

AU REVOIR LA SÉDENTARITÉ ET BONJOUR L'ACTIVITÉ !



Ces dernières décennies, nos modes de vie ont été profondément modifiés, en partie du fait des nombreux progrès techniques. Les étudiants passent pour la plupart de nombreuses heures assis en cours ou devant des écrans et sont donc particulièrement concernés. Pourtant, adopter un mode de vie actif, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie !

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) entend par activité physique « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique ».

L'activité physique recouvre donc un large spectre de possibilités. Elle peut être pratiquée dans différentes circonstances : lors des déplacements, dans le cadre de la vie domestique, durant les loisirs ou dans le cadre d'activités professionnelles. Il existe de nombreuses possibilités et le sport, contrairement à ce que l'on pourrait penser, n'en représente qu'une petite partie.

Pourquoi l'activité physique est bénéfique à tout point de vue ?

- Pour le bien-être : l'activité physique améliore la qualité et la quantité du sommeil et diminue le stress et les états d'anxiété et de dépression.
- Pour la santé : il est parfaitement établi que l'activité physique joue un rôle essentiel dans la prévention des maladies les plus répandues en France, telles que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les cancers, le surpoids et l'obésité, les maladies ostéoarticulaires, etc.
- Pour la condition physique : elle augmente la force et le tonus, facilite la souplesse, l'équilibre et la coordination ; améliore l'endurance et les fonctions cardiaques ; favorise l'autonomie en vieillissant.

Quel que soit l'âge, pratiquer une activité physique est toujours bénéfique pour la santé.

Quelles sont les recommandations ?

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour. Pour amplifier les bienfaits, il est recommandé de pratiquer des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre deux fois par semaine. Sachez que le repère de 10 000 pas par jour n'est plus d'actualité. Il ne permet pas de prendre en compte la notion d'intensité, pourtant essentielle.

Comment atteindre les recommandations ?

Si vous n'avez pas l'habitude de bouger, pas de panique ! Ces repères représentent un idéal vers lequel il faut tendre. Sachez que toute activité physique supplémentaire même inférieure aux repères est bénéfique et que le dépassement de ces repères permet le plus souvent d'augmenter ce bénéfice.

L'excuse du manque de temps est souvent donnée lorsque nous pratiquons peu d'activité physique mais est-elle réellement recevable ? Si vous regardez de plus près, certaines activités sont relativement faciles à faire et à intégrer dans votre vie quotidienne : marcher, monter et descendre des escaliers, porter des courses, faire le ménage, promener son chien, etc. Vous les faites même probablement déjà ! Si vous arrivez en plus à diversifier vos activités pour intégrer à la fois des activités d'endurance, de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre et ainsi faire travailler le plus de fonctions possibles, c'est le top !

Pour vous aider, voici quelques idées d'activités à faire au quotidien :

Cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée* :

Faire des activités pendant une durée prolongée sans être essoufflé et sans ressentir de douleurs musculaires

Vie quotidienne : marche (rapide), vélo, trottinette, montée et descente d'escaliers, etc.

Loisirs : course à pied, natation, vélo, danse, gym suédoise, ski de fond, aviron, etc

Renforcement musculaire :

Entretien de la force et de la précision des mouvements

Vie quotidienne : monter-descendre des escaliers, porter des courses, etc.

Loisirs : Exercices de renforcement musculaire réguliers en utilisant le poids corporel, du petit matériel (élastiques, haltères, bouteilles d'eau, etc.) ou des appareils de renforcement musculaire (rameur, vélo d'appartement, etc.).

Assouplissement :

Maintenir la capacité à faire des mouvements amples

Vie quotidienne : jardinage, bricolage, etc.

Loisirs : Etirements réguliers, yoga, Tai chi, golf, etc.

Equilibre :

Aider à la réalisation de tous les mouvements du quotidien

Vie quotidienne : se tenir debout sur une jambe, marcher en suivant une ligne sur le sol, etc.

Loisirs : Exercices de posture et d'équilibre réguliers à partir de supports instables, de conditions sensorielles variantes (fermer les yeux, tourner la tête, etc.) ; déplacement avec changement d'orientation, obstacles, espaces réduits, appui du pied réduit (pointe de pied, talon), etc...

**Il est difficile de définir l'intensité d'une activité physique. On dira qu'elle est modérée quand l'essoufflement et la transpiration sont modérés et la conversation possible, et qu'elle est élevée quand l'essoufflement est marqué, la transpiration abondante et la conversation difficile*

Et si je n'atteins pas ces recommandations ?

Ne pas atteindre ces objectifs, c'est ce qu'on appelle l'inactivité physique. C'est quand votre niveau d'activité physique est insuffisant, c'est-à-dire qu'il est inférieur au seuil d'activité physique recommandé.

À ne pas confondre avec la sédentarité qui correspond au temps passé à être assis ou allongé en dehors des périodes de repas et de sommeil (ex : déplacements motorisés, travail à un bureau, temps passé devant un écran, etc.).

Le saviez-vous ?

L'atteinte des recommandations en matière d'activité physique n'est pas suffisante pour être en bonne santé. C'est la raison pour laquelle il est conseillé d'augmenter son temps d'activité physique d'une part et, d'autre part, de diminuer sa sédentarité.

Comment réduire sa sédentarité quand on est en cours toute la journée ?

En cours, en stage ou en emploi, lorsque vous travaillez toute la journée, ce n'est pas toujours facile de remplir ses objectifs et ce d'autant plus quand on prend le train, la voiture ou le bus pour s'y rendre !

Pour autant, n'ayez pas peur, il est relativement facile d'agir pour réduire sa sédentarité, il suffit de changer quelques-unes de ses habitudes et de se fixer des objectifs qui pourront évoluer au fil du temps. Voici quelques conseils :

- Ne restez pas assis trop longtemps et prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures. Toutes les occasions sont bonnes pour se lever et bouger (ex : rendre visite à un collègue ou à un camarade, sortir dehors pendant les pauses, etc.),
- Empruntez les escaliers au lieu de l'ascenseur quand vous en avez la possibilité,
- En dehors du travail, limitez le plus possible le temps passé assis consacré aux écrans,
- Pour discuter entre amis, privilégiez les balades plutôt que les terrasses de bar,
- Pour ceux qui ont un job étudiant, allez voir vos collègues plutôt que de les appeler ou de leur envoyer un mail (ils devraient au passage apprécier).

Sport à domicile : comment être accompagné ?

Les vidéos et informations disponibles sur internet ne manquent pas pour être coaché et découvrir des exercices à faire quotidiennement. L'avantage de ce genre de pratique est d'avoir un suivi directement sur son smartphone (calcul de votre vitesse, de la distance parcourue, etc.), de pouvoir pratiquer n'importe où et n'importe quand des activités variées et adaptées à ses envies et à ses capacités et de ne pas avoir de frais d'inscription. Cependant, attention à l'absence de suivi par un professionnel. Les pratiques proposées peuvent s'avérer non bénéfiques car inadaptées ou mal exécutées et un mauvais mouvement est vite arrivé ! Prenez du recul sur ce qui vous est proposé et écoutez votre corps !

SOURCES :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/articles/441/activite-physique-sante-nouvelles-recommandations-synthese-vulgarisee.pdf>

<http://www.mangerbouger.fr/>

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>