

Activité physique et santé

Recommandations de l'Office fédéral du sport (OFSP), de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et du "Réseau santé et activité physique Suisse".

En guise d'introduction...

Ce document a pour objectif de donner les informations de base nécessaires aux institutions qui travaillent dans le domaine et sont appelées à juger ou à développer elles-mêmes des projets.

Monsieur et Madame Tout-le-monde

Quel que soit l'âge ou le sexe, il est recommandé de pratiquer un sport d'intensité moyenne ou, plus simplement, d'exercer une activité physique pendant au moins une demi-heure quotidiennement. Si elle est suivie, cette recommandation — qui se fonde sur des travaux scientifiques sérieux — est un gage de bien-être physique et psychologique.

La pratique d'une activité physique d'intensité moyenne essouffle légèrement sans toutefois faire transpirer. Marcher d'un bon pas, faire du vélo, déblayer de la neige et jardiner sont de bons exemples. De nombreuses autres activités plus ou moins "sportives" sont aussi considérées comme étant d'intensité moyenne. Il est non seulement possible mais aussi judicieux de pratiquer plusieurs activités et de les combiner librement.

Par ailleurs, il n'y a pas de nécessité d'accomplir cette demi-heure quotidienne en une seule fois! Ainsi, il est tout à fait possible d'additionner toutes les périodes d'activité physique dépassant 10 minutes.

Ces 30 minutes quotidiennes d'activité d'intensité moyenne permettent de brûler au moins 1000 calories (kcal) supplémentaires par semaine.

Pour les personnes déjà actives

C'est en passant de l'inactivité totale à une demi-heure quotidienne d'activité que les résultats sont les plus spectaculaires. Cependant, rien n'empêche la personne déjà habituée à ces 30 minutes quotidiennes d'activité physique d'aller plus loin et d'améliorer encore son bien-être, sa condition physique et ses performances. L'endurance, la capacité musculaire et la souplesse peuvent faire l'objet d'un entraînement spécifique.

Pour être efficace, l'entraînement cardio-respiratoire se composera d'au moins 3 séances hebdomadaires d'une durée comprise entre 20 et 60 minutes. L'intensité recommandée sera atteinte si, tout en transpirant un peu et en étant légèrement essoufflé, la personne est encore capable de parler. Les sports appropriés sont tous ceux qui font travailler de grands groupes musculaires (jogging, cyclisme, natation, ski de fond, mais aussi entraînement spécifique avec des engins adaptés).

A n'importe quel âge, musculation rime avec santé et bien-être. Ce type d'entraînement permet aux personnes de plus de 50 ans de rester plus longtemps performantes et autonomes, puisque elles développeront et maintiendront leur masse musculaire (muscles du tronc, des membres inférieurs et supérieurs). L'entraînement devrait avoir lieu deux fois par semaine. En le complétant par des exercices de gymnastique ou de stretching, les personnes actives garderont aussi toute leur souplesse.

Autres bienfaits de l'activité physique et du sport

D'une manière générale, les personnes qui pratiquent une activité physique fument moins et ont de meilleures habitudes alimentaires. Cette constatation est une motivation supplémentaire pour promouvoir la santé par l'activité physique et le sport.

Si l'entraînement va plus loin que les deux niveaux susmentionnés, le sportif retirera des avantages supplémentaires au niveau de sa condition physique. Il faut cependant savoir que ce "plus" n'est pas exponentiel. Si on court plus de 50 kilomètres ou que l'on nage plus de 5 heures par semaine, par exemple, on ne verra pratiquement plus de différence.

S'il n'est pas foncièrement mauvais pour la santé de s'entraîner encore plus longtemps, il faut cependant savoir trouver un point d'équilibre entre l'entraînement, le repos et l'alimentation. Il est donc indispensable d'organiser judicieusement les compétitions et les entraînements afin d'éviter tout symptôme de surcharge.

Enfin, la pratique d'une activité physique améliore aussi la gestion du stress, l'estime de soi et l'insertion sociale. Par

ailleurs, en cas de problèmes de santé, elle peut jouer un rôle non négligeable au niveau de la thérapeutique et de la rééducation. Les effets recherchés dépendent souvent de la manière dont l'activité physique ou sportive est pratiquée.

Pour passer de la théorie à la pratique

Il est important de pratiquer une activité physique. Toutefois, ces recommandations ne constituent en aucun cas un programme destiné à être suivi à la lettre par chacun.

Il est capital que les messages qui seront adressés aux groupes visés tiennent compte — au niveau de la forme et du fond — de leurs besoins spécifiques. Ils devront toujours être formulés de manière claire et pratique, sans exclure des aspects aussi importants que la motivation ou les obstacles psychologiques.

On s'est aperçu que les gens ne changent pas leurs habitudes du jour au lendemain. Bien au contraire, il s'agit d'un long processus qui se déroule en plusieurs étapes et qui inclut souvent des "rechutes". Il est donc d'autant plus important dans des conseils pour encourager la pratique d'une activité physique tiennent compte de la complexité de ce processus ainsi que des caractéristiques du public auquel s'adressent.

Les personnes totalement inactives ne parviennent pas toujours du premier coup à suivre toutes ces recommandations? Qu'importe! N'oublions pas que chaque pas est important et que tout effort, même minime, améliore déjà le bien-être de la personne!

Résumé des recommandations: La pyramide de l'activité physique



Les spécialistes recommandent à chacun, quel que soit son âge ou son sexe, de pratiquer un sport d'intensité moyenne ou, plus simplement, d'exercer une activité physique pendant au moins une demi-heure quotidiennement. Si elle est suivie, cette recommandation est un gage de bien-être physique et psychologique.

Les sportifs chevronnés qui s'entraînent encore davantage retireront des avantages supplémentaires au niveau de leur condition physique. Il faut cependant savoir que ce "plus" n'est pas exponentiel.

Les personnes déjà habituées à cette demi-heure d'activité physique quotidienne peuvent encore améliorer sensiblement leur bien-être, leur condition physique et leurs capacités.