



A tous les âges de la vie, l'activité physique est une alliée incontournable de notre santé. Bouger régulièrement aide également à mieux prendre conscience de son corps et à se sentir plus à l'aise. On se muscle, la posture s'améliore, on se sent plus tonique. Et donc mieux dans sa peau.

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».

Il est inutile de commencer à s'entraîner comme un athlète : l'activité physique, c'est tout ce qui met le corps en mouvement ! Des choses aussi simples que faire le ménage, monter les escaliers ou promener le chien.



Choisir un sport

- 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 !

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.**

Conseil

Si vous choisissez une activité d'endurance commencez progressivement : une séance hebdomadaire, puis deux, puis trois séances de 20 min / semaine, c'est déjà bien !



Pour perdre du poids

Le poids, c'est comme un compte en banque : quand on dépose (calories ingérées), il monte, quand on retire (calories dépensées), il baisse. ». En réalité, plus on fait de l'activité physique, plus on peut manger sans prendre de poids.

Pour le pep

La conviction d'être « trop fatigué » pour aller marcher ou nager, etc, est basée sur une perception erronée. Car les humains qui mangent à leur faim possèdent, dans leurs graisses accumulées, une réserve quasi inépuisable d'énergie, du moins pour s'adonner à des activités de faible intensité. 15 à 20 minutes d'exercice physique soulagent du stress et de la fatigue, et accroissent l'énergie.

Pour le sexe

La qualité de la vie sexuelle dépend notamment de la santé générale, de la capacité à se détendre et d'une certaine endurance cardiovasculaire. Trois facteurs sur lesquels l'activité physique joue un rôle incontournable. Avoir envie de faire l'amour est faire l'amour nécessitent d'avoir de l'énergie. Or une vie active donne de l'énergie!



Au quotidien

Ce qu'il faut garder à l'esprit : ce n'est pas l'intensité de l'effort qui compte, mais sa régularité. Ainsi, il vaut mieux bouger un peu chaque jour que de faire une heure de sport de temps en temps.

Quelques exemples : monter et descendre à pied les escaliers. Prendre un peu moins les transports ou la voiture pour de courts trajets, bricoler, jardiner, tondre la pelouse, aller chercher le pain ou le journal à pied ou en vélo...

Conseil

Fixez-vous un objectif raisonnable. Commencez par un petit trajet à pied par jour par exemple, et augmentez progressivement la distance ou la fréquence de votre promenade.



Bouger pourquoi ?

Pour le plaisir

L'activité physique peut être une grande source de plaisir ! Si vos activités « actives » (presser le pas pour attraper l'autobus, jouer à la balle avec les enfants...) vous procurent du plaisir, vous gagnerez sur tous les plans. Et quand on est en forme, les activités courantes – comme sortir les poubelles ou laver les vitres – sont nettement moins pénibles.

Pour se relaxer

Bouger avec entrain est un moyen naturel de stimuler le phénomène appelé « réponse de relaxation ».

Pour le moral

Des recherches démontrent que l'exercice physique peut être aussi efficace, sinon plus, que les médicaments pour soigner la dépression.



Pour renforcer son système immunitaire

L'exercice physique modéré contribuerait à augmenter l'immunité. On a observé que certaines composantes immunitaires sont stimulées par l'activité physique. Mais attention, le surentraînement pourrait avoir l'effet contraire.

Pour vieillir en santé

Les recherches démontrent que la moitié de la perte d'autonomie observée de l'âge de 30 ans à 70 ans est attribuable à un mode de vie sédentaire, et non au vieillissement en soi. Les données sont claires : l'activité physique est efficace pour augmenter la longévité.

Les recherches démontrent que l'activité physique pratiquée régulièrement réduit de manière substantielle les risques de troubles cardiovasculaires et cérébrovasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2, d'ostéoporose, de cancer du côlon.

Activité physique, 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 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.

Au Centre Paul Strauss

Les kinésithérapeutes vous proposent des :

- séances de gymnastique pilates
- parcours de marche



3 rue de la Porte de l'Hôpital
BP 30042 / 67065 Strasbourg cedex
Contact : 03 88 25 24 24 poste 8341
www.centre-paul-strauss.fr

Réalisation service Communication Centre Paul Strauss / Octobre 2010 / DI/SP/5-3/35-01

Centre Paul Strauss

Avec
les kinésithérapeutes

bouger contre
la maladie
et ses effets

