

# Quelle activité physique pratiquer au quotidien ?

*Communiqué Harmonie mutuelle – Essentiel santé Magazine*  
22/02/2023

**L'activité physique se définit par tout mouvement corporel produit par les muscles qui entraîne une dépense d'énergie. La pratiquer régulièrement garantit une meilleure forme et limite ou réduit le risque de maladies. Que peut-on faire selon son âge, son état de santé et son temps disponible ?**



L'activité physique se définit comme l'ensemble des mouvements du corps produits par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle développée au repos. Ces deux mots regroupent à la fois **l'activité quotidienne** (déplacement, ménage, jardinage, etc.), **l'exercice physique** sans règles précises ni notion de performance (la promenade régulière en campagne par exemple) et **le sport de loisir ou de compétition**.

Les bienfaits de l'activité physique sont reconnus par l'ensemble du corps médical et des instances sanitaires. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Haute autorité de santé (HAS) en France recommandent à chacun de bouger le plus possible afin de se maintenir en forme et de prévenir les maladies.

Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité

physique ou un temps trop long passé assis. **Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés.** On parle de sédentarité, dès que l'on reste en position assise ou allongé (hors nuit de sommeil) plus de deux heures en continue à la maison, au bureau, en déplacement. On dépense alors peu d'énergie.

## Avant toute activité physique soutenue, il faut s'évaluer

Commencer ou reprendre une activité physique nécessite de s'évaluer. « Il est recommandé de bouger avec régularité dans un but de santé en fonction de ses capacités. **C'est fondamental quel que soit son âge, son quotidien, son état de santé** », souligne le docteur Jean-Marc Sène, médecin du sport. Chacun dispose d'une condition physique propre. « On ne peut pas catégoriser. A 45 ans, des personnes peuvent être en bonne santé et avoir de faibles capacités. D'autres, d'énormes. Cela ouvre le champ des possibilités ».

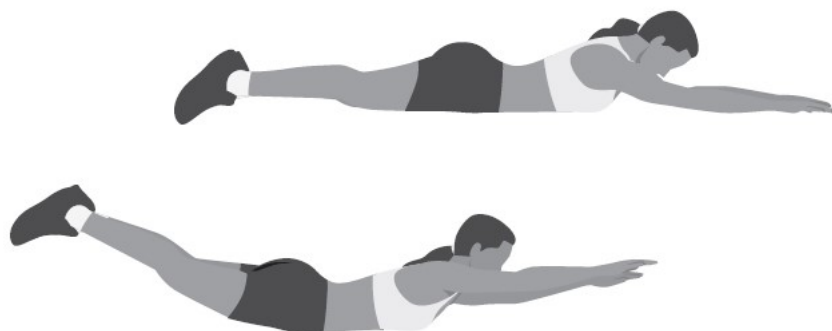
**Même chose quand on souffre d'une maladie.** « On est diminué mais on peut bénéficier d'une certaine condition physique ». **Cette évaluation peut être effectuée par un médecin, un kinésithérapeute ou un coach sportif diplômé en activité physique adaptée (APA).** On peut s'autoévaluer quand son état de santé ne nécessite pas l'examen d'un médecin. « Les **tests** et leur mode d'emploi se trouvent facilement en ligne (1) », poursuit le docteur Sène.

L'aspect plaisir doit également être pris en compte comme l'explique Nordine Attab, coach sportif. « C'est plus motivant. Il ne faut pas se positionner en fonction des tendances mais se demander ce qui nous plaît avant tout ». Le préparateur physique recommande également de varier les plaisirs. « On peut alterner la marche, la nage ou le vélo, du renforcement musculaire (au poids de corps ou avec des charges), gym douce (Pilates, yoga), cours collectif (aérobic, fitness) ». **La dynamique du groupe peut être bonne pour se motiver et créer du lien social.**

## Des orientations sportives à prendre selon l'âge

Nordine Attab conseille de maintenir un rythme : « On peut se fixer comme objectif de faire une activité sportive une à deux fois par semaine de 45 minutes à une heure », en commençant par des échauffements (cercles avec

les bras, montées de genoux, étirements...), suivies de 30 à 40 minutes de sport effectif (jogging à son rythme, vélo...), pour terminer par du gainage (de face, de côté, lombaires).



### Un exercice de gainage complémentaire du travail des abdominaux.

1. Allongez-vous sur le ventre, bras tendus devant vous.
2. Levez simultanément les jambes et le buste en contractant les lombaires: les bras et les jambes doivent rester tendus.
3. Maintenez la position le temps recommandé.

Durées en fonction du profil sportif

15 sec.

30 sec.

1 min.

#### ASTUCE DU DOC'

Aligner nuque et buste sans regarder devant!

Illustration extraite de « Le sport : je me lance ! » du Dr Jean-Marc Sène. Ed. In Press.

