



Pour notre



Pourquoi ?
Comment ?

Qu'est-ce que l'activité physique ?

Marcher, monter les escaliers, faire du vélo, de la natation, du sport, fournir un effort... Pour récapituler, en un mot : bouger !

Plus précisément, une activité physique correspond à « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsables d'une augmentation de la dépense énergétique » (OMS).

Quelle est la différence entre activité physique et sport ?

Le sport est une activité physique qui se réalise de manière organisée avec un cadre, des règles et un système de compétitions.

Exemple : se faire des passes avec un ballon dans le jardin est une activité physique.

Respecter un terrain et viser un but correspond davantage à du football (sport).

Quand et comment pratiquer une activité physique pour améliorer sa santé ?

Il faut profiter de chaque occasion de la vie quotidienne pour bouger et être actif. Par exemple les tâches ménagères sont des activités physiques, tout comme le jardinage ou le bricolage.

On peut catégoriser les activités physiques par leur intensité :

Intensité très faible	Position assise, regarder la télévision, lire, jouer à l'ordinateur...
Intensité faible	Position debout, faire à manger, faire la vaisselle, jouer à la pétanque, flâner...
Intensité modérée	Corps en mouvement, marcher d'un bon pas, faire le ménage, jardiner, monter les escaliers...
Intensité élevée	Faire du vélo, nager, danser... bouger en étant essoufflé
Intensité très élevée	Courir, sauter à la corde... bouger en étant très essoufflé

Il y a des recommandations établies par le programme national nutrition-santé :

- Faire une activité à intensité modérée au moins 30 minutes par jour
- Faire une activité plus intense (élevée à très élevée) 2 à 3 fois par semaine (environ 150 minutes) : natation, vélo, course à pied...

Mais c'est surtout la régularité qui compte !

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

La pratique d'une activité physique a de nombreux bienfaits sur l'organisme. Elle sollicite le système cardiovasculaire et respiratoire, permet d'entretenir les muscles et les articulations tout en développant les capacités physiques (coordination, souplesse, endurance...).

Elle aura tendance à faire diminuer la glycémie et l'insulino-résistance auprès des personnes diabétiques. Elle apporte aux pratiquants un mieux-être au niveau physique, psychologique et social. Cela peut très vite devenir un plaisir et permet de diminuer le stress en se vidant la tête. Les actifs sont plus conscients de leurs capacités et ont tendance à avoir davantage confiance en eux. Dans la société, l'activité physique permet également de briser l'isolement et de renforcer la motivation à se soigner au mieux.

Quels peuvent être les freins à l'activité physique ? Quelles solutions ?

Suivre les recommandations peut être difficile... Pour quelles raisons ?

- Manque de temps
 - ➔ Toutes les occasions sont bonnes pour marcher : descendre du bus une station avant votre destination ; se garer à distance de votre lieu de travail ; privilégier les escaliers à l'ascenseur ; vous déplacer en vélo ou en roller.
- Manque de moyens
 - ➔ Les réseaux de santé existent pour accompagner les malades à bouger davantage. Sur Strasbourg, le dispositif « sport santé sur ordonnance » permet aux sujets atteints d'une maladie chronique d'être guidés dans leur pratique d'activités physiques.
- Manque de motivation
 - ➔ Faire participer à votre projet d'activités physiques un proche, un ami ou un voisin pour rester motivé ; pratiquer une activité physique en club ou dans une association permet de faire de nouvelles rencontres et de profiter de l'effet de groupe. Faire une activité qui plait.
- Problèmes de santé
 - ➔ Parler avec un professionnel pour trouver ensemble une activité adaptée à votre problème de santé ; y aller progressivement et privilégier une activité encadrée en toute sécurité.

Quelles sont les précautions à prendre pour la pratique d'une activité physique ?

Reprendre une activité physique, après une période d'inactivité, n'est pas anodine et l'avis du médecin est conseillé. Il est important d'être bien équipé avec une tenue adéquate et confortable ainsi qu'un bon chaussage (baskets + chaussettes).

Il est nécessaire d'avoir sur soi son lecteur de glycémie, de quoi se resucrer et de l'eau pour s'hydrater. Commencer et terminer doucement et progressivement l'activité physique, penser aux étirements pour éviter les courbatures. Respecter vos limites et ne pas aller dans l'excès.

Avec l'activité physique, la glycémie tend à baisser et sera à surveiller avant, pendant et après celle-ci. Si au cours de l'activité vous ne vous sentez pas bien, arrêtez de suite, asseyez-vous et vérifiez votre glycémie. Si le resucrage s'avère nécessaire attendre 30 minutes avant de reprendre.

L'insulinothérapie peut être adaptée à l'activité physique pour prévenir le risque d'hypoglycémies.

