

L'activité physique au quotidien

MGEN. Première mutuelle des agents du service public
On s'engage mutuellement

mgen[★]

GRUPE **vyv**



De quoi parle-t-on ?

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie.⁽¹⁾

Elle comprend les activités physiques de la vie quotidienne (déplacements actifs, activités domestiques et activités professionnelles ou scolaires), les exercices physiques et les activités sportives.

Elle est recommandée pour tous y compris pour les patients atteints de maladies chroniques.

Les chiffres clés en France⁽²⁾



1 adulte sur 3 combine un manque d'activité physique et un comportement sédentaire (24 % chez les hommes et 40 % chez les femmes).



2 jeunes sur 3 passent plus de 2 heures de temps écran et moins de 60 min d'activité physique par jour.

Ce pourcentage est supérieur chez les filles que chez les garçons.

(1) who.int/fr

(2) onaps.fr > les-chiffres-cles



Choisir une activité physique

Trouvez une activité physique qui vous convient, au regard du temps que vous pouvez y consacrer, de vos goûts, de votre âge et de votre état de santé. ⁽³⁾



Par exemple, si vous disposez de :

- **Moins de 30 minutes :** marche soutenue, vélo, gymnastique à la maison, corde à sauter...
- **À plus de 2 heures :** golf, escalade...



Si vous avez :

- **Entre 40 et 60 ans :** privilégiez l'endurance et les activités entretenant la souplesse du corps ;
- **Ou plus de 60 ans :** marche, natation, vélo, gymnastique ou danse sont de bonnes activités.

Principaux effets sur la santé ⁽⁴⁾



Sur le moral, la confiance et l'estime de soi, le bien-être, la qualité du sommeil et la qualité de vie en général (réduction des risques de dépression et d'anxiété) ;



Sur les capacités respiratoires, le contrôle du poids, la baisse de la tension artérielle, l'augmentation du taux de « bon » cholestérol sanguin ;



Limitation des effets liés au vieillissement et le maintien de l'autonomie au cours de l'avancée en âge ;



À plus long terme : réduction des risques de maladies cardiovasculaires, cancers, diabète de type 2, obésité, maladies d'Alzheimer et de Parkinson, ostéoporose.

(3) fedecardio.org > je-m-informe > comment-choisir-son-activite-physique

(4) Article « Activité physique et sédentarité : une synthèse vulgarisée des nouvelles recommandations » in La santé en action n°441 – septembre 2017 - p46-48

Principales idées reçues

1

Vrai Faux

Faire de l'activité physique implique beaucoup de temps libre, de matériel et d'argent...

Faux. Il n'est pas impératif de prendre un abonnement dans un club ou une salle de sport pour pratiquer de l'activité physique. Cette dernière ne nécessite pas forcément de matériel spécifique et s'intègre facilement au quotidien, lors de vos déplacements ou de vos activités domestiques par exemple.

2

Vrai Faux

Il faut faire 10 000 pas par jour pour préserver sa santé.⁽⁵⁾

Faux. 10 000 pas par jour est un slogan mais n'est pas une recommandation de l'OMS qui ne spécifie pas le nombre de pas qu'il faut faire chaque jour pour demeurer en santé.

Des chercheurs ont démontré que 7 000 pas par jour diminuait de 50 à 70 % le risque de mortalité prématurée. Alors commençons par nous fixer un objectif quotidien de 7 000 pas par jour - l'équivalent d'une heure de marche à allure modérée -, ce sera toujours bon pour notre santé !

3

Vrai Faux

On ne peut pas être sédentaire et actif en même temps.

Faux. Une personne peut être à la fois active et sédentaire : elle peut pratiquer ses sports favoris et faire de l'exercice régulièrement mais cela n'exclut pas qu'elle se retrouve à d'autres moments assis plusieurs heures devant son bureau ou allongée devant sa télé.

4

Vrai Faux

J'ai assez fait d'activité physique dans ma jeunesse, je n'en ai plus besoin !

Faux. Les bienfaits de l'activité physique ne sont pas cumulables. Même si la fréquence de vos activités physiques était très élevée durant votre jeunesse, si vous avez cessé toute pratique depuis, les bienfaits en termes de santé ont déjà disparu !

Pour préserver sa santé, il est nécessaire de rester physiquement actif tout au long de la vie

(5) Sources : Daily steps and all-cause mortality : a meta-analysis of 15 international cohorts, The Lancet Public Health, mars 2022. Steps per Day and All-Cause Mortality in Middle-aged Adults in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study, Jama network, septembre 2021

Les conseils



Il est recommandé de ⁽⁶⁾:

- **Adopter un mode de vie actif quel que soit l'âge**, en augmentant son activité physique et en limitant sa sédentarité ⁽⁷⁾, conjugué à une alimentation équilibrée ;
- **Pratiquer différents types d'activité physique** pour développer l'endurance, renforcer les muscles, améliorer la souplesse et l'équilibre ;
- **Marcher, effectuer des mouvements qui activent muscles** et articulations toutes les deux heures.



J'intègre l'activité physique à mon quotidien :

- **Se lever 10 minutes plus tôt pour commencer sa journée par une activité physique à la maison** (yoga, étirements) ou à l'extérieur (promenade du chien) ;
- **Modifier certaines activités du quotidien**, sans nécessairement en ajouter : agrémenter ses trajets à pied par des petits détours, prendre les escaliers au lieu des escalators, prendre 15 min sur le temps de repas pour aller marcher, téléphoner ou lire le courrier en position debout...
- **Pratiquer de l'exercice en saisissant toutes les opportunités pour bouger** : applis, webinaires, défis, randonnées organisées...



Je me fixe des objectifs réalisables :

- **Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre !**
- **Commencez petit puis augmentez très progressivement** en tenant compte de vos capacités et de vos limites.
- **Les maîtres-mots sont plaisir, régularité et « à son rythme » !**



J'évalue ma démarche

- **Notez dans un journal de bord ou calendrier** les activités physiques réalisées quotidiennement, vos réussites, vos difficultés etc, reflétant ainsi votre chemin parcouru. ⁽⁸⁾

(6) Consultez le site mangerbouger.fr et retrouvez les recommandations spécifiques sur l'activité physique à tout âge et à chaque étape de la vie
(7) La sédentarité : diminuer le temps passé assis ou allongé, en dehors des repas et du sommeil (regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule, etc.)

(8) Consultez le mémento « Motivation » de MGEN pour trouver les valeurs qui activent l'interrupteur de votre motivation à bouger

Sites internet de références

Site du ministère des sports :

sports.gouv.fr

→ consultez la carte des Maisons sport-santé

Site du ministère de la santé :

solidarites-sante.gouv.fr

Site de Santé publique France :

mangerbouger.fr

L'annuaire de toutes les associations sportives :

monclubpresdechezmoi.com

→ Pour aller plus loin, MGEN propose :

mgen.vivoptim.com



MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 399, MGEN Vie, immatriculée sous le numéro SIREN 441 922 002, MGEN Fila, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité. MGEN Action sanitaire et sociale, immatriculée sous le numéro SIREN 441 921 913, MGEN Centres de santé, immatriculée sous le numéro SIREN 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du Livre III du Code de la mutualité. Siège social : 3, square Max Hymans - 75/48 PARIS CEDEX 15.

DIRCOM MGEN - 2304-DEPA5-Activité physique - Illustration : © Camilo Huinca - Photo : © GettyImages



MGEN. Première mutuelle des agents du service public