

Mieux bouger, tous les jours !

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



Passer en mode actif !

ÊTRE ACTIF C'EST QUOI ?

Être actif, c'est pratiquer une « quantité » suffisante d'activité physique. Il faut bien faire la différence entre **activité sportive et activité physique**.

Tout mouvement corporel peut être considéré comme de l'activité physique. Le sport, mais aussi les activités domestiques, de loisirs, de déplacement ou professionnelles, peuvent donc participer à notre activité physique quotidienne.



POURQUOI ÊTRE ACTIF ?

Favoriser une bonne santé, préserver la mobilité, prévenir des chutes ou contribuer au bien-être et à la qualité de vie ne sont que quelques exemples de l'ensemble des bénéfices que l'on peut obtenir en suivant les recommandations en activité physique.

En bref, un comportement actif est un moyen de contribuer à un vieillissement en bonne santé et aide à préserver son autonomie le plus longtemps.



(RE)DEVENIR ACTIF

À mon rythme

- » Adopter une activité en toute sécurité. Écouter son corps et **l'avis d'un médecin**.
- » Débuter par des **activités connues** mais en recommençant de zéro (ne pas reprendre les activités physiques comme lorsque vous aviez 20 ans).
- » Débuter par des **courtes périodes d'activités de faible intensité**.
- » **Augmenter progressivement l'intensité**, le temps de pratique, la fréquence dans la semaine.
- » **Devenir régulier** dans sa pratique et la planifier dans la semaine.



Renseignez-vous près de chez vous, des **associations** encadrent des séances d'activités physiques. Les associations sportives peuvent apporter conseils et sécurité dans la pratique. Demandez les diplômes et les formations des animateurs.



DES IDÉES POUR BOUGER ?

LA MARCHÉ / LE VÉLO :

Activités accessibles – Balades culturelles, découverte de la nature, marche rapide ou se déplacer à vélo, chacun peut trouver de l'intérêt dans ces activités.

LA GYMNASTIQUE :

Entretien global du corps – Cette activité peut même être pratiquée assis sur une chaise.

LES DANSES :

Travail de la mémoire, de l'équilibre et de la coordination.

LES TECHNIQUES DOUCES (TAI CHI CHUAN, QI-GONG...) :

Renforcement musculaire doux, travail de l'équilibre, de la mémoire et du relâchement musculaire.

LES DÉPLACEMENTS DU QUOTIDIEN :

De l'activité tous les jours – Favoriser les déplacements à pied, en vélo pour aller chercher le pain, faire les petites courses, etc.

Choisir la pratique adaptée



4 types de pratiques sont à différencier. Pour chacune, une « quantité » minimale de pratique est recommandée pour être considéré comme actif et en obtenir des bénéfices pour sa santé.



PRATIQUES



FRÉQUENCES

AÉROBIE

Activités dites « d'endurance ». Elles demandent généralement des efforts longs et sollicitent particulièrement le système respiratoire.

5 fois / semaine, 30 minutes à intensité modérée

ou

3 fois / semaine 20 minutes à intensité élevée.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Ce sont des activités qui permettent de tonifier les muscles.

2 fois / semaine, les jambes, le tronc et les bras.

10 à 15 répétitions d'intensité légère à modérée pour commencer.

SOUPLESSE

Ces activités rassemblent les étirements et mobilisations articulaires amples.

2 fois / semaine

10 minutes les jours où il n'y a pas eu de renforcement musculaire. Cibler les jambes, le tronc et la nuque.

ÉQUILIBRE

Équilibre statique ou équilibre dynamique.

3 fois / semaine
10 minutes

Chaque pas compte, chaque activité entraîne un bénéfice ! Gardez à l'esprit que plus vous serez actif au quotidien, plus vous obtiendrez des bénéfices pour votre santé.

Quelle est la bonne intensité ?

La « quantité » de pratique dépend donc du temps d'activité, de l'intensité et de la fréquence sur une semaine.

Loisirs, activités physiques, déplacements, tout est bon pour être actif dès lors que **l'activité dure au moins 10 minutes**.

L'intensité de la pratique est la difficulté ressentie pendant l'effort.



INDICATEURS SIMPLES POUR CONNAÎTRE L'INTENSITÉ DE SON ACTIVITÉ :

Intensité élevée

Par exemple : **Faire du vélo à plus de 15 km/h pendant au moins 10 minutes**

- ✦ Forte augmentation du rythme cardiaque
- ✦ Essoufflement marqué (conversation difficile)
- ✦ Transpiration abondante
- ✦ Difficulté ressentie sur une échelle de 0 à 10 = 7-8

Intensité modérée

Par exemple : **Marcher « d'un bon pas » pendant au moins 10 minutes**

- ✦ Légère augmentation de la fréquence cardiaque
- ✦ Essoufflement modéré (conversation possible)
- ✦ Transpiration modérée
- ✦ Difficulté ressentie sur une échelle de 0 à 10 = 5 à 6

Intensité faible

Par exemple : **Promener le chien pendant au moins 10 minutes**

- ✦ Pas ou peu d'augmentation de la fréquence cardiaque
- ✦ Pas ou peu d'essoufflement
- ✦ Pas de transpiration
- ✦ Difficulté ressentie sur une échelle de 0 à 10 = 3-4

Quelques idées reçues

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

La transpiration n'est pas une indication pour savoir si l'activité 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 »*

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 »*

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 »*

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.



Activité et alimentation équilibrée

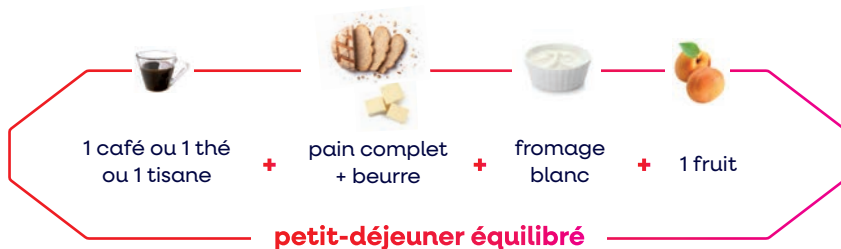


Une alimentation équilibrée associée à une activité régulière est le meilleur moyen de garder la forme et d'entretenir sa santé.

Pour cela, on peut favoriser des aliments simples (comme les fruits, les légumes, les féculents, l'eau, etc.), accompagnés de protéines animales ou végétales (viande, poisson, œufs, tofu, etc.) et de produits laitiers. Les matières grasses et le sel sont à limiter. Quant au sucre, il doit être réservé aux « aliments plaisirs ».

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

IDÉES REPAS SUR UNE JOURNÉE





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.



3,2 M
de personnes protégées



128
mutuelles représentées



+ de 800
**actions de prévention et
de promotion de la santé**



+ de 500
**services de soins et
d'accompagnement
mutualistes**

occitanie.mutualite.fr

