

LES BONS RÉFLEXES

► Etre à l'écoute de son corps

La marche étant l'activité physique de base, il est très important de supprimer tout ce qui peut la limiter : jambes lourdes, maux de pieds, douleurs articulaires, crampes... mais aussi surpoids. Votre médecin traitant sera votre premier allié pour vous aider à retrouver la forme.

► Reprendre goût à l'effort

Une demi-heure de marche à rythme soutenu, au quotidien, c'est déjà tout bénéfique. Voici quelques astuces à mettre en pratique :

- ✓ commencer par 5 à 10 mn par jour puis augmenter progressivement,
- ✓ monter 1 étage à pied sur 3, puis 2 sur 3...
- ✓ descendre à une station de métro plus loin et finir le trajet à pied, etc.

Au fil du temps, chacun trouve ses astuces.

► Faire du sport

Nous ne sommes pas tous égaux devant le sport. Mais nous pouvons tous en faire. Il suffit de trouver celui qui correspond à notre âge, notre forme, nos capacités, et surtout nos envies, car le plaisir est indissociable du sport. Seul, entre amis ou en famille, avoir une activité physique sportive, c'est bon pour le corps et pour le moral aussi.

LA BONNE IDÉE !

Reprendre le sport

Après 45 ans, pas d'hésitation, mieux vaut consulter avant de reprendre le sport. Une épreuve d'effort pourra vous être prescrite.

La reprise du sport doit impérativement être progressive. L'idéal est de commencer dans un club avec un professionnel du sport.

La plupart des fédérations sportives ont mis au point des activités adaptées, dites "Sport Santé", pour celles et ceux qui souffrent de maladie chronique.

EN PRATIQUE

La marche est l'activité physique la plus simple et la plus facile à pratiquer, mais elle peut être remplacée ou complétée par d'autres activités physiques. Voici quelques repères et équivalences correspondant à la recommandation de 30 mn de marche rapide par jour.

INTENSITÉ FAIBLE / 45 MN

Marche lente
Laver la vaisselle, repasser, faire la poussière
Bricolage, entretien mécanique
Arroser le jardin
Pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon

INTENSITÉ MODÉRÉE / 30 MN

Marche rapide (d'un bon pas)

Laver les vitres ou la voiture
Passer l'aspirateur
Jardinage léger, ramassage de feuilles
"Aérobic", danse (rock, disco...)
Vélo ou natation "plaisir", aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf

INTENSITÉ ÉLEVÉE / 20 MN

Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne
Bêcher, déménager
Jogging, VTT, natation "rapide", saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade

Sources : santepubliquefrance.fr ; anses.fr ; mangerbouger.fr ; e-cancer.fr ; escardio.org ; thelancet.com ; biomedcentral.com ; calyxis.fr

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Assurance Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.

 **ASSURANCE
PRÉVENTION**
Ensemble agir, chaque jour prévenir

L'association Assurance Prévention regroupe tous les assureurs français.

SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z
26 bd Haussmann
75009 PARIS
www.assurance-prevention.fr

 **BOUGER, C'EST BON
POUR LA SANTÉ !**



Santé

 **ASSURANCE
PRÉVENTION**
Ensemble agir, chaque jour prévenir

TOUS CONCERNÉS

Bouger dès l'enfance installe l'habitude de l'effort physique pour lutter contre la sédentarité et le risque d'obésité. À l'âge adulte, cette bonne habitude permet d'entretenir sa forme et de préserver son capital santé. Du plus petit au plus grand, tout le monde est donc concerné !

► Bouger régulièrement...

Dès lors que nous bougeons, nous exerçons une activité physique et la vie quotidienne nous offre de multiples occasions de nous dépenser :

- ✓ les déplacements actifs à pied, à vélo, à trottinette...
- ✓ les activités domestiques comme passer l'aspirateur, porter des courses, bricoler, jardiner, etc. et professionnelles,
- ✓ les activités de loisirs telles que les promenades à pied ou à vélo, la pratique du roller, ou, pour les enfants, les jeux dans les aires de loisirs par exemple,
- ✓ les activités sportives.

► ... pour préserver sa santé

L'intérêt de l'activité physique est prouvé dans la prévention de très nombreuses maladies : maladies cardiovasculaires, obésité, diabète... Le corps est programmé pour être en mouvement : des muscles insuffisamment sollicités sont plus fatigables. Or le premier de nos muscles à en pâtir, c'est le cœur : un organe vital...



BOUGER TOUS LES JOURS

► Limiter les activités sédentaires

La première attitude à adopter pour bouger plus est de ne pas se faire piéger par les activités sédentaires comme la télévision, les jeux vidéo ou encore les ordinateurs. Redécouvrir la radio ou la musique permet de faire autre chose en même temps : bricoler, cuisiner...



► Etre actif au quotidien

Prendre moins la voiture, se mettre au vélo, monter les escaliers, éviter les ascenseurs, marcher à la moindre occasion, se déplacer, éviter de rester assis pendant des périodes prolongées devant la télévision ou au bureau... Le quotidien nous offre de nombreuses occasions d'être actif.



► Développer des activités "actives"

Outre les sorties et les balades, d'autres activités physiques comme le jardinage, le bricolage, le réaménagement de son intérieur... sont des activités dites "actives" !



► Faire du sport

Pourquoi ne pas tester un nouveau sport, reprendre son sport favori ou s'organiser pour en faire davantage ? Les clubs de sports ne manquent pas et proposent des activités variées et adaptées à chacun, selon son âge et ses envies !



LES BÉNÉFICES SANTÉ

► Le risque cardio-vasculaire baisse

La pratique d'une activité physique régulière diminue de 35 % le risque d'accident coronarien (angine de poitrine ou infarctus). Les parois des artères s'assouplissent, d'où une baisse de la tension artérielle et le cœur se renforce, sa contraction est plus efficace, d'où une diminution de la fréquence cardiaque au repos.

► Moins de diabète

L'activité physique facilite le travail de l'insuline chargée de réguler le taux de sucre dans le sang, efficace dans la prévention du diabète. Chez un adulte en bonne santé, marcher rapidement 30 minutes par jour réduit de 40 % le risque de développer un diabète. Et en cas de diabète déclaré, l'activité physique facilite le contrôle de la maladie.

► Moins de cancers

L'activité physique réduit les risques de cancer. Selon un rapport de l'INCa, c'est notamment le cas pour les cancers du sein, colorectal et de l'endomètre, avec une diminution respective du risque de 20 %, 17 % et de 27 % chez les femmes les plus actives par rapport aux moins actives.

► C'est bon pour la tête

Les études épidémiologiques pointent un lien entre la pratique régulière d'une activité (par exemple, 45 minutes de marche quotidienne) et une moindre fréquence de la maladie d'Alzheimer ou son apparition plus tardive.

L'ATOUT FORME

Pour prendre bien soin de sa santé

Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de pratiquer au moins :

- ✓ l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour pour les adultes,
- ✓ 1h pour les enfants et les adolescents.