

Mieux bouger, tous les jours !

Des conseils pour se (re)mettre
à l'activité physique, simplement..



Passer de l'inactivité physique...

Être actif régulièrement est le meilleur moyen de profiter de la vie! On peut s'y mettre à tout âge, quelles que soient ses capacités. Ce qui compte, c'est le plaisir procuré, les rencontres, et la progressivité. Bouger, c'est stimuler son corps en

favorisant la mobilité des articulations, la tonification des muscles, la coordination des membres et l'équilibre général. Mais bouger permet aussi de réguler sa tension artérielle, son poids, diminue le stress et permet de profiter d'un bon sommeil!

Bref, une activité physique régulière favorise le bien-être.

L'activité physique, quezako ?



L'activité physique désigne tout mouvement corporel: jouer, se déplacer, s'entretenir, se dépasser...

Les sports, les activités physiques et sportives sont inclus dans cette terminologie tout comme les activités domestiques (ex: jardiner...), de déplacement et les activités professionnelles.

En somme, nous pratiquons constamment une activité physique, mais pas forcément suffisamment pour avoir un impact positif sur notre santé.

3 critères pour la définir

Une activité physique est la combinaison de 3 facteurs :

① l'intensité

La difficulté ressentie lors de l'effort.

② la durée

La durée pendant laquelle on produit cet effort.

③ la fréquence

La répétition des efforts dans la semaine.



... à un mode de vie actif !

Bien distinguer la nature de l'activité

La nature de l'activité est influencée par **le contexte** : la maison, les loisirs, le travail, la compétition...

Elle diffère grandement d'une situation à une autre : pour aller chercher le pain ou ses enfants à pied, on utilise le même support que lorsque l'on court un marathon, mais ces activités n'ont rien de comparable. De la même manière, aller à la piscine pour faire quelques longueurs ne se compare pas à une compétition olympique.

Deux types d'activités à différencier

Les activités d'endurance :

Comme la marche, le vélo... elles demandent généralement des efforts longs et continus, c'est-à-dire plus de 20 minutes et avec une intensité relativement identique.

Les activités dites de « résistance » :

Elles sont plutôt intermittentes et avec une forte variabilité de l'intensité. C'est le cas des jeux de raquettes par exemple, des sports collectifs, de la gymnastique...

Les bonnes habitudes

Le lien avec la santé se trouve dans la quantité d'activité physique réalisée.

Par exemple, vous pouvez viser ces recommandations :

5 fois dans la semaine...

Réaliser 30 minutes d'une **activité dite « d'endurance »** d'intensité moyenne, qui entraîne un léger essoufflement ; par exemple, la marche ou le vélo.

2 à 3 fois dans la semaine...

Réaliser une **activité de « résistance »** en complément, comme des exercices de tonification musculaire simples, des étirements ou des exercices d'équilibre.

Source : adapté de recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé, Organisation Mondiale pour la Santé

**Chaque pas
compte.**

**Chaque sortie
entraîne un
bénéfice.**

Comment parvenir à être actif ?

On peut procéder par étapes

- débuter par des activités connues, mais en recommençant de zéro (ne pas se lancer comme quand on avait 20 ans !);
- commencer par des durées de moins de 10 minutes la première semaine et augmenter progressivement de 5 minutes chaque semaine, puis augmenter le nombre de séances de 2 à 3 par semaine;
- ensuite, augmenter la difficulté (vitesse, pente, distance...) par paliers.

Les principes pour réussir

La régularité

C'est le point clé.

La progressivité

Ne pas brûler les étapes, savoir écouter son corps, ses capacités et ses limites.

La sécurité

Le bon sens permet en général une pratique sécuritaire dans des activités autonomes. Les médecins et les associations sportives peuvent vous aider et vous apporter conseils et encadrement. À partir de 40 ans, un avis médical est recommandé avant de se remettre à l'activité physique.

Un peu, c'est bien, plus, c'est mieux

Tout ce que l'on peut faire en plus dans la journée compte !



Rens
près
des
propos

Deman
forma

Des idées pour bouger !

La marche

La plus accessible des activités. Avec ou sans bâtons, seul ou en groupe, en ville comme à la campagne, les idées pour marcher ne manquent pas. Balades culturelles, à la découverte de la nature ou marche rapide, chacun peut trouver son intérêt, quelle que soit la saison.



Le podomètre permet de compter le nombre de pas effectué chaque jour. On considère qu'une personne active réalise environ 10 000 pas par jour.

Le vélo

Autre activité accessible, en extérieur comme en intérieur. Elle se prête à la promenade en milieu urbain sur des pistes aménagées, comme à la campagne. Attention toutefois aux côtes un peu pentues, mais que l'on arrive toujours à passer si l'on prend le temps.



