



PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

BOUGER



BROCHURE D'INFORMATION SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

NOM / PRÉNOM

TIMBRE DU MÉDECIN

CONTENU



CE QUE VOUS POUVEZ APPRENDRE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN GÉNÉRAL

- **LES MESSAGES CLÉS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ** 4
 - › Résumé des principales recommandations en matière d'activité physique.
- **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
 - › Quand vient l'envie de se remettre à bouger, on trouve presque toujours un moyen pour surmonter les obstacles.
- **COMMENT BOUGER AU QUOTIDIEN?** 8
 - › Avoir une activité physique régulière est plus facile que beaucoup ne le pensent : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, se déplacer à pied plutôt qu'en voiture.
- **LA SÉCURITÉ AVANT TOUT** 9
 - › N'ayez pas peur des accidents et des blessures ! Observez cependant quelques précautions pour que vos bonnes intentions se transforment en de saines habitudes.
- **PLUS D'EFFETS BÉNÉFIQUES QUE NÉFASTES** 10
 - › 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

- **LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** 11
- **JE COMMENCE À BOUGER - NIVEAUX 1 ET 2 DE LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** 13
 - › Quelle que soit l'activité choisie, vous devez en retirer du plaisir et ne pas vous surmener. C'est la meilleure façon pour profiter des bienfaits de l'activité physique dans la durée.
 -  **› Niveau 1: bouger dans la vie de tous les jours**
Toute activité physique quotidienne est bénéfique.
 limiter au maximum le temps passé en position assise.
 -  **› Niveau 2: bouger régulièrement**
Pour vous sentir en pleine forme : une demi-heure d'essoufflement léger cinq jours par semaine, avec au moins 2 séances de renforcement musculaire.
- **JE PROGRESSE - NIVEAUX 3 ET 4 DE LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** 18
 - › Jogging, walking, vélo : l'offre est illimitée. Seul l'excès d'ambition doit être réfréné.
 -  **› Niveau 3: pour une mise en forme complète**
 -  **› Niveau 4: plus de plaisir, plus de prudence**
Les bénéfices augmentent avec l'augmentation de la fréquence et intensité des activités physiques et sportives, mais jusqu'à un certain point. Faites-vous conseiller pour avoir une activité physique saine et équilibrée.
- **JE PERSÈVÈRE - COMMENT ÉVITER LES BAISSSES DE MOTIVATION?** 21
 - › Vous penserez parfois : « J'en ai marre ! »
Il existe des moyens pour ne pas abandonner.
- **LE PODOMÈTRE: UN OUTIL LUDIQUÉ ET EFFICACE** 23
 - › Mesurez votre nombre de pas quotidiens et essayez de l'augmenter dès que possible.
- **AGENDA DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** 24
 - › Prenez rendez-vous avec votre santé !



À RETENIR: LES MESSAGES CLÉS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST BONNE POUR LE CŒUR, LE CORPS ET L'ESPRIT.

La pratique d'une activité physique régulière peut prévenir et aider à gérer les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer, responsables de près des trois quarts des décès dans le monde. L'activité physique peut également réduire les symptômes de dépression et d'anxiété et améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général.

TOUTE QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VAUT MIEUX QU'AUCUNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, ET « PLUS, C'EST MIEUX ».

Dans l'intérêt de la santé et du bien-être, l'OMS recommande que les adultes pratiquent au moins 2h.30 à 5h. d'activité physique aérobie d'intensité modérée par semaine (ou 1h15 à 2h30 d'activité physique d'intensité élevée par semaine) et que les enfants et les adolescent-es pratiquent en moyenne 1h. d'activité physique aérobie d'intensité modérée par jour.

TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE COMPTE.

L'activité physique peut être pratiquée au travail, pour se déplacer (à pied, en roller ou à vélo), sous forme de sport ou de loisir, ou encore dans le cadre des tâches ménagères et quotidiennes.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE EST BÉNÉFIQUE POUR TOUTES ET TOUS.

Les personnes âgées (de 65 ans et plus) devraient ajouter des activités physiques qui mettent l'accent sur l'équilibre et la coordination et des exercices de renforcement musculaire, pour contribuer à prévenir les chutes et pour une meilleure santé.

UN TEMPS EXCESSIF PASSÉ EN POSITION ASSISE EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ.

Cela peut accroître le risque de maladies cardiaques, de cancer et de diabète de type 2. Limiter le temps passé en position assise en se levant régulièrement permet de diminuer les risques pour la santé.

TOUT LE MONDE A INTÉRÊT À ÊTRE PLUS ACTIF-VE ET MOINS SÉDENTAIRE.

Cela est également valable pour les femmes enceintes et en post-partum et pour les personnes qui souffrent d'une affection chronique ou d'un handicap.



QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Quel que soit l'endroit où vous lisez cette brochure; vous vous êtes certainement déplacé-e en partie à pied pour y parvenir. Une activité physique régulière même modeste en apparence apporte beaucoup de bénéfices:

- » vous avez plus d'énergie pendant la journée;
- » vous dormez mieux;
- » vous êtes plus performant-e et vous récupérez plus rapidement après de gros efforts ou une maladie;
- » vous contrôlez mieux votre poids;
- » vous avez l'occasion de faire de nouvelles connaissances;
- » vous restez plus longtemps autonome dans votre vie quotidienne;
- » vous êtes content-e 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 cardiovasculaires 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 (fragilité des os) est diminué;
- » le risque de cancer de l'intestin est réduit tout comme celui de développer un cancer 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 :

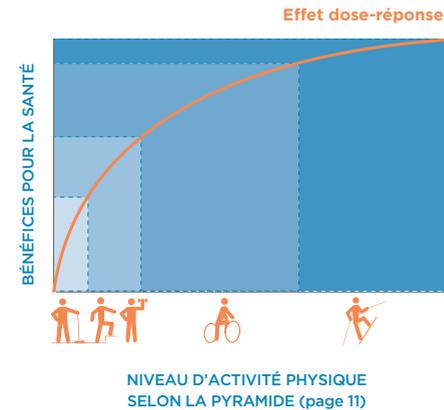
- » Notre quotidien «motorisé» – de la voiture à l'ascenseur ne nous facilite pas la pratique régulière d'une activité physique.
- » L'utilisation croissante des écrans augmente le temps passé en position assise.
- » Une grande majorité de la population sous-estime les conséquences du manque d'exercice physique à long terme. Par contre, on surestime souvent l'effort à fournir pour pratiquer une activité physique bénéfique pour la santé.
- » Il n'est pas toujours facile de trouver le temps nécessaire, même s'il en faut souvent moins qu'on ne le pense.
- » Certaines personnes estiment pouvoir renoncer à faire de l'exercice aujourd'hui vu qu'elles étaient très actives autrefois.
- » De nombreuses personnes sont découragées par le prix des offres en matière d'activité physique (cours, centre de fitness).
- » Beaucoup d'ainé-es pensent, qu'avec l'âge venant, il n'est plus tellement important de bouger régulièrement ou de faire du sport.
- » D'autres ont des problèmes de santé et considèrent que la pratique d'une activité physique représente avant tout un risque pour elles ou eux.

Mais en réalité, **chaque pas vers un quotidien plus actif permet d'améliorer sa qualité de vie**, y compris si l'on est âgé-e. Il est évident cependant que le type et l'intensité des activités doivent être adaptés à l'âge, à l'état de santé et aux habitudes antérieures. Les personnes qui n'ont que très peu, voire jamais pratiqué une activité physique en profitent encore davantage, car elles ressentent les effets positifs de l'activité physique plus rapidement – à condition de ne pas exagérer au début. Contrairement à une idée reçue, la condition physique ne se conserve pas sans entraînement régulier, même si l'on a été très actif-ve durant sa jeunesse. Cette forme physique s'entretient par contre très bien si l'on reste en mouvement avec modération et régularité! Il existe de nombreuses offres d'activités physiques dont on peut bénéficier gratuitement ou pour une modeste contribution. Beaucoup de ces activités peuvent s'intégrer à la vie quotidienne. Demandez conseil à votre médecin et consultez le site internet www.paprica.ch et www.jemebouge.ch



L'EFFET DOSE-RÉPONSE

En augmentant légèrement son activité physique, une personne inactive obtiendra déjà des effets bénéfiques importants pour sa santé.



Légende

-  Activités légères de la vie quotidienne
-  Au moins 2h30 à 5h. par semaine en étant légèrement essoufflé-e ou au moins 1h15 à 2h30 d'activités qui essoufflent de manière importante
-  Et au moins 2 j. par semaine, renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus, des principaux groupes musculaires.
-  Avantages supplémentaires pour la santé: plus de 5h. en étant légèrement essoufflé-e ou plus de 2h30 d'activités qui essoufflent de manière importante
-  Activités sportives diversifiées



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;
- » faire ses courses plus régulièrement à pied ou à vélo;
- » agrémenter ses trajets à pied par des petits détours;
- » se déplacer à la cuisine pour se verser un verre d'eau;
- » téléphoner ou lire le courrier en position debout;
- » allumer ou éteindre la télévision et la chaîne stéréo en se levant au lieu d'utiliser la télécommande;
- » sortir du bus deux ou trois stations avant la destination prévue et parcourir le reste du trajet à pied;
- » aménager sa place de travail de manière à favoriser le mouvement (imprimante commune dans un autre local).

Vous pouvez constater que la vie quotidienne offre davantage d'opportunités de bouger qu'on peut le penser au départ. Les personnes qui s'habituent à utiliser leur propre force musculaire pour se déplacer y trouvent rapidement une belle source de satisfaction.



LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

La peur des accidents et des blessures représente souvent un frein à l'exercice physique. Il est dès lors important de rappeler que **l'activité physique pratiquée régulièrement constitue la meilleure protection contre les blessures**.

