

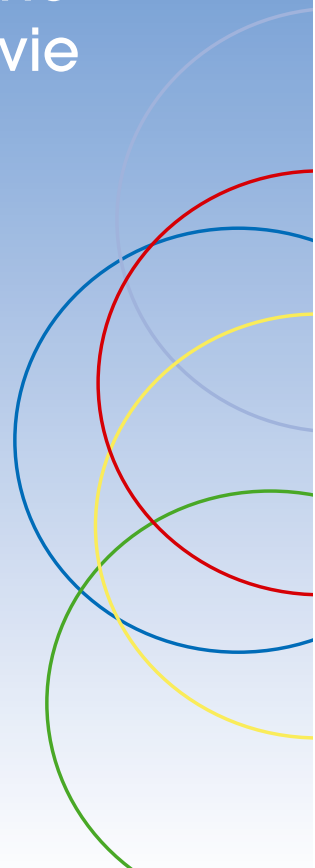
# N'hésitez pas!

Bougez plus – pour une  
meilleure qualité de vie

Nom/Prénom

---

Timbre du médecin



## Contenu

### «Ce que vous pouvez apprendre sur l'activité physique en général»

- Quels sont les bienfaits de l'activité physique?** \_\_\_\_\_ 5  
L'activité physique pratiquée régulièrement vous protège contre de nombreuses maladies.
- Comment surmonter les obstacles?** \_\_\_\_\_ 6  
Si l'on souhaite vraiment bouger, on trouve presque toujours un moyen pour surmonter les obstacles.
- Comment bouger au quotidien?** \_\_\_\_\_ 7  
Avoir une activité physique régulière est plus facile que beaucoup ne le pensent. Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, le vélo plutôt que la voiture.

### «Ce que vous pouvez apprendre sur les différents niveaux d'activité physique»

- La pyramide de l'activité physique** \_\_\_\_\_ 9
  - Niveau 1:** Une demi-heure sans se presser  
Une demi-heure d'exercice chaque jour en étant légèrement essoufflé et votre qualité de vie s'améliore nettement.
  - Niveau 2:** Pour une mise en forme complète  
Entraînez vos muscles deux fois par semaine pendant 10 minutes et votre endurance deux à trois fois par semaine.

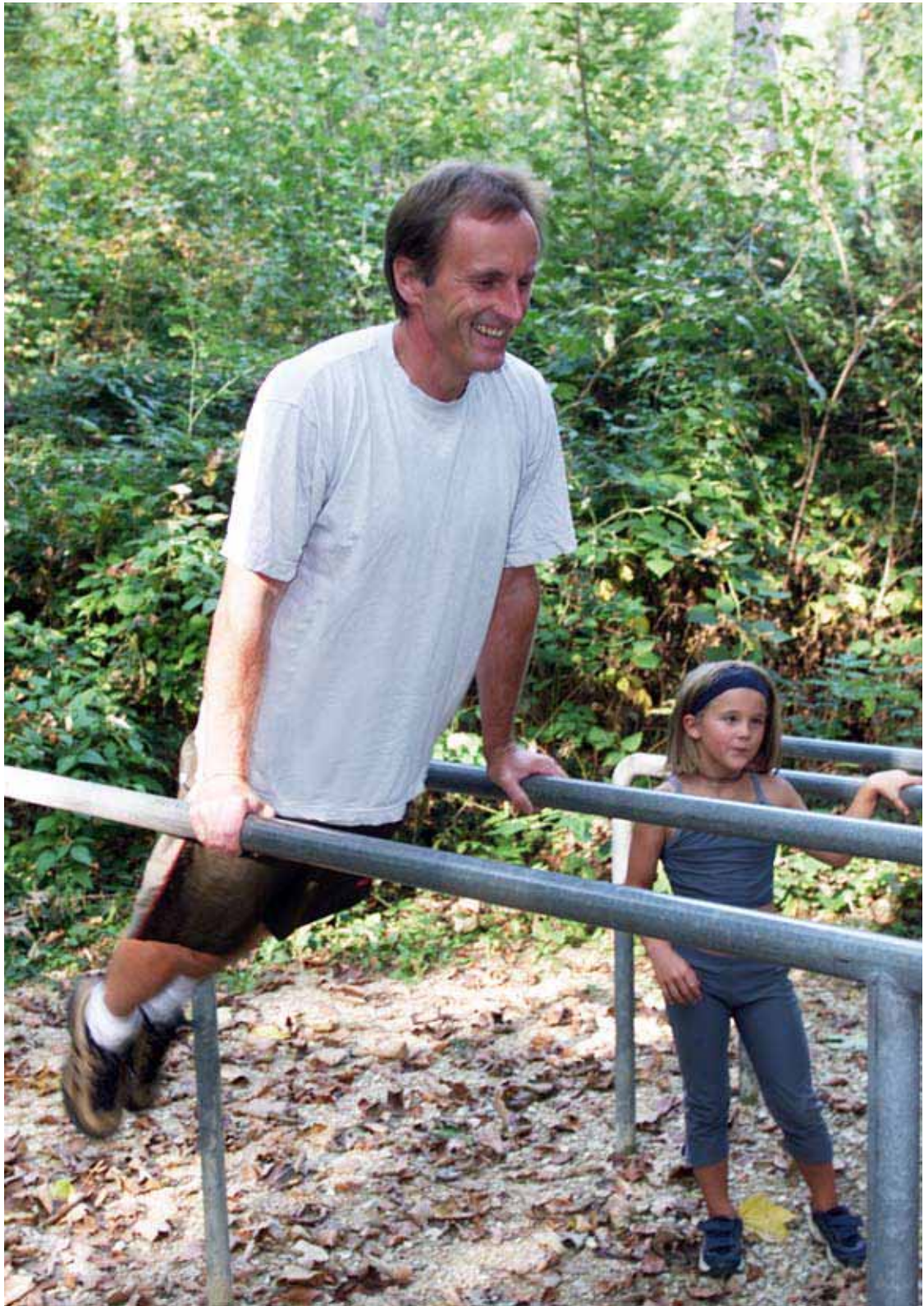
**Niveau 3: Plus de plaisir, plus de prudence**

