

Le coin de la forme

par Jacques Dechoux

SPORT, SANTE, ACTIVITE PHYSIQUE, SEDENTARITE

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme.

A l'inverse, l'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce ; ainsi ajouter à son mode de vie 15 minutes de marche tous les jours diminue la mortalité de 14%, que l'on soit jeune ou âgé, homme ou femme, en bonne santé cardiovasculaire ou non, hypertendu ou non, diabétique ou non.....

L'activité physique se définit par « **tout mouvement produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos** ».

L'activité physique est réalisée dans 4 conditions différentes :

- Activités professionnelles qui touchent moins de 10% de la population (maçons, boulangers, métiers à dépense physique...)
- Déplacements (travail-domicile, école, courses...) dans le cas où ces déplacements sont actifs tels la marche active, le vélo.
- Vie domestique : ménage, rangement qui prennent du temps.
- Loisirs ; le sport fait partie de cette catégorie ainsi que le jardinage et le bricolage.

L'activité physique recouvre donc un vaste éventail de possibilités, le sport n'en représentant qu'une partie.

On considère que l'on est **inactif physiquement** quand on effectue moins de 30 minutes de marche quotidienne par jour.

On recommande donc de passer moins de 8 heures par jour **assis** entre le lever et le coucher, en prenant en compte les activités durant lesquelles nous sommes assis : repas, déplacements motorisés, travail au bureau, temps devant un écran.

En France, la sédentarité concerne plus de **70%** de la population qui passe plus de 8 heures assis par jour....

Chez l'enfant, les recommandations sont de 60 minutes d'activité intense par jour. Or en France, seuls 5 à 9% des garçons et filles de 10 /11ans respectent cet engagement....

Quelle activité physique et sportive pour augmenter ou garder son capital santé?

Trois éléments sont à associer :

1°) Lutter contre la sédentarité

Il faut que les activités sédentaires entre le lever et le coucher soit inférieures à 7 heures. Il est vivement conseillé d'effectuer des pauses actives de 2 à 3 minutes toutes les 90 minutes en marchant ou en effectuant du rangement, des petits exercices de flexions de jambes, bras et autres étirements

2°) Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne.

Il faut privilégier les déplacements à pied, en vélo les escaliers etc....

3°) Pratiquer des activités physiques et/ou sportives structurées.

Il est recommandé de réaliser soit 5 fois 30 minutes d'activité d'endurance (marche rapide, randonnée, footing léger...), soit 3 fois 30 minutes d'activité intense (activité en salle avec renforcement musculaire sous le couvert d'un professionnel avec brevet d'état.) par semaine.

Il est donc intéressant de les faire dans des clubs sportifs ou dans des parcs car l'aspect ludique a son importance et offre des possibilités très variées. Dans tous les cas, ce qui est important, c'est le plaisir de bouger tous les jours.

PREPAREZ VOS VACANCES

Où que vous alliez, pensez à bouger, à pratiquer des activités de loisir ou sportives. Ainsi, à la mer, profitez de l'eau comme d'une thalassothérapie en vous baignant, en effectuant des exercices de jambes et de bras, en nageant régulièrement durant la journée, en pratiquant des jeux de plage et en marchant, en joggant, de préférence en baskets. Vous éviterez ainsi de vous écorcher les pieds sur les coquillages ou morceaux de verres aiguisés comme des lames de rasoir, ou autres détritiques jetés par ces pollueurs de touristes.

Si vous partez à la montagne, les promenades et randonnées avec le pique-nique seront au rendez-vous afin d'admirer les superbes paysages et contrées de France. N'oubliez pas de ramener vos restes sauf les biodégradables qui peuvent être laissés dans la nature.

Notre planète souffre trop de nos rejets et une petite leçon de savoir-vivre écologique ne fait pas de mal.

La montagne offre également des activités diversifiées qui font la joie des enfants et parents et qui permettent de bouger à loisir.

Même si vous ne partez pas, Paris et ses forêts et campagnes avoisinantes offrent également de multiples activités.

Ainsi, les longues journées d'été peuvent être propices à des balades, découvertes de nouveaux quartiers.

Amusez vous, profitez, dansez (rien de tel pour éliminer, dépenser des calories dans la joie et la bonne humeur).

Et pour terminer la soirée, visitez ou revisitez les positions allongées si le cœur vous en dit ; vous sollicitez ainsi les 5 qualités physiques nécessaires à l'amélioration de votre santé : vitesse, endurance, coordination, souplesse et les zygomatiques car le sourire et le rire sont de mise pour ce genre de pratique sportive.

Usez, n'abusez pas de la bonne chair, mais usez et abusez des exercices physiques. N'oubliez pas qu'une bonne hygiène de vie retarde les dégénérescences, permet de vivre bien et plus longtemps.

PLAISIR ET BIEN-ETRE

Alors, durant ces prochaines vacances, **BOUGEZ-VOUS** pour garder la forme.