Des bonnes intentions aux bonnes habitudes

- » Le risque de blessure est surtout présent 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 de l'activité physique.
- » Échauffez-vous progressivement avec des mouvements légers des différentes parties du corps et des exercices d'étirement dynamiques.
- » Respecter une période de récupération de 10 min à la fin de l'activité physique.
- » Il est également recommandé de faire des étirements des différents groupes musculaires, soit à la fin d'une activité, soit lors de séances dédiées ou intégrées dans une activité comme du yoga.
- » Veillez à la qualité de votre équipement : les chaussures de salle ne sont pas des chaussures de marche et inversement ; un t-shirt en coton est inadapté dès que vous transpirez (préférez un vêtement « technique » spécialement conçu pour le sport). Faites-vous conseiller par des personnes régulièrement actives.
- » Le casque est indispensable si vous faites du vélo.
- » L'utilisation de bâtons de marche permet de garder l'équilibre, de limiter la charge sur les membres inférieurs et de renforcer les membres supérieurs et le dos.
- » Dans les piscines couvertes ou en plein air, il est judicieux 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.
- » Éviter les activités d'intensité élevée par des températures extérieures < - 5° ou > +30° et lors des pics de pollution.
- » Ne pas fumer, en tout cas dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique sportive.
- » Ne jamais consommer de substance dopante et éviter l'automédication en général. Ne pas faire de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).



PLUS D'EFFETS BÉNÉFIQUES QUE NÉFASTES

On entend parfois dire que «le sport, c'est dangereux». Pourtant, **quand l'activité physique est pratiquée avec plaisir et modération, il n'y a aucune raison de s'alarmer**. De plus, nous parlons ici de bouger au quotidien en s'amusant et non d'être performant.e.

Des bonnes intentions aux bonnes habitudes

- » N'adhérez pas à cette fausse idée: «Plus je pratique intensément une activité et plus j'en profite». On obtient la majorité des bienfaits de l'activité physique avec des efforts d'intensité modérée.
- » Commencez en douceur, surtout si vous avez fait très peu d'activités physiques auparavant.
- » Buvez suffisamment avant, pendant et après l'effort physique, par exemple du thé non sucré ou de l'eau.
- » Pour les femmes enceintes, des activités d'intensité modérée sont conseillées, comme la nage ou la marche.

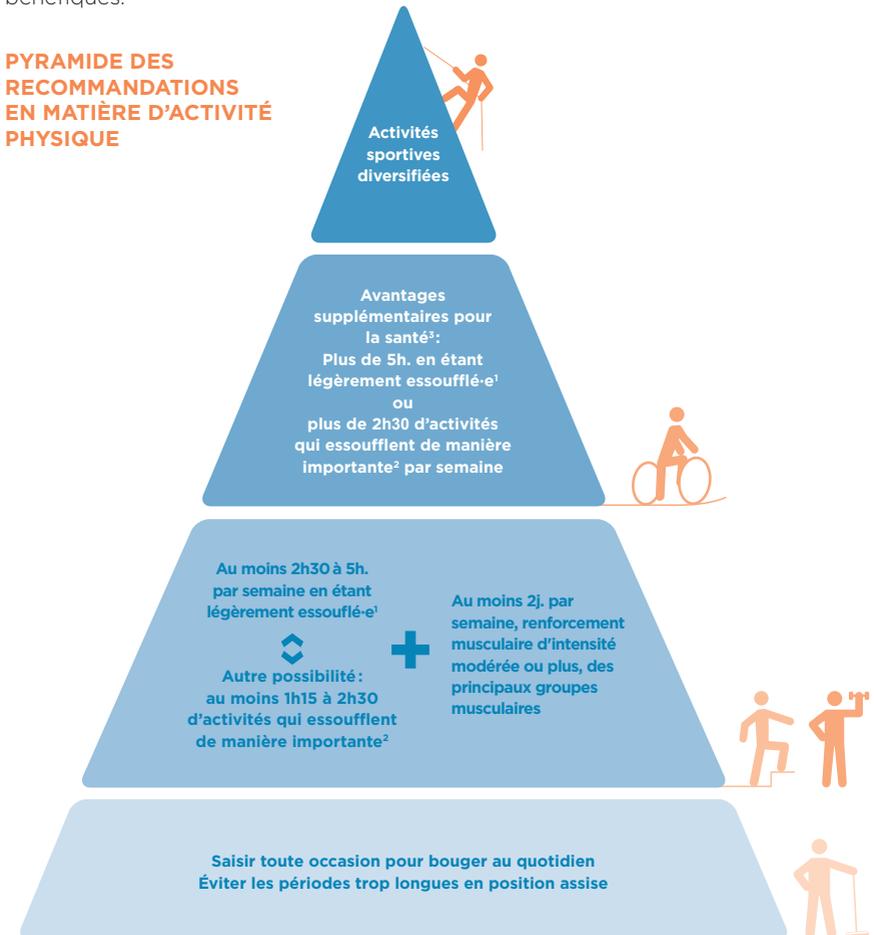
Il est important de consulter un médecin, si:

- » vous avez des problèmes de santé;
- » vous avez du mal à respirer durant un effort;
- » vous ressentez des palpitations ou des douleurs à la poitrine ou au ventre durant un effort;
- » vous éprouvez une sensation de vertige ou de nausée pendant l'activité physique;
- » vous avez eu des épisodes de perte de connaissance;
- » vous ressentez des symptômes qui vous sont étrangers;
- » des troubles existants s'aggravent, par exemple des inflammations articulaires;
- » vous souhaitez débiter ou reprendre une activité sportive d'intensité élevée.

LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pyramide ci-dessous vous donne des recommandations pour les adultes afin d'avoir une activité physique suffisante et profiter de ses bienfaits. Elle vous aidera à améliorer votre bien-être et votre qualité de vie de façon ludique et ciblée. Prenez le temps de la «gravir» et n'essayez pas de «brûler les étapes». Car c'est l'initiation et le maintien d'une activité physique régulière qui sont les plus bénéfiques.

PYRAMIDE DES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



¹ essoufflement léger = conversation possible

² essoufflement important = uniquement des phrases courtes

³ en l'absence de contre-indication chez les personnes avec des pathologies chroniques



Pour les enfants et adolescent-es, il est recommandé de réaliser au moins 60 minutes par jour en moyenne d'activité physique d'intensité modérée à élevée, tout au long de l'année. De plus, des activités d'endurance d'intensité élevée, ainsi que des activités qui renforcent les muscles et les os devraient être incorporées au moins 3 fois par semaine.

Les personnes âgées devraient suivre les mêmes recommandations que la population générale (voir pyramide des recommandations ci-dessus). Afin d'améliorer les capacités et de prévenir les chutes, elles devraient également pratiquer au moins 3 fois par semaine des activités physiques variées qui mettent l'accent sur l'équilibre et le renforcement musculaire.

L'activité physique **pendant la grossesse et la période du post-partum** confère des bénéfices importants pour la santé maternelle et fœtale. Toutes les femmes enceintes et les femmes en post-partum sans contre-indication médicale devraient pratiquer une activité physique régulière tout au long de la grossesse et du post-partum. Il est recommandé de pratiquer au moins 2h30 d'activité physique d'intensité modérée tout au long de la semaine en intégrant une variété d'activités d'endurance et de renforcement musculaire. L'ajout d'étirements doux est également bénéfique.



JE COMMENCE À BOUGER – NIVEAUX 1 ET 2 DE LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour s'initier à la pratique d'une activité physique régulière, il est important d'être progressif-ve.

Les activités de tous les jours sont un bon point de départ pour atteindre un niveau suffisant, c'est-à-dire au moins 30 minutes d'activité physique à une intensité modérée, cinq fois par semaine.



Niveau 1: bouger dans la vie de tous les jours

Toute activité physique qui peut naturellement s'intégrer à votre vie quotidienne est bénéfique puisqu'elle contribue à enrayer le déconditionnement physique lié à la sédentarité. Les possibilités sont multiples, du ménage au jardinage, en passant par les montées d'escaliers, par exemple.

Pour bouger davantage au quotidien, vous pouvez commencer par vous poser les questions suivantes:

- » Quelles sont les activités quotidiennes que je pourrais réaliser de façon plus active? (prendre une douche plutôt qu'un bain, chercher le journal dans une caissette plus éloignée, etc.)
- » Quelles sont les activités habituelles que je pourrais réaliser plus longuement ou plus intensément? (jardinage, déplacements pour les achats, etc.)

Saisir les occasions pour bouger au quotidien est un bon début. À l'échelon suivant, il s'agit d'atteindre le niveau d'activité physique efficace pour la santé, c'est-à-dire au moins une demi-heure en étant légèrement essoufflé-e, cinq jours par semaine.

De plus, limiter le temps passé en position assise est une mesure simple et efficace pour être en bonne santé, indépendamment de l'activité physique pratiquée. En effet, le temps passé en position assise est associé à un risque accru de maladies chroniques (notamment cardiovasculaires et musculo-squelettiques) et de mortalité. Ces risques ne sont que partiellement éliminés par la pratique d'une activité physique régulière modérée à intense. Il est donc très important que les personnes qui sont souvent assises soient actives et se lèvent régulièrement. Il est ainsi recommandé d'interrompre brièvement et régulièrement les périodes assises (par exemple des pauses d'une à deux minutes toutes les 30 à 60 minutes) ou d'effectuer une partie du travail de bureau debout.



Niveau 2: idéalement, une demi-heure de marche rapide par jour et deux séances de renforcement musculaire par semaine

N'importe quel effort léger est déjà préférable à l'absence d'effort, quel que soit la durée, même de quelques minutes.

