Fédération Française Sports pour tous
- **Julien Grignon**, Chargé de mission Sport Santé, Fédération Française Sports pour tous
- **Thierry Fauchard**, Directeur des programmes, IMAPS

## **Glossaire**

### **Sédentarité**

La sédentarité correspond aux situations passées en position assise, semi-allongée ou allongée (en dehors de la période de sommeil et des repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : regarder la télévision, travailler à son bureau, sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule...

### **Santé**

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social , et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (Organisation Mondial de la Santé, 1946).

### **Podomètre**

Le podomètre est un appareil qui compte le nombre de pas.

### **Rythme cardiaque ou fréquence cardiaque**

Il s'agit du nombre de battements cardiaques ou pulsations par minute.

### **Médecin traitant**

Le médecin traitant est un médecin spécialiste ou généraliste que chaque assuré doit choisir dans le cadre du parcours de soins coordonnés, institué par la loi de réforme de l'assurance maladie du 13 août 2004. Le Médecin Traitant coordonne l'ensemble des soins reçus par son patient. Il l'oriente vers un médecin spécialiste « correspondant » ou un service hospitalier. Il centralise les informations : résultats d'examens, traitements. Il dispose ainsi d'une vision globale de l'état de santé de son patient.

### **Activité physique**

L'activité physique correspond à tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie.

### **Inactivité physique**

L'inactivité physique est définie par un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations.

### **Mouvement sportif**

En tant que représentant du mouvement sportif français, le Comité national Olympique et sportif français (CNOSF) est l'interlocuteur privilégié des pouvoirs publics qu'il s'agisse des ministères, et notamment celui de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative, ou des associations des collectivités locales.

### **Directions Régionales et Départementales Jeunesse et Sports et Cohésion Sociale (DRDJSCS) et Directions Régionales Jeunesse et Sports et Cohésion Sociale (DRJSCS)**

Dans chaque région française de métropole, la Direction Régionale (et Départementale) de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale (DRJSCS) est un service déconcentré de l'État chargé d'appliquer sa politique dans les domaines de l'action sociale, de la jeunesse (en dehors de l'éducation), du sport et de la vie associative.

### **Epreuve d'effort (EE)**

L'épreuve d'effort (EE) est un examen qui a pour objectif d'évaluer les réactions physiologiques d'une personne, cardiaques plus particulièrement, lors d'un effort physique contrôlé. Elle sert d'aide au diagnostic médical. Elle est réalisée sous le contrôle d'un cardiologue via un électrocardiogramme, et parfois avec des outils de mesure respiratoire. L'ergocycle ou le tapis roulant est en général le matériel utilisé pour pratiquer cette épreuve. L'indication d'une EE relève du jugement clinique du médecin.