Le vélo à assistance électrique peut permettre de se déplacer facilement pour les promenades ou pour les courses de tous les jours et ainsi remplacer la voiture par exemple.

La gymnastique

Très pratiquée en association, elle permet un entretien global du corps, des articulations et des muscles, de l'équilibre et de la coordination. Il en existe plusieurs types adaptés à vos compétences et à vos envies.



Beaucoup d'exercices peuvent être réalisés assis sur une chaise pour commencer.

Les danses

Idéales car elle permettent de bouger, à son rythme, avec ou sans partenaire, et de travailler mémoire, équilibre et coordination. Le souffle n'est pas en reste : il suffit d'accélérer la cadence.



Il existe beaucoup d'associations qui proposent des après-midi danse, toute l'année.

Les activités de relaxation et les arts martiaux

Saviez-vous que le taï-chi-chuan ou le Gi-gong (prononcez « chi cong ») sont des activités douces qui permettent de renforcer tous les muscles et de travailler sur la détente et le relâchement musculaire ? Un peu comme en danse, elles font appel à la mémoire et à l'équilibre.



Osez l'originalité avec ces activités.

**Apprenez-vous
de chez vous,
associations
ont des activités
physiques.**

Obtenez les diplômes et les
certifications des animateurs.

Quelques idées reçues

Pierre, 63 ans : « pour être efficace, il faut transpirer »

FAUX : la transpiration n'est pas une indication pour savoir si l'on est « efficace », contrairement au souffle. En règle générale, on recommande de rester dans une zone de confort située en-dessous du niveau d'essoufflement.

Jeanne, 72 ans : « ce n'est pas à mon âge que je vais commencer »

FAUX : il n'y a pas d'âge pour se mettre à l'activité physique, si l'on respecte les notions de progressivité et d'adaptation. Parlez-en avec votre médecin et dans votre entourage.

Dolores, 51 ans : « je n'ai pas le temps dans la semaine, c'est compliqué »

FAUX : il s'agit de s'organiser. L'objectif est de rajouter des temps d'activité physique pour remplacer des temps d'inactivité, au travail, à la maison et dans les loisirs. Par exemple, prévoir de rentrer 15 minutes plus tard à la maison et en profiter pour faire un détour pour marcher un peu est faisable plusieurs fois par semaine.

Mehdi, 60 ans : « je ne souhaite pas faire de la compétition, ou aller en club de sport »

VRAI : la compétition n'est pas l'objectif santé. Le sport, synonyme de compétition, n'est pas à rechercher absolument. L'activité physique de loisir, par exemple, offre bien plus de possibilités de s'entretenir, avec un minimum de contraintes et un maximum de plaisir.



Des associations proposent de plus en plus de pratiques "loisir et détente", suffisantes pour le bien-être tout simplement.

En cas de doute, vous pouvez vous renseigner sur le type d'activité proposé autour de chez vous, et assister à une ou plusieurs séances d'essai avant de vous engager dans une association.

L'alimentation : le compagnon idéal de l'activité physique régulière

Une alimentation équilibrée associée à une activité régulière est le meilleur moyen de garder la forme et d'entretenir sa santé.

Pour cela, on peut favoriser des aliments simples (comme les fruits, les légumes, les féculents, l'eau...), accompagnés de protéines (viande, poisson, œufs) et de produits laitiers en quantité moindre.

Les matières grasses et le sel sont à limiter. Quant au sucre, il doit être réservé aux « aliments plaisir ».

En situation de pratique d'activité physique, il ne faut pas hésiter à se réhydrater régulièrement, par petites quantités, mais souvent.



Idées menu sur une journée

Petit déjeuner

Café - Pain complet + beurre
fromage blanc + pruneaux

Déjeuner

Filet de lieu + riz + haricots verts
1 portion de fromage - 1 pomme
Café + 1 carré de chocolat - Pain

Goûter

Thé - yaourt - 2 Petits Beurre

Dîner

Potage aux légumes - Purée
Kiwis - Pain



Priorité Santé Mutualiste vous écoute, vous informe et vous accompagne sur les questions de santé. Ce dispositif associe des services accessibles par téléphone au 3935* et des Rencontres Santé organisées en région.

Bénéficiez des conseils d'une diététicienne pour construire des menus équilibrés et obtenir des conseils nutritionnels afin de prévenir un risque de dénutrition.

Pour plus d'informations : contactez votre mutuelle ou consultez le site Internet www.prioritesantemutualiste.fr

*(coût d'un appel local, du lundi au vendredi de 9h à 19h)

La Mutualité Française en Occitanie

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

En quelques chiffres :

3 200 000

Personnes protégées

179

Mutuelles

+ de 600

Actions de promotion santé par an

+ de 430

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Retrouvez-nous aussi sur :



occitanie.mutualite.fr