En fonction de l'âge, les orientations sportives vont être différentes. « A l'adolescence, on va être sur du développement musculaire. **Jusqu'à 45 ans, on peut toucher à tout.** » **Au-delà de cet âge, certains maux vont apparaître** (dos, articulations...). « Il va falloir continuer à bouger tout en se dirigeant vers des pratiques plus douces ou des sports portés comme le vélo, la natation », précise le coach sportif.

**L'âge avançant, il faut maintenir une activité physique en intégrant le facteur risque, en particulier celui de la chute pour les plus âgés,** comme le rappelle le docteur Jean-Marc Sène. « Je conseille de travailler l'équilibre mais aussi d'entretenir la marche et d'effectuer des exercices de renforcement de tonicité (renforcement du dos, du bassin, des genoux...) pour pouvoir se relever si on vient à tomber ». **Les cours de gymnastique douce, que l'on peut pratiquer en foyer rural ou en milieu associatif, sont une bonne**

alternative.

## A chaque occupation, une réponse pour se dépenser

**Le manque de temps peut justifier le peu d'activité physique.** « On peut commencer la journée, avant d'aller travailler, par quelques exercices », suggère Nordine Attab. L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) a posté en ligne [un tableau de conseils d'activité physique](#) à pratiquer par tranches d'âge. Et si la matinée n'est pas propice à cette pratique, « pourquoi ne pas s'y consacrer avant le déjeuner ? On peut aussi garer sa voiture en amont de son travail, sortir des transports en commun avant l'arrivée et marcher ».

De surcroît, **il est nécessaire de faire des pauses toutes les heures (entre une et dix minutes) pour s'aérer et bouger** lorsque le travail réclame d'être assis que ce soit en entreprise ou en télétravail pour lutter contre la sédentarité. « Je recommande aussi de monter et descendre les escaliers comme de faire des exercices de respiration, de marcher ou des étirements. Cela évacue les tensions et contribue à effectuer un certain nombre de pas par jour (2) », continue le préparateur physique.

Mêmes conseils pour les parents au foyer. « Une astuce : **profiter des siestes de l'enfant ou faire du sport avec lui.** Les exercices ludiques en famille ne manquent pas. Le simple fait de s'aérer et de courir avec ses enfants dehors, c'est déjà de l'activité physique. Ça fait du bien et ça sensibilise les plus jeunes à cette pratique ».

## Le sport limite les conséquences liées au handicap

L'activité physique et le handicap font bon ménage. L'exercice physique permet de limiter à la fois les conséquences liées au handicap ainsi que celles relatives à la sédentarité. **Il préserve le tonus musculaire général, l'habileté, l'endurance...** Des [centres et des associations](#) proposent la pratique de sports adaptés aux divers handicaps. Et comme l'observe le docteur Sène, « rester actif quand on est une personne handicapée est aussi un moyen de sortir de l'isolement et de développer du lien social ».

**En cas de maladie ou de convalescence, l'activité physique doit être**

**encadrée par un médecin.** « Ne serait-ce que pour lui demander conseil. Il pourra alors faire part des critères de surveillance spécifiques à l'état du patient. En cas d'asthme, par exemple, le souffle sera évalué. En cas de diabète, la glycémie sera à prendre avant l'effort et à surveiller après », précise le docteur Jean-Marc Sène.

**Pratiquer une activité physique est conseillé aux malades cardiaques. Elle renforce le cœur et prévient d'un éventuel accident.** Toute une série d'examens doit être passée en amont (électrocardiogramme, tests d'effort). Le cardiologue établira alors un diagnostic pour définir quels sont les exercices les plus adaptés aux aptitudes et à l'état de santé général du patient.

## L'activité physique améliore la tolérance aux traitements

**Quand on souffre d'un cancer, l'activité physique est préconisée.** Elle agit sur la masse grasse et diminue la sécrétion de certaines hormones, ce qui freine la croissance des cellules cancéreuses. **Elle améliore la tolérance aux traitements et réduit les effets secondaires.** « Le risque de cancer du sein chez la femme est diminué de 10 à 30 %. Le risque de récurrence de 48 % », relève le médecin.

Les équipes de soin des hôpitaux et les associations (Cami sport et cancer, Les Rubans, etc.) orientent vers des activités physiques adaptées. Certaines proposent même des cours encadrés en solo ou en petits comités.

Le coach sportif Nordine Attab met en garde contre certains conseils prodigués sur internet. « Il ne faut pas faire n'importe quoi lorsque l'on est malade. Ce n'est pas forcément bon de suivre les recommandations de personnes qui se disent spécialistes d'une maladie ou détentrices d'un vécu sans être médecin ». **Se tourner vers son docteur reste l'alternative la plus sûre.**

## L'activité physique sur ordonnance

**L'activité physique peut être prescrite aux patients souffrant d'une affection de longue durée (diabète, cancer, maladies cardio-vasculaires, sclérose en plaque...)** par le biais d'une ordonnance de leur médecin traitant. Elle peut être prise en charge par les maisons sport-santé. L'examen de cette

gratuité se fait au cas par cas. Certaines collectivités territoriales apportent également une aide financière pour la pratique d'activités physiques à leurs administrés atteints d'une affection de longue durée.