Si l'activité physique est bénéfique pour la santé, un excès peut s'avérer néfaste. Faites-vous conseiller pour avoir une activité physique saine et équilibrée.

- La sécurité avant tout** \_\_\_\_\_ **13**  
 N'ayez pas peur des accidents et des blessures!  
 Observez cependant quelques règles pour que vos bonnes intentions deviennent de bonnes habitudes.
- Plus d'effets bénéfiques que néfastes** \_\_\_\_\_ **14**  
 Les risques de l'activité physique sont nettement moindres que les méfaits liés au manque d'exercice.

### «Ce que vous pouvez faire pour bouger davantage»

- Je commence à bouger – Niveau 1 de la pyramide de l'activité physique** \_\_\_\_\_ **16**  
 Quelle que soit l'activité choisie, vous devez en retirer du plaisir et ne pas vous surmener. C'est la meilleure façon pour persévérer et profiter des bienfaits.
- Je progresse – Niveaux 2 et 3 de la pyramide de l'activité physique** \_\_\_\_\_ **19**  
 Jogging, walking, inline-skating, vélo: L'offre est illimitée. Seul l'excès d'ambition doit être réfréné.
- Je persévère – Comment éviter les rechutes?** \_\_\_\_\_ **22**  
 «J'en ai marre!»: Parfois, vous aurez cette pensée. Il existe cependant des moyens pour ne pas abandonner.



## Quels sont les bienfaits de l'activité physique?

Quel que soit l'endroit où vous lisez cette brochure: vous avez fait de l'exercice auparavant. C'est parfait. Car une activité physique régulière apporte beaucoup de bienfaits:

- › Vous êtes plus performant dans la vie quotidienne.
- › Vous dormez mieux.
- › Vous récupérez plus rapidement après de gros efforts.
- › Vous contrôlez mieux votre poids.
- › Vous avez l'occasion de faire de nouvelles rencontres.
- › Vous êtes content de vous-même.

La pratique d'une activité physique régulière vous protège également contre diverses maladies. Selon les connaissances actuelles, elle entraîne les effets positifs suivants:

- › Le risque de maladies cardio-vasculaires diminue nettement.
- › Le risque de diabète sucré (diabète de type 2) est réduit.
- › Le «bon» cholestérol (cholestérol HDL), protecteur de nos artères, augmente.
- › Le cerveau est mieux irrigué, ce qui réduit le risque d'accident vasculaire cérébral.
- › Le risque d'ostéoporose (atrophie des os) est diminué, tout comme le risque de cancer de l'intestin et du sein.
- › L'exercice physique, en particulier s'il est pratiqué en pleine nature, améliore la bonne humeur et réduit les troubles dépressifs.

## Comment surmonter les obstacles?

Malheureusement, trop peu de personnes profitent de ces effets positifs. En voici quelques raisons:

- › Notre quotidien «motorisé» – de la voiture à l'ascenseur – ne nous facilite pas la pratique régulière d'une activité physique.
- › Une grande majorité de la population sous-estime les conséquences du manque d'exercice physique à long terme. Par contre, on surestime souvent l'effort à fournir pour pratiquer une activité physique bénéfique pour la santé.
- › De nombreuses personnes pensent manquer de temps pour pratiquer une activité physique régulière.
- › Certains pensent pouvoir y renoncer aujourd'hui vu qu'ils étaient très actifs autrefois.
- › D'autres ont des problèmes de santé et considèrent que la pratique d'une activité physique représente pour eux avant tout un risque.

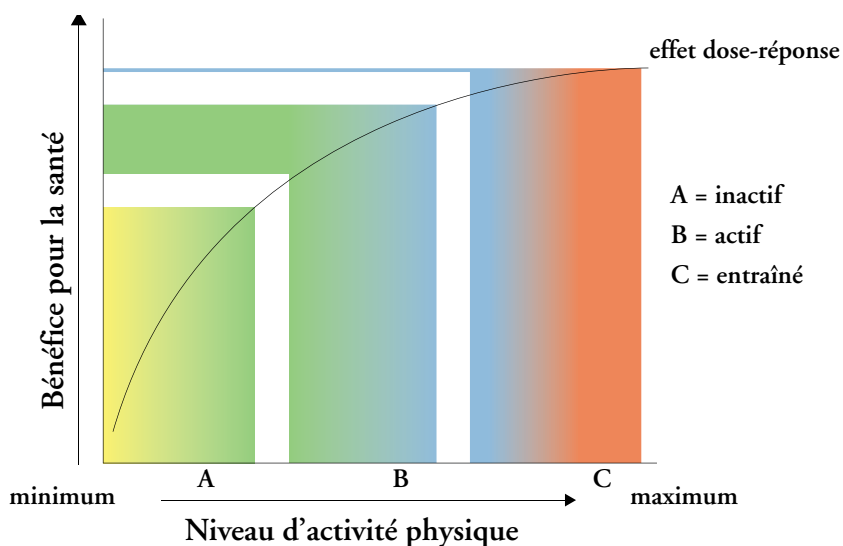
Mais en réalité, chaque pas vers un quotidien actif permet d'améliorer la qualité de vie. Il en est de même pour les personnes qui n'ont jamais pratiqué une activité physique ou très peu. Ils en profitent doublement, car ils ressentent les effets positifs plus rapidement et intensément – à condition de ne pas exagérer au début (voir graphique page 7).

Ceux qui ont pour prétexte le «manque de temps» se trompent peut-être. D'une part, une activité physique régulière peut facilement s'intégrer dans la vie quotidienne. D'autre part, on a besoin de beaucoup moins de temps qu'on ne le pense pour qu'une activité soit bénéfique pour la santé .

Ceux qui pensent pouvoir renoncer aujourd'hui à une pratique régulière vu qu'ils étaient actifs autrefois, se trompent car la condition physique ne se conserve pas. Par contre, il n'est pas nécessaire d'en faire toujours plus. Il est préférable de garder le niveau d'activité qui nous fait vraiment du bien.

### L'effet dose-réponse

En augmentant légèrement son activité physique, une personne inactives obtiendra déjà des effets importants.



Source: d'après Haskell, 1994



## Comment bouger au quotidien?

Pour bouger régulièrement, profitez simplement de toutes les possibilités de la vie quotidienne. Par exemple:

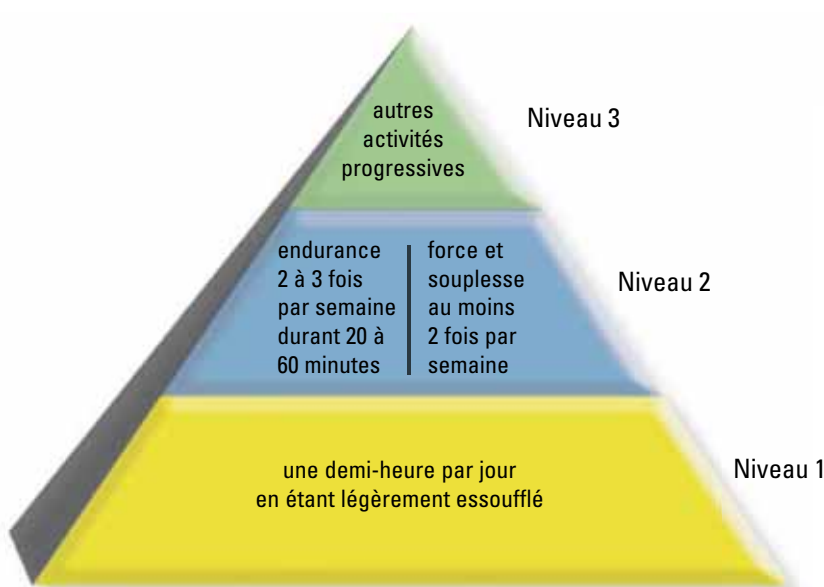
- › prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator;
- › se rendre au travail à pied ou à vélo au lieu de prendre la voiture;
- › téléphoner ou lire le courrier en position debout et étirer son corps en même temps;
- › sortir du bus deux ou trois stations avant l'arrivée et parcourir le reste du trajet à pied.

Vous voyez qu'il est plus facile de bouger régulièrement qu'on ne le pense. Les personnes qui s'habituent à utiliser leur propre force musculaire, sont très vite motivées à en faire plus. Et celles qui l'utilisent depuis longtemps pour se déplacer, souhaitent peut-être intensifier leurs efforts.

Vous en apprendrez davantage dans les pages suivantes avec la pyramide de l'activité physique. Elle vous aidera à améliorer votre bien-être et votre qualité de vie de façon ludique et ciblée. Prenez le temps et n'essayez pas de « brûler les étapes ». Car c'est l'initiation et le maintien d'une activité physique régulière qui est le plus bénéfique.



## La pyramide de l'activité physique



### Niveau 1: Une demi-heure sans se presser

Evitons tout malentendu: N'importe quel exercice est toujours meilleur que pas d'exercice du tout. Cependant, toutes les activités physiques ne sont pas suffisantes pour entraîner des effets positifs sur la santé. Mais il n'en faut pas beaucoup:

- › Une demi-heure d'activité physique par jour permet déjà de profiter en bonne partie des effets bénéfiques cités.

- › Il suffit déjà d'être légèrement essoufflé – comme c'est le cas lorsqu'on marche d'un bon pas.
- › De plus, cette demi-heure n'est pas à effectuer en une seule fois. Des phases de 10 minutes ont déjà un effet sur la santé, il en faut donc au moins trois par jour.
- › L'idéal est d'effectuer cette demi-heure d'exercice physique chaque jour, mais au moins cinq jours par semaine.

Au début, veillez absolument à ne pas vous surmener. Car si vous êtes trop essoufflé, vous serez vite démotivé et recommencer sera très difficile. Pour trouver la bonne mesure, il est important que vous puissiez encore parler sans problème durant l'activité physique.

Si vous n'êtes pas sûr de vous, faites-vous conseiller par votre médecin. De même si vous êtes gêné par une maladie ou des douleurs chroniques.

Pour avoir une activité physique suffisante chaque jour, lisez la page 16.

## **Niveau 2: De l'activité quotidienne à la mise en forme complète**

Si l'objectif du niveau 1 était d'être légèrement essoufflé pendant une demi-heure au moins par jour, au niveau 2 vous pouvez en plus entraîner votre endurance, votre force, votre souplesse et votre sens de l'équilibre de façon ciblée. Les effets bénéfiques seront encore plus grands.

Car sans entraînement ciblé, notre force diminue dès la 25<sup>e</sup> année. Et, à partir de 50 ans, elle décroît encore plus rapidement. Pourtant, la musculature peut être renforcée jusqu'à un âge très avancé. La musculation a un effet positif sur la santé, même pour des personnes qui n'ont jamais fait d'exercice auparavant:

- › Lorsque la force, la souplesse et le sens de l'équilibre sont bien entraînés, ils permettent de rester plus mobile.
- › Des muscles renforcés aident à stabiliser les articulations. Vous pouvez ainsi atténuer les gênes et les douleurs causées par l'usure.
- › La sollicitation mécanique des os freine leur décalcification. Par conséquent, la musculation diminue le risque d'ostéoporose (atrophie des os).

L'idéal est d'entraîner ses muscles au moins deux fois par semaine pendant 10 minutes. Combinez cet entraînement avec des exercices de gymnastique, de stretching et de coordination. Vous améliorez ainsi votre souplesse et votre sens de l'équilibre. Pour vous muscler suffisamment au quotidien, lisez la page 19.

Si vous voulez améliorer votre endurance, il est recommandé de s'entraîner deux à trois fois par semaine pendant 20 à 60 minutes à une intensité qui entraîne la transpiration. Vous devez par contre encore être capable de parler avec la personne qui vous accompagne. Les types de sports intensifs qui sollicitent les grands groupes musculaires sont particulièrement appropriés, par exemple le vélo, la natation ou l'entraînement cardio-respiratoire sur un appareil de fitness.

### **Niveau 3: Plus de plaisir, plus de prudence**

A présent, vous vous sentez vraiment en forme et vous avez envie d'en faire plus? Rien ne vous en empêche évidemment. Mais attention: Les femmes de plus de 55 ans et les hommes de plus de 45 ans devraient d'abord se faire examiner par leur médecin – indépendamment de leur état de santé, s'ils souhaitent intensifier leur entraînement. Car le principe suivant est valable dorénavant: Plus vous en ferez, moindre sera l'effet bénéfique supplémentaire pour votre santé. C'est pourquoi, il est recommandé de se faire assister par un spécialiste, afin de ne pas dépasser le niveau d'activité physique profitable à la santé.

## La sécurité avant tout

La peur des accidents et des blessures est souvent un frein à l'exercice physique. Mais on ignore cependant que l'activité physique pratiquée régulièrement est la meilleure protection contre les blessures, par exemple en cas de chute.

Il s'agit néanmoins de respecter certaines règles pour que les bonnes intentions se transforment en bonnes habitudes:

- › Le risque de blessure est le plus élevé chez les personnes non entraînées qui se surmènent au début. Commencez lentement, mais persévérez. C'est ainsi que vous profiterez le plus rapidement des effets bénéfiques.
- › Echauffez-vous avant les activités physiques avec de légers mouvements et des exercices d'étirement. A la fin, il est également recommandé de faire des étirements.
- › Veillez à la qualité de votre équipement: les chaussures de sport ne sont pas des chaussures de marche; un t-shirt en coton est inadapté dès que vous transpirez. Faites-vous conseiller par des personnes régulièrement actives.
- › Le casque est indispensable si vous faites du vélo. Pour la randonnée, nous vous recommandons un bâton de marche qui permet de garder l'équilibre et d'amortir les chocs.
- › Les activités en salle exigent de bonnes chaussures de sport antidérapantes. Dans les piscines couvertes ou en plein air, il est également recommandé de porter des sandales de bain avec des semelles antidérapantes.
- › Les sports d'équipe et les sports de balle font plaisir à tout âge, mais peuvent inciter à des comportements démesurés. Ménagez-vous et échauffez-vous correctement.

## Plus d'effets bénéfiques que néfastes)

«Le sport, c'est dangereux» d'après certaines personnes. Pourtant, si le sport est pratiqué avec plaisir et modération, il n'y a aucune raison de s'alarmer. De plus, il s'agit ici de bouger quotidiennement en s'amusant et non d'être performant. Par ailleurs, les éventuels effets néfastes de l'activité physique sont nettement moins importants que les méfaits du manque d'exercice.

Il s'agit toutefois d'observer quelques règles pour que le plaisir ne devienne pas de la frustration:

- › N'adhérez pas à cette fausse idée: «Plus je pratique intensément une activité et plus j'en profite».
- › Commencez le plus lentement possible, surtout si vous avez fait très peu d'exercice physique auparavant ou pas du tout.
- › Buvez suffisamment avant, pendant et après l'effort physique, l'idéal étant du thé non sucré ou de l'eau. Le besoin quotidien en eau est de 1,5 à 2 litres au moins.

Il est également important de consulter un médecin, si

- › vous avez des problèmes de santé;
- › vous avez du mal à respirer ou si vous ressentez des douleurs à la poitrine, au ventre, un vertige ou des nausées pendant l'activité physique;
- › vous ressentez des symptômes qui vous sont étrangers;
- › des troubles existants s'aggravent, par exemple des inflammations articulaires;
- › vous souhaitez avoir des activités physiques plus intensives (les femmes dès 55 ans, les hommes dès 45 ans).



## Je commence à bouger – Niveau 1 de la pyramide de l'activité physique

Vous souhaitez bouger de façon plus régulière et ciblée. Comment procéder? Vous avez besoin de fantaisie avant tout. Car vous bougez déjà dans votre vie quotidienne. Il serait donc judicieux de répondre d'abord aux questions suivantes:

- › Quelles sont les tâches habituelles que je pourrais réaliser plus longuement ou plus intensément? (travaux ménagers ou jardinage, tri du verre et du métal, courses, laver la voiture, etc.)
- › Quelles activités, que je connais déjà et que j'apprécie, pourrais-je reprendre? (randonnée, vélo, inline-skating, pique-nique, promenade en ville, tennis de table, badminton, danse, etc.)
- › Comment concevoir mon programme pour éviter l'ennui et pour solliciter les différentes parties du corps? (endurance et musculation des jambes sur mon home-trainer, natation pour le buste, danse pour la souplesse et la coordination, etc.)
- › Quelles sont les personnes qui pourraient m'accompagner ou me soutenir pendant mes activités (conjoint, enfants, amis, collègues d'association, etc.)





Ces questions vous donneront de nombreuses idées. A présent, il s'agit d'atteindre le niveau d'activité physique efficace pour la santé – c'est-à-dire une demi-heure par jour au moins en étant légèrement essoufflé.

Quoi que vous fassiez, il est important de vous faire plaisir et de ne pas vous surmener. C'est l'unique façon de persévérer et de profiter des effets bénéfiques. On peut envisager le programme suivant:

- › Vous commencez par trois promenades d'une demi-heure chacune par semaine en marchant d'un bon pas.
- › Ensuite, vous prolongez le parcours ou vous augmentez le rythme régulièrement. Soyez attentif à votre état physique et à vos progrès. Vous pouvez également noter les valeurs de votre pouls.

- › Dès que les promenades sont bien rodées, faites vos courses à pied pendant deux autres jours.
- › Et finalement, répartissez l'activité physique à part égale sur les sept jours de la semaine.

On peut également envisager une activité physique organisée: des cours de gymnastique ou de gymnastique aquatique, des sports d'équipe, des tours à vélo, etc. Demandez à votre médecin quelles sont les possibilités dans votre région.

Cela est aussi valable si vous souhaitez entraîner régulièrement votre musculature. Car les exercices de musculation devraient être appris avec un spécialiste, afin d'éviter les faux mouvements et les mauvaises positions.

L'idéal est d'intégrer la musculation dans des activités que vous envisagez de faire ou que vous pratiquez déjà : centre de fitness, natation, gymnastique aquatique, parcours Vita, gymnastique de renforcement. Vous pouvez naturellement déjà profiter des activités quotidiennes, par exemple en montant les escaliers ou en portant les courses. Essayez de bien répartir le poids des deux côtés afin d'éviter les mauvaises positions.

## Je progresse – Niveaux 2 et 3 de la pyramide de l'activité physique

Vous êtes plus ou moins habitué à faire de l'exercice physique. Vous en avez déjà ressenti les effets bénéfiques à plusieurs reprises. Vous avez donc envie d'en faire plus. Allez-y!

En premier lieu, vous pouvez augmenter la durée et l'intensité des activités physiques quotidiennes:

- › Effectuez des distances plus longues en vélo pour faire les courses, pour vous rendre à vos activités de loisirs ou aux manifestations sportives.
- › Montez les escaliers plus rapidement.
- › Marchez de temps à autre plus rapidement durant votre promenade.
- › Organisez des randonnées plus longues.

De plus, vous pouvez intensifier la musculation en augmentant la durée et l'intensité des exercices – mais toujours sous la surveillance d'un instructeur. Vous pouvez également compléter les séances au centre de fitness par des exercices simples à la maison comme la flexion du tronc ou les appuis faciaux. Le médecine-ball ou l'élastique Thera-Band sont également appropriés pour l'entraînement des muscles.



Si vous vous sentez capable d'en faire plus, et avec l'accord de votre médecin, vous pouvez effectuer deux à trois fois par semaine un entraînement sportif de l'endurance de 20 à 60 minutes. Cela apportera un bienfait supplémentaire pour votre santé. A cet effet, les activités populaires suivantes sont excellentes : randonnées sportives, marche nordique, inline-skating, vélo, course à pied, natation, ski de fond ou randonnées à ski. Veillez à pratiquer une activité physique aussi bien en hiver qu'en été et demandez à votre médecin quelles sont les possibilités dans la région.

### Suivi hebdomadaire de l'activité physique

En remplissant un tableau comme celui-ci à quelques semaines d'intervalle, vous pourrez faire le bilan de votre activité physique de départ et suivre vos progrès. Seules les séances d'au moins 10 minutes peuvent être comptabilisées.

Exemple	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total de la semaine
Matin		<i>Marche 15 min</i>						
Midi	<i>Marche 20 min</i>				<i>Vélo 30 min</i>			
Après-midi et soir		<i>Marche 15 min</i>	<i>Aquagym 40 min</i>				<i>Natation 30 min</i>	
Total journalier	<i>20 min</i>	<i>30 min</i>	<i>40 min</i>		<i>30 min</i>		<i>30 min</i>	

## Je persévère – Comment éviter les rechutes?

Il y a des modèles de comportement qui nous accompagnent pendant toute notre vie – par exemple, le fait de dire: «J'en ai marre!». Conséquence: on interrompt le cours de langue, on recommence à fumer ou on renonce au programme d'activité physique quotidien. De telles rechutes sont tout à fait normales. Après une longue pause – en raison d'une maladie par exemple – il est difficile pour beaucoup de se remettre à bouger.

De ce fait, il est bon de savoir comment on peut garder ou retrouver la motivation:

- › Fixez-vous des objectifs réalistes: Si, jusqu'à présent, vous n'avez guère pratiqué d'activité physique, vous avez peut-être besoin de quelques semaines jusqu'à ce que vous puissiez être «légèrement essoufflé» pendant une demi-heure chaque jour.
- › Passez des contrats: Convenez avec votre partenaire ou votre médecin de ce que vous allez faire dans les prochaines semaines. Fixez une date à laquelle vos résolutions seront contrôlées.
- › Accordez-vous une récompense: Si vous avez respecté l'accord, accordez-vous une récompense. Par exemple, un repas festif.
- › Regroupez-vous: Souvent, il est plus facile de faire une activité dans un groupe, avec les enfants ou les petits-enfants, par exemple.



- › Veillez à la diversité: Variez votre programme, essayez-en un autre – L'essentiel est de bouger!
- › Soyez indulgent avec vous-même: Si vos attentes ne sont pas trop grandes, vos progrès seront plus rapides.

Il s'agit aussi de se préparer aux rechutes:

- › Fixez-vous le plus vite possible une date à laquelle vous recommencerez votre programme d'activité physique.
- › Analysez la cause de votre rechute et essayez d'éviter de telles situations à l'avenir.
- › Discutez avec votre médecin de la façon d'éviter les rechutes.

## *Impressum*

Groupe de projet:

- Institut de Médecine Sociale et Préventive de l'Université de Zurich, Division de Recherche et d'Intervention en Santé
- Office fédéral du sport Macolin
- Clinique Universitaire de Gériatrie, Division de Recherche, Hôpital Ziegler, Berne
- Promotion Santé Suisse
- Bureau Suisse de Prévention des Accidents
- Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive Lausanne, Unité de Prévention
- Pro Senectute Suisse, Division Age+Sport
- Université du 3<sup>e</sup> âge, Genève, Commission Santé
- Collège de Médecine de Premier Recours

Rédaction:

D<sup>r</sup> méd. Ludo Cebulla, Urs Zanoni, MPH,  
D<sup>r</sup> méd. Raphael Bize

Conception graphique:

Office fédéral du sport Macolin,  
Monique Marzo, Médias du sport

Impression:

repro marti digital ag, décembre 2005

