

L'activité physique

Fiche informative destinée aux patients et patientes



Pourquoi c'est important l'activité physique ?

Tout comme respirer, boire et manger, bouger est un besoin essentiel pour l'être humain.

L'augmentation des comportements sédentaires ou inactifs (télévision, ordinateur etc.) explique l'explosion de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension, l'obésité ou encore les maladies cardio-vasculaires.

L'activité physique a un **effet positif** sur la **santé physique** et **psychologique**.

Il n'est **jamais trop tard** pour commencer à bouger.

Comment faire chaque jour ?

Combien de temps ?

Au moins **30 minutes** d'activité physique **par jour** permet de :

- Diminuer le risque de développer de nombreuses maladies.
- Améliorer la condition physique générale.
- Améliorer le bien-être et la qualité de vie : le sommeil, la résistance au stress, la relaxation etc.
- Rester plus autonome avec l'âge.
- Favoriser le lien social, les rencontres.
- Procurer de la satisfaction.



Quelle intensité ? Quelle régularité ?

L'activité physique doit être faite à **intensité modérée** : comme une marche rapide, cela doit vous faire respirer un peu plus vite et transpirer un peu.

Elle doit être **régulière** : un peu tous les jours, c'est encore mieux qu'une seule grosse séance par semaine. L'idéal est que vous combiniez les 2.

Elle peut être **découpée** en plusieurs petites périodes de 10 minutes minimum afin d'atteindre au moins les 30 minutes quotidiennes

À tout âge !

C'est encore plus important pour vos **enfants** de bouger : ils et elles doivent être actifs au moins 1h par jour.

Si vous êtes **senior**, bouger vous permettra de maintenir une bonne qualité de vie et une meilleure autonomie. Adaptez simplement votre activité à votre condition physique.

Des conseils utiles

- Déplacez-vous à pied ou à vélo le plus possible.
- Utilisez les escaliers.
- Descendez des transports en commun un peu avant votre destination.
- Garez votre véhicule à distance de l'endroit où vous vous rendez.
- Allez à pied chercher les enfants à l'école.
- Promenez votre chien plus souvent, etc.

Mais aussi

- Passez moins de temps devant la télévision, l'ordinateur, le gsm ou les jeux vidéo.
- Lorsque vous restez longtemps assis-e, levez-vous régulièrement, faites quelques pas, chez vous, sur votre lieu de travail, etc.



Pensez-y

L'activité physique, **c'est bien plus large que le sport**. Ce sont aussi **toutes les activités de la vie quotidienne** telles que jardiner, faire le ménage, danser, faire du vélo, marcher d'un bon pas, jouer avec les enfants...

Tout le monde peut commencer ! Trop fatigué-e ? Vous n'êtes plus actif-active depuis longtemps ? Démarrez à votre rythme, avec des choses qui vous paraissent simples et augmentez très progressivement la durée et/ou l'intensité de votre activité.

AVEC LE SOURIRE

- Profitez de chaque occasion pour être actif-active (les déplacements, les courses, les jeux avec les enfants etc.). Même quand on est débordé-e, les possibilités ne manquent pas.
- Partagez les idées avec votre famille, vos ami-es, vos collègues.
- Renseignez-vous sur les initiatives et les activités dans votre région. Rejoignez un groupe.
- Variez les activités et **faites-vous plaisir**



Quelle est ma décision ?

Après avoir discuté avec votre médecin, à vous de décider si vous voulez changer votre activité physique.

Ces informations peuvent vous aider à faire votre choix :

+ Points forts

- Sauf problèmes cardiaques graves, il existe très peu de contre-indications à l'activité physique modérée. Au contraire, elle améliorera votre santé.
- Faire des activités physiques régulièrement donne de l'énergie, du plaisir et une sensation de bien-être
- Faire des activités physiques régulièrement diminue le risque de certaines maladies ou de problèmes de santé comme l'hypertension, le diabète, la dépression, etc.
- Pratiquer une activité physique régulièrement aide à bien dormir.

- Points faibles

- L'activité physique prend du temps
- Notre environnement n'est pas toujours agréable pour faire une activité physique : (la circulation, la pollution, etc.)
- Certaines personnes ont un métier très « physique » : porter des charges, être debout tout la journée, etc.



Comment agir pour ma santé ?

- Partagez vos peurs et vos doutes
- Demandez des explications claires
- Préparez vos questions à l'avance

La-le médecin généraliste doit vous écouter et vous aider à prendre une décision.

Ressources pour le.la patient.e, y compris pour reprendre une activité physique adaptée

Sport sur Ordonnance www.sport-sur-ordonnance.be

En mouvement pour ma santé www.chuliege.be/empms

Je cours pour ma forme : www.jecourspourmaforme.com/fr/

8 rue de Suisse, 1060 Bruxelles +32 (0)2 218 85 95 info@promosante.be www.promosante.be

Rédigé par : S. Blockx, M. Sustersic – Mise à jour avril 2024 : Th Moyersoien
Sources : OMS, BMJ 2016, INPES (PNNS), www.ebm-practicienet.be, Illustrations from icons8.com bu Ouch!
Editeur responsable : coordination@promosante-mg.be
Validé et adapté par : le comité de lecture de Promo Santé et Médecine Générale asbl

