

Comment conseiller à nos patients un niveau d'activité physique bon pour leur santé ?

Selon l'OMS, le manque d'activité physique est le 4ème facteur de risque de décès dans le monde. La sédentarité serait ainsi devenue la cause principale de 25% des diabètes et d'environ 30% des cardiopathies ischémiques.

Quels sont les bénéfices de santé de l'activité physique ?

- Amélioration de l'endurance cardio-respiratoire,
- Amélioration de l'état musculaire et de la qualité des os,
- Amélioration des fonctions cognitives,
- Réduction du risque de maladies non transmissibles (diabète, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires chroniques, cancers...),
- Réduction du risque de dépression,
- Augmentation de la qualité de vie,
- Allongement de l'espérance de vie en bonne santé.

Quelles activités effectuer pour profiter de ces bénéfices ?

Adultes dès 18 ans

- 150 minutes d'activités d'endurance d'intensité modérée par semaine ou,
- 75 minutes d'activités d'endurance d'intensité soutenue par semaine ou,
- une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue chaque semaine
- L'activité doit être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
- Il est recommandé d'alterner les exercices d'endurance avec les exercices de musculation.

Pour les 65 ans et plus, favoriser les activités physiques visant à améliorer l'équilibre et à éviter les chutes et les exercices de renforcement musculaire.

Enfants de 5 à 17 ans

60 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée à soutenue par jour

L'activité doit être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

Qu'est-ce que des activités d'endurance d'intensité modérée à soutenue ?

Activités d'intensité modérée	Activités d'intensité soutenue
<ul style="list-style-type: none"> - marcher d'un pas vif, - danser, - jardiner, - bricoler (peintures, réparations...), - réaliser des travaux ménagers, - participer activement à des jeux ou sports avec des enfants, - promener son animal domestique, - soulever/déplacer des charges < 20 Kg <p>Ces activités demandent un effort moyen et accélèrent sensiblement la fréquence cardiaque.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - courir, - grimper une côte à vive allure - faire du vélo à vive allure, - faire de l'aérobic, - nager à vive allure, - pratiquer la marche nordique, - faire des sports et jeux de balle (foot, volley...) - faire des travaux de force, - soulever et déplacer des charges < 20 Kg <p>Ces activités demandent un effort important, raccourcissent le souffle et accélèrent considérablement la fréquence cardiaque.</p>

Source : Fiche réalisée par les Drs Thierry Van der Schueren et Danielle Moens. Dernière mise à jour le 19 septembre 2017.

Pour en savoir plus :

<http://www.ssmg.be/prevention/activite-physique>

<http://www.ssmg.be/cellules-specifiques/nutrition>

Références utiles

1. Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé (KCE); 2006. KCE reports 6B (D/2006/10.273.29). Consulté sur https://kce.fgov.be/sites/default/files/page_documents/d20061027329.pdf
2. Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé. Consulté sur <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>