

Prévenir...

par plus d'activité physique

BOUGEZ -VOUS !



13



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

L'activité physique :

Pour la santé, c'est capital et c'est bon pour le moral!

La pratique régulière d'une activité physique est essentielle pour préserver un bon état de santé et pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.

A l'inverse, l'inactivité physique, est un « facteur de risque important de maladie chronique »⁽¹⁾.

Qu'est-ce que la sédentarité ?⁽²⁾

- Notre mode de vie moderne nous rend de plus en plus inactifs physiquement.
- Autrement dit, dans nos pays occidentaux, on prend de plus en plus facilement sa voiture et l'on marche de moins en moins,
- Nous sommes de plus en plus sédentaires : on travaille le plus souvent assis, nombre de loisirs ne nécessitent aucun effort physique (télévision, ordinateur...).

Quels sont les méfaits de l'inactivité physique ?⁽²⁾

- L'inactivité physique est particulièrement nocive pour le cœur, qui est avant tout un muscle.
- La sédentarité est encore plus dangereuse lorsqu'elle est associée à d'autres facteurs de risque cardiovasculaire comme le tabagisme, l'obésité, ou l'hypertension artérielle.

En France « l'augmentation de l'activité physique dans la vie quotidienne » est devenue une des priorités nationales du Programme National Nutrition Santé.

(1) Programme National Nutrition Santé, 2001-2005. Direction Générale de la Santé. 2001

(2) D'après l'article sur « la sédentarité », disponible sur le site Internet de la Fédération française de cardiologie.

L'activité physique est le « médicament » le plus naturel pour rester en bonne santé



Bouger, c'est bon pour la santé ! Non seulement, l'activité physique prévient certaines maladies, mais aussi elle en ralentit l'évolution.

LES BIENFAITS en prévention : une activité physique régulière

- C'est bon pour le cœur et pour les artères ! L'activité physique régulière dilate les artères, **ralentit la fréquence cardiaque**. Elle rend le cœur plus musclé donc plus puissant, plus tonique et plus résistant au stress.
- C'est bon pour la **respiration** et pour une **meilleure oxygénation** de l'organisme.
- Elle rend **les os plus solides** et les articulations plus souples et toniques.
- Elle **réduit le risque de certains cancers**.
- Elle aide à **contrôler son poids**.

LES BIENFAITS sur l'évolution des maladies

Que vous ayez une **hypertension artérielle**, du **diabète** (trop de sucre dans le sang), un excès de **cholestérol**, un **surpoids**, une **fragilité osseuse liée à de l'ostéoporose**, pour toutes ces affections, la pratique d'une activité physique fait partie intégrante du traitement.

LES BIENFAITS sur la qualité de vie

- Les personnes physiquement actives prennent globalement mieux leur santé en main et ont une **meilleure hygiène de vie** et une **meilleure écoute des signaux d'alarme du corps**.
- Elles **gèrent mieux leur stress** et se détendent plus facilement.
- La pratique régulière d'une activité physique est **source de plaisir**.

LES BIENFAITS pour l'éducation

- La pratique d'une activité physique ou sportive est un excellent moyen pour se socialiser, pour ne pas s'isoler.
- Le sport est aussi une bonne façon de transmettre aux enfants, le goût de bouger et de le garder toute sa vie !

L'activité physique en pratique, c'est **accessible à tous**

A chacun de trouver le rythme et l'activité qui lui convient le mieux, en fonction de son état de santé et de ses possibilités. Rappelez vous que l'important c'est surtout la régularité.



Si vous ne faites pas du tout d'activité physique : bougez !

- Finis les ascenseurs et les escalators, préférez les escaliers !
- Pour les petits trajets, laissez la voiture garée : mettez-vous à la marche à pied.
- Vous manquez de temps ? Pédalez sur un vélo d'appartement en regardant la télévision !
- Vous avez un chien ? Promenez-le plutôt deux fois qu'une.
- Vous avez un jardin ? Faites du jardinage !

Si vous êtes prêt(e) à reprendre une activité physique de loisirs ou sportive : ne forcez pas!



- Selon les recommandations générales du Programme National Nutrition Santé : l'activité physique recommandée est «au moins **une demi-heure par jour d'activité physique** équivalente à la marche rapide».
- Si vous choisissez une activité d'endurance commencez progressivement : une séance hebdomadaire, puis deux, puis trois séances de 20 minutes par semaine, c'est déjà bien !
- Seul, c'est trop difficile ? Cherchez-vous un partenaire pour mieux vous motiver !

Quelle activité choisir ? C'est selon votre préférence

- La marche permet une adaptation très progressive à l'effort.
- La natation est une excellente activité, très complète.
- La course à pied doit être pratiquée à son rythme.
- La gymnastique est idéale pour l'entretien du corps et pour se sentir bien !

L'activité physique c'est vital à tous les âges de la vie



On doit commencer dès l'enfance

La lutte contre la sédentarité est notamment une des clés de la prévention de l'obésité chez l'enfant.

Quelques principes à recommander :

- Aller à l'école à pied, en rollers ou à vélo si possible.
- Ne pas « sécher la gym ».
- Favoriser les activités sportives en dehors de l'école, au moins une fois par semaine et en équipe, c'est encore plus motivant !
- Limiter le temps passé devant les écrans de télévision/vidéo et d'ordinateur.

Poursuivre à l'adolescence

Jusqu'à l'âge de 20 ans, le capital osseux est encore en pleine croissance. L'activité physique permet de l'enrichir. En outre, faire du sport est une bonne façon de se socialiser.



Puis à l'âge adulte

Une activité physique aussi régulière que possible est, encore et toujours, bénéfique.

Attention à la reprise du sport à la quarantaine !



A partir de 40 ans, il est conseillé de consulter un médecin avant de reprendre une activité physique. Sur indication du médecin, un enregistrement du cœur (ECG d'effort) permet dans certains cas de s'assurer que votre cœur est bien apte à l'effort.

Et il n'y a pas de limite d'âge

- L'activité physique maintient et améliore les réflexes, ce qui permet la prévention des chutes.
- Chez les personnes plus âgées, l'activité physique permet, entre autres, de rompre le cercle vicieux, qui va de la sédentarité à l'aggravation du handicap. L'essentiel est de proposer un programme adapté, par exemple de gymnastique douce.



Qui contacter?

Votre médecin de famille

Il peut vous recommander l'activité physique qui convient le mieux à votre état de santé, contrôler votre bilan avant la reprise d'une activité physique. Il est aussi apte à vous délivrer un certificat de non contre-indication à la pratique d'un sport.

Un médecin spécialiste

● Un médecin du sport

Tout médecin est autorisé à délivrer un certificat de non contre-indication, sauf en ce qui concerne certains sports réputés à risque (sports mécaniques, parachutisme, plongée...). Dans ce cas, il est nécessaire de demander l'avis d'un médecin du sport, agréé par la fédération sportive concernée. Si vous avez une pratique sportive intensive, il est le mieux placé pour assurer votre surveillance médicale.

● Un cardiologue

En cas de fragilité cardiaque, il est à même d'évaluer les éventuelles contre-indications ou risques pour votre santé et peut vous recommander l'activité la plus adaptée à vos possibilités.

Un kinésithérapeute

Si vous avez des problèmes de santé, notamment articulaires, le kinésithérapeute peut vous proposer un cours de gymnastique individuel ou collectif adapté à vos possibilités.

Dossier réalisé en collaboration avec le Dr Serge Herberg
(INSERM/INRA/CNAM Paris)



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr