



Chapitre 19

Quelle quantité d'activité physique a des bienfaits sur la santé?

Découvrez la quantité d'exercice physique à faire régulièrement pour améliorer votre santé

Passez moins de temps assis

Vous allez découvrir :

- 1) Les bienfaits de l'exercice
- 2) L'impact que peut avoir l'exercice sur la plaque accumulée dans les artères coronaires
- 3) Comment passer moins de temps assis et vous déplacer davantage pendant la journée

Les bienfaits de l'exercice

Plusieurs études ont démontré que plus on est en forme, plus on vit longtemps. L'amélioration de ses fonctions cardiaque, pulmonaire et musculaire permet d'être plus en forme. Plusieurs travaux de recherche ont également montré qu'en améliorant sa forme physique, on pouvait réduire son risque de maladie et notamment de maladie cardiaque. Pour bénéficier de ces bienfaits pour la santé, il faut faire de l'exercice régulièrement.

Quels sont les bienfaits sur la santé associés à un exercice physique régulier?

- Permet de vivre plus longtemps.
- Réduit le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de cancer.
- Améliore l'équilibre et réduit le risque de chute.
- Permet de maintenir sa santé osseuse.
- Accroît la force musculaire et l'endurance.
- Améliore l'humeur et le bien-être.
- Accroît le niveau d'énergie.
- Empêche l'aggravation de l'accumulation de plaque dans les artères coronaires.

Impact que peut avoir l'exercice sur la plaque accumulée dans les artères coronaires

Vous pouvez modifier votre mode de vie pour contrôler vos facteurs de risque de maladie coronarienne. Vous pouvez en effet stabiliser l'accumulation de plaque, voire faire en sorte qu'elle régresse. Cf. la Figure 1. Faire de l'exercice régulièrement est un changement de mode de vie qu'il est possible de faire pour aider à stabiliser ou réduire la plaque.

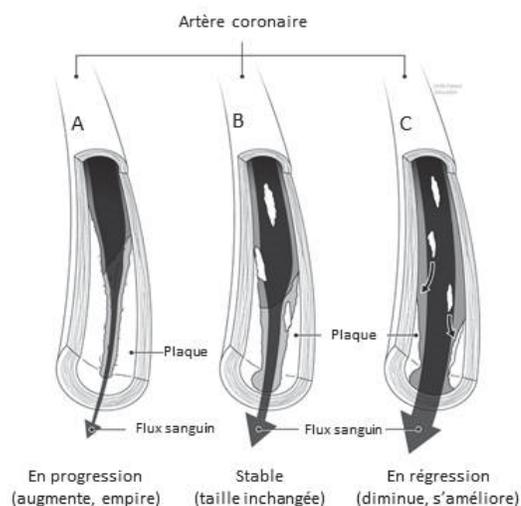


Figure 1. L'accumulation de plaque dans l'artère coronaire peut **A** progresser (augmenter), **B** se stabiliser (rester la même) ou **C** régresser (diminuer).

Quelle quantité d'exercice faut-il faire?

Plusieurs études ont permis de confirmer la quantité d'exercice à faire pour stabiliser ou réduire l'accumulation de plaque dans les artères coronaires.

Pour stabiliser l'accumulation de plaque dans les artères, il faut faire :

- 150 minutes d'exercice aérobique modéré à vigoureux par semaine

Pour réduire l'accumulation de plaque dans les artères, il faut faire :

- 300 à 360 minutes d'exercice aérobique modéré à vigoureux par semaine

Faire des exercices de renforcement musculaire (entraînement contre résistance) deux jours par semaine aura aussi des bienfaits sur la santé. Cela signifie qu'il faut poursuivre le programme d'entraînement contre résistance que l'on a entamé.

Certaines personnes peuvent être en mesure de faire la quantité d'exercice nécessaire pour stabiliser ou réduire l'accumulation de plaque, et d'autres non. Vous avez peut-être aussi d'autres problèmes de santé qui rendent les séances d'exercice décrites ci-dessus dangereuses.

Si vous ne pouvez pas faire entre 150 et 360 minutes d'exercice par semaine, vous pouvez mettre l'accent sur d'autres habitudes de vie ayant des bienfaits sur la santé qui peuvent aider à stabiliser ou réduire l'accumulation de plaque. Parmi ces habitudes figure aussi la prise de médicaments conformément à la prescription de votre médecin.

Important! Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour savoir :

- **Quelle quantité** d'exercice vous pouvez faire en toute sécurité
- **Quels types** d'exercice ne posent aucun risque pour vous

Exercice modéré et vigoureux

Pour stabiliser ou réduire l'accumulation de plaque dans les artères coronaires, il est nécessaire d'effectuer une certaine quantité d'exercices aérobiques d'intensité modérée à vigoureuse. N'oubliez pas que vous n'avez pas à faire le même type d'exercices chaque jour.

Voici plusieurs exemples d'exercice aérobique modéré :

- Danse
- Marche d'un bon pas
- Jeux/sports

Voici plusieurs exemples d'exercice aérobique vigoureux (plus intense) :

- Course à pied
- Ascension/escalade d'une colline d'un bon pas
- Vélo rapide
- Nage rapide
- Sports compétitifs

Moins s'asseoir et bouger davantage

La plupart des adultes passent environ 10 heures par jour assis. Cela représente environ 70 % d'une journée type. Des chercheurs ont observé que le fait de rester assis pendant longtemps n'était pas bon pour la santé. Plus l'on reste assis longtemps, plus le corps change. Ce changement se fait petit à petit. Ainsi :

- On brûle moins de calories
- Les muscles s'affaiblissent
- On court un risque accru de diabète, de maladie cardiaque et de certains cancers.

Passez à l'action :

Même si vous faites de l'exercice régulièrement, il vous faut quand même réduire le montant de temps passé assis. Pour faire en sorte de rester assis moins longtemps, il peut s'avérer utile de déterminer le moment où vous vous asseyez le plus souvent pendant votre journée.

Vous pouvez par exemple vous asseoir lorsque vous :

- Déjeunez et dînez
- Conduisez pour rentrer du travail
- Travaillez à votre bureau
- Regardez la télévision, utilisez un ordinateur, discutez au téléphone, lisez
- Passez du temps avec votre famille et vos amis

Réfléchissez à la façon dont vous pouvez passer moins de temps assis et plus de temps debout ou à marcher. Voici ce que vous pourriez faire :

- Levez-vous ou marchez pendant 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes. Programmez une alarme sur votre ordinateur ou votre téléphone pour vous rappeler de vous lever et de vous déplacer.
- Tenez-vous debout lorsque vous déjeunez ou lisez le journal.
- Faites des tâches ménagères (pliez des vêtements, faites la vaisselle ou faites du repassage) pendant que vous regardez la télévision.
- Garez-vous plus loin du bureau (ou du centre commercial) et faites le reste du trajet à pied.
- Dans les transports en commun, si vous en êtes capable, restez debout pendant une partie du trajet.
- Utilisez les escaliers plus souvent et l'ascenseur ou l'escalier roulant moins souvent. Si vous en êtes capable, utilisez les escaliers pour monter d'un étage ou pour descendre de deux étages.
- Gardez une carafe d'eau sur votre bureau. Ainsi, vous devrez faire des pauses régulièrement pour aller aux toilettes. Ne faites pas cela si votre médecin vous a conseillé de restreindre votre consommation de liquides.

Essayez petit à petit de segmenter le temps que vous passez assis. Fixez-vous de petits objectifs : essayez par exemple de vous asseoir moins longtemps lors de votre routine matinale. À terme, en modifiant légèrement votre routine quotidienne, vous trouverez qu'il est relativement facile de moins vous asseoir et de vous déplacer davantage.

Important!

Si vous restez assis pendant longtemps, essayez de vous lever toutes les 20 minutes et de rester debout (ou de marcher) pendant 2 minutes.



Vos ressources

1. Consultez le site Web suivant et regardez cette vidéo intitulée « 23.5 hours », du Dr Mike Evans (en anglais) : <http://www.youtube.com/watch?v=aUalnS6HIGo>