- » Une activité physique modérée correspond à une activité avec un léger essoufflement, comme lorsque l'on marche d'un bon pas (par exemple quand on est pressé).
- » Le cumul d'au moins **2h30 d'activité physique modérée par semaine**, soit une demi-heure par jour 5 jours sur 7 permet déjà de profiter d'une grande partie des effets bénéfiques pour la santé.
- » **Augmentez à 5h. d'activité physique modérée par semaine**, soit une heure par jour 5 jours sur 7 peut être un objectif à plus long terme. Cela peut être lors d'une période spécifique (par exemple, ski l'hiver, natation l'été, etc.)
- » Il est recommandé de répartir ce temps d'activité physique au cours des jours de la semaine, mais il peut également être cumulé sur une ou deux sessions d'activités (par exemple durant les week-ends).
- » Une autre possibilité est de cumuler au moins **1h15 à 2h30 par semaine d'activités intenses** (qui essoufflent de manière importante).

Au début, veuillez absolument à ne pas vous surmener. Car si vous êtes trop essoufflé-e, vous serez vite démotivé-e et recommencer deviendra très difficile. Comme énoncé ci-dessus, il n'est pas nécessaire de faire des efforts intenses: l'activité modérée est suffisante. Il est important de bouger à son propre rythme. Pour trouver la bonne mesure, vous devez encore **pouvoir parler sans difficulté durant l'activité physique**. Soyez à l'écoute de vos sensations! Le tableau ci-contre vous donne des moyens simples pour estimer l'intensité de votre effort.



**À VOTRE RYTHME AU GRÉ DE VOS SENSATIONS!
DES MOYENS SIMPLES PERMETTENT D'ESTIMER L'INTENSITÉ
DE VOTRE EFFORT**

zone « santé pour tous »

INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	RESPIRATION	CAPACITÉ DE PAROLE	BATTEMENTS CARDIAQUES
Très légère	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues	Deviennent perceptibles
Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
Modérée à élevée	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
Élevée	Course à pied, marathon, sports intenses	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
Très élevée	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée



Les réponses aux questions suivantes peuvent vous aider à trouver des pistes pour bouger de manière plus régulière :

- › Comment puis-je aménager simplement mon quotidien pour bouger davantage ? (descendre du bus 2-3 arrêts plus tôt, 10 minutes de promenade à la pause de midi, faire les petits déplacements à pied, etc.)
- › Quelles activités, que je connais déjà et que j'apprécie, pourrais-je reprendre ? (promenade en ville, vélo, natation, jouer dehors, pêche, pique-nique, randonnée, patin à roulettes, tennis de table, badminton, danse, etc.)
- › Quelles sont les personnes qui pourraient m'accompagner pendant mes activités ? (conjoint-e, ami-es, collègues, etc.)

Vous pouvez naturellement déjà profiter des activités quotidiennes pour entraîner votre musculature, 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.

Pour améliorer votre endurance, vous pouvez vous fixer un programme progressif :

- » Commencez par exemple par trois promenades d'une demi- heure chacune par semaine en marchant d'un bon pas.
- » Essayez ensuite de prolonger le parcours ou d'augmenter le rythme régulièrement. Soyez attentif-ve à votre état physique et à vos progrès. Vous pouvez également noter les valeurs de votre pouls (le nombre de battements cardiaques par minute). Avec un entraînement régulier, votre cœur pourra « se permettre » de battre plus lentement pour un même effort.
- » Dès que les promenades sont bien rodées, pensez à faire vos courses à pied pendant deux autres jours.
- » Et finalement, répartissez l'activité physique à part égale sur cinq, ou idéalement les sept jours de la semaine.

On peut aussi envisager une activité physique organisée : des cours de gymnastique ou de gymnastique aquatique, des sports d'équipe, des randonnées en groupe, des tours à vélo, etc. Le site Internet www.paprica.ch vous donne une idée des offres qui existent dans votre région. Demandez conseil à un spécialiste si vous souhaitez entraîner régulièrement votre musculature, afin d'éviter les faux mouvements et les mauvaises positions.



Activités de renforcement musculaire

L'entraînement de **la musculature** est également important. En effet, notre masse musculaire a tendance à diminuer dès l'âge adulte. 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 et autonome. Cet entraînement permet d'être plus sûr-e de ses mouvements et le risque de chute est diminué.
- » Des muscles renforcés aident à stabiliser les articulations. Vous pouvez ainsi atténuer certaines gênes et douleurs articulaires.
- » La sollicitation mécanique des os freine leur décalcification. Par conséquent, la musculation diminue le risque d'ostéoporose (fragilité des os).

L'idéal est d'entraîner les principaux groupes musculaires (tronc, membres supérieurs et inférieurs) au moins deux fois par semaine pendant 10 à 20 minutes. Au début, il est préférable de bénéficier de la surveillance d'un-e professionnel-le, dans un centre de fitness ou en physiothérapie par exemple. Vous pouvez compléter les séances supervisées par des exercices simples à la maison. Le Swiss-Ball ou des bandes élastiques de musculation peuvent aussi être utilisés. Vous pouvez trouver des exercices simples sur le site www.paprica.ch. Il existe également une multitude d'applications smartphone ou de tutoriels vidéos sur Internet mais toutes ne sont pas adaptés à chacun-e, et demander conseil à un-e professionnel-le pour choisir celle qui vous correspond est conseillé. Il est possible d'intégrer la musculation dans des activités d'endurance que vous envisagez de faire ou que vous pratiquez déjà : natation, aquagym, parcours Vita, nordic walking, etc.

Quoi que vous fassiez, **il est important de vous faire plaisir et de ne pas vous surmener**. L'objectif est d'associer l'activité physique avec des moments positifs, vous donnant l'envie d'y retourner régulièrement ! Cela permet de passer de bon moments et de profiter des effets bénéfiques de l'activité physique sur le long terme.



JE PROGRESSE - NIVEAUX 3 ET 4 DE LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Niveau 3: de l'activité quotidienne à la mise en forme complète

Vous avez repris une activité physique régulière et vous voulez maintenant commencer un entraînement complet, avec des séances hebdomadaires d'exercice? Allez-y! Au niveau 3, vous pouvez entraîner votre endurance, votre force, votre souplesse et votre sens de l'équilibre de façon ciblée, en augmentant progressivement la fréquence et l'intensité des activités physiques et sportives. Les effets bénéfiques pour votre santé seront encore plus grands, à condition de ne pas exagérer.

Pour commencer, vous pouvez augmenter la durée et l'intensité des activités physiques quotidiennes:

- » Effectuez des distances plus longues à 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.

Si vous vous sentez capable d'en faire plus, et avec l'accord de votre médecin, vous pouvez effectuer un cumul de plus de 5h. par semaine d'activités **d'endurance** en étant légèrement essoufflé.e. Une autre alternative est de cumuler plus de 2h30 par semaine d'activités qui essoufflent de manière conséquente. Les types de sports qui sollicitent les grands groupes musculaires sont particulièrement appropriés:

- › Vélo
- › Marche nordique
- › Natation
- › Ski de fond
- › Course à pied
- › Patin à roulettes
- › Randonnées sportives
- › Etc.

Veillez à pratiquer une activité physique aussi bien en hiver qu'en été et demandez à votre médecin quelles sont les possibilités dans votre région. L'encadré en page 19 donne l'exemple d'un site Internet qui recense les offres disponibles dans le canton de Vaud.



LE SAVIEZ-VOUS?

Certains sites Internet permettent de regrouper les différentes offres d'activités physiques et sportives. Dans le canton de Vaud, le site www.jemebouge.ch permet d'avoir accès via un moteur de recherche aux offres actualisées d'activités physiques adaptées, tant pour les particuliers que pour les professionnel·les.

LE SAVIEZ-VOUS?

Combinez cet entraînement avec des exercices de gymnastique, de **stretching** et de **coordination**. Vous améliorerez ainsi votre souplesse et votre sens de l'équilibre.

Quand votre entraînement sera régulier, il s'agira de varier votre programme pour éviter l'ennui et solliciter les différentes parties du corps (endurance et musculation des jambes sur un home-trainer, natation pour le buste, danse pour la souplesse et la coordination, etc.). Mais cela ne veut pas dire que vous devez toujours en faire plus. **Si vous avez atteint un niveau d'activité qui vous fait réellement du bien, vous pouvez vous y maintenir en toute quiétude.**



Niveau 4: Plus de plaisir, plus de prudence

À présent, vous vous sentez vraiment en forme et avez envie d'en faire plus? Rien ne vous en empêche évidemment. Les bénéfices augmentent avec l'augmentation de la fréquence et de l'intensité des activités physiques et sportives, mais jusqu'à un certain point.

Les personnes inactives ou qui pratiquent une activité physique modérée depuis moins de 3 mois, devraient d'abord consulter leur médecin – indépendamment de leur état de santé – si elles souhaitent intensifier leur entraînement. Car le principe suivant est valable dorénavant: **ce que vous ferez en plus des recommandations de base pour votre santé (niveau 1 à 3 de la pyramide) ne doit pas vous nuire par excès**. Ainsi, ce niveau d'activité augmente le risque de traumatisme de l'appareil musculo-squelettiques et de problèmes cardiaques (si pratiqué à haute intensité).

Ce niveau est indiqué si vous souhaitez améliorer vos performances pour un objectif sportif (compétition en club, courses populaires, défis personnel ou en groupe, etc.). Diversifier ses activités sportives permettra d'atteindre des objectifs ambitieux tout en développant des capacités physiques optimales pour sa santé. Dans ce cas, une consultation avec un médecin du sport et de l'exercice peut vous aider à remplir vos objectifs de manière sécuritaire pour votre santé. Par exemple, un test d'effort dans un centre spécialisé pourra évaluer votre capacité physique du moment et définir des zones d'entraînement d'endurances adéquates et personnalisées.



JE PERSÉVÈRE – COMMENT ÉVITER LES BAISES DE MOTIVATION ?

D'anciennes habitudes nous rattrapent parfois, comme 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 baisses de motivation 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.

Il est donc utile d'identifier des pistes pour retrouver sa motivation:

- » Fixez-vous des objectifs réalistes, à court et moyen terme: idéalement, ces derniers doivent être adaptés et atteignables, mais suffisamment ambitieux et gratifiants pour vous motiver à les réaliser. Si, jusqu'à présent, vous n'aviez pas réussi à pratiquer une activité physique de manière régulière, vous avez peut-être besoin de vous accorder quelques semaines d'un entraînement très progressif jusqu'à ce que vous puissiez maintenir «un essoufflement léger» pendant une demi-heure chaque jour.
- » Passez des contrats: convenez avec votre partenaire, un-e proche ou votre médecin de ce que vous allez faire dans les prochaines semaines.
- » Réservez des plages dans votre agenda pour pratiquer une activité physique.
- » Fixez une date à laquelle vous examinerez le fruit de vos résolutions.
- » Récompensez-vous: si vous avez respecté vos résolutions, accordez-vous un moment de détente et de convivialité comme un repas festif par exemple.
- » Regroupez-vous: il est souvent plus facile et agréable de faire une activité en étant accompagné-e, par exemple de ses ami-es ou de ses collègues.
- » Veillez à la diversité: variez votre programme, essayez-en un autre – l'essentiel est de bouger!
- » Soyez indulgent-e avec vous-même: si vos attentes ne sont pas trop grandes, vos progrès seront plus rapides.



Il s'agit aussi de se préparer aux phases de perte de motivation :

- » En cas d'arrêt, fixez-vous le plus vite possible une date à laquelle vous recommencerez votre programme d'activité physique.
- » Analysez la cause de votre perte de motivation et essayez d'éviter de telles situations à l'avenir.
- » Anticipez les situations limitantes ou imprévues: utilisez la stratégie du «Si...Alors» (exemple: *Si le temps est pluvieux, alors je remplace ma marche par 20 minutes d'exercices à domicile*).
- » Discutez avec votre médecin de la façon d'éviter les «baisses de régime».



LE PODOMÈTRE: UN OUTIL LUDIQUE ET EFFICACE

Le podomètre est un petit appareil de la taille d'une boîte d'allumettes que l'on porte à la taille pour compter le nombre de pas effectués durant la journée. Ce dispositif présente le grand avantage de comptabiliser la totalité des déplacements effectués à pied, ce qui permet un niveau de précision nettement supérieur à toute tentative de reconstitution de ses activités basées sur la mémoire.

L'objectif est de profiter de toute situation pour se déplacer en marchant et de chercher à augmenter progressivement le nombre de pas quotidiens quand cela est possible. Ainsi, une augmentation du nombre de pas quotidien est associée à une mortalité plus faible.

Des études scientifiques ont démontré l'efficacité du podomètre comme outil de motivation à la marche, avec une augmentation moyenne de 2 500 pas par jour attribuable à son utilisation. Un podomètre de bonne qualité coûte environ vingt francs. Votre médecin pourra vous donner davantage d'information à ce sujet.

LE SAVIEZ-VOUS?

Peu de gens le savent, mais la recommandation des 10'000 pas par jour ne provient pas du monde scientifique, mais de celui du marketing. Après les Jeux Olympiques de Tokyo en 1964, un fabricant japonais de montres a développé et commercialisé un podomètre nommé «Manpo-kei» (traduit «10'000 pas-mètre») avec le slogan «Marchons 10'000 pas par jour!». Les fameux 10'000 pas sont donc devenus une référence et cela dure depuis plus d'un demi-siècle. Plusieurs études ont confirmé que faire 10'000 pas ou plus par jour est bénéfique pour la santé, mais ont surtout montré que des cibles plus basses pouvaient tout à fait être bénéfiques (Paluch 2021, Lee 2019, Miguel-Berges 2018).





AGENDA DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quelques idées pour atteindre 30 minutes d'activité physique modérée 5 jours par semaine.

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI			
	4 X 10 MIN POUR ALLER À VÉLO AU TRAVAIL		
MARDI			
	2 X 20 MIN POUR ALLER À PIED AU TRAVAIL		
MERCREDI			
	30 MIN À VÉLO PENDANT LES LOISIRS		
JEUDI			
	REPOS		
VENDREDI			
	30 MIN DE NATATION		
SAMEDI			
	30 MIN DE MARCHÉ RAPIDE		
DIMANCHE			
	REPOS		



Prenez rendez-vous avec votre santé et créez votre propre agenda d'activité physique!

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			



Prenez rendez-vous avec votre santé et créez votre propre agenda d'activité physique!

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI	[Barre d'activité physique]		
MARDI	[Barre d'activité physique]		
MERCREDI	[Barre d'activité physique]		
JEUDI	[Barre d'activité physique]		
VENDREDI	[Barre d'activité physique]		
SAMEDI	[Barre d'activité physique]		
DIMANCHE	[Barre d'activité physique]		



Prenez rendez-vous avec votre santé et créez votre propre agenda d'activité physique!

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI	[Barre d'activité physique]		
MARDI	[Barre d'activité physique]		
MERCREDI	[Barre d'activité physique]		
JEUDI	[Barre d'activité physique]		
VENDREDI	[Barre d'activité physique]		
SAMEDI	[Barre d'activité physique]		
DIMANCHE	[Barre d'activité physique]		

IMPRESSUM

Bize R, Cebulla L, Zanoni U. Bouger.
Brochure de conseils pour les patients.
Unisanté, Centre universitaire de médecine générale
et santé publique, Office fédéral du sport, Collège de
Médecine de Premier Recours, Ligue vaudoise contre
les maladies cardiovasculaires.
Lausanne 2009.

AUTEUR

Dr méd. Raphaël Bize, MPH,
Département épidémiologie et systèmes de santé,
Unisanté, Lausanne
Dr méd. Ludo Cebulla, Médecins en faveur
de l'Environnement, Bâle
M. Urs Zanoni, MPH, journaliste, Zürich

COLLABORATION

M. Fabio Peduzzi, Ligues de la santé,
Lausanne

RELECTURE ET ADAPTATION 2022

Dr méd. Mathieu Saubade,
Centre de médecine du sport, Centre Hospitalier
Universitaire Vaudois (CHUV) et Département
Promotion de la Santé et Préventions, Unisanté,
Lausanne
Dr méd. Raphaël Bize, MPH,
Département épidémiologie et systèmes de santé,
Unisanté, Lausanne
Dr. ès Sc. Jérôme Spring,
Département Promotion de la Santé et Préventions,
Unisanté, Lausanne
Sandrine Correvon, Département Promotion
de la Santé et Préventions, Unisanté, Lausanne

INSTITUTIONS REPRÉSENTÉES DANS LE GROUPE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PREMIÈRE ÉDITION (ordre alphabétique)

- » Association des Médecins en faveur
de l'Environnement
- » Bureau de prévention des accidents
- » Centre de Traitement en Alcoologie,
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Lausanne
- » Collège de Médecine de Premier Recours

- » Département de l'enfant et de l'adolescent,
Hôpitaux Universitaires de Genève
- » Département Universitaire de Médecine et Santé
Communautaires, Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois, Lausanne
- » Hôpital Pitié-Salpêtrière, Service de Nutrition,
et Centre de Recherche en Nutrition Humaine
Ile-de-France, Paris, France
- » Hôpitaux Universitaires de Genève
- » Institut des Sciences du Mouvement et de la
Médecine du Sport, et École d'éducation physique
et de sport, Université de Genève
- » Institut des sciences du sport et de l'éducation
physique, Faculté des sciences sociales
et politiques, Université de Lausanne
- » Institut universitaire de médecine sociale
et préventive, Lausanne
- » Institut universitaire de médecine sociale
et préventive, Zürich
- » Ligues de la santé, Lausanne
- » Ligue vaudoise contre les maladies
cardiovasculaires
- » Médecins de premier recours ayant pris part
aux différentes phases de développement
- » Patients ayant pris part aux différentes phases
de développement
- » Programme national « Allez Hop »
- » Promotion Santé Suisse
- » Pro Senectute Suisse, Division Age + Sport
- » Service de Médecine de Premier Recours,
Hôpitaux Universitaires de Genève
- » Service d'endocrinologie, diabétologie
et métabolisme, Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois, Lausanne
- » Service des sports universitaires, Université
de Lausanne et Ecole Polytechnique Fédérale
de Lausanne
- » Unité de pédagogie médicale, Faculté de biologie
et de médecine, Université de Lausanne
- » Unité de recherche sur la santé des personnes
âgées, Hôpital Ziegler, Berne
- » Unité mouvement et santé, Haute école fédérale
de sport de Macolin, Office fédéral du sport,
Macolin
- » Université du 3^e âge, Commission Santé, Genève

SOUTIEN FINANCIER

- » Canton de Vaud et Promotion Santé Suisse
dans le cadre du programme d'action cantonal
en matière d'activité physique et alimentation
- » Loterie Romande
- » Fédération des Médecins Helvétiques (FMH) –
projet PEPra (adaptation 2022)



GRAPHISME

David Corradini
Tessa Gerster
Jenithan Selvarajah

IMPRESSION

Imprimerie Vallorbe

ÉDITION

1^{ère} édition, 2009
Édition mise à jour, 2022

COMMANDE

Unisanté
PAPRICA
Route de Berne 113
1010 Lausanne
Tél. 021 545 10 11
info@paprica.ch

© Unisanté, Centre universitaire de médecine
générale et santé publique, Lausanne

WWW.PAPRICA.CH