



Idées fausses sur l'activité physique

Le coût des activités physiques est trop élevé. Du matériel, des chaussures et des vêtements spéciaux sont nécessaires, et parfois même des frais sont nécessaires pour utiliser les installations sportives

L'activité physique peut être pratiquée presque n'importe où, sans équipement !

Transporter des sacs à provisions, du bois de chauffage et des livres ou tenir des enfants, et monter les escaliers sans utiliser l'ascenseur sont de bonnes activités physiques complémentaires. La marche est probablement l'activité physique la plus courante et la plus recommandée, et elle est totalement gratuite. Certaines zones urbaines ont des parcs, des quais ou d'autres zones piétonnes propices à la marche, à la course à pied ou au jeu. Il n'est pas nécessaire d'aller dans un gymnase, une piscine ou d'autres installations sportives spéciales pour pratiquer des activités physiques.

Je suis très occupé, l'Activité Physique prend trop de temps !

Pour améliorer et rester en bonne santé, il suffit de faire 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée cinq jours par semaine.

Cependant, cela ne veut pas dire que 30 minutes d'activité physique doivent être effectuées à chaque fois. Les activités peuvent être cumulées au cours de la journée : trois déplacements rapides par jour, 10 minutes à chaque fois, ou 20 minutes le matin, puis 10 minutes plus tard dans la journée. Ces activités peuvent être intégrées aux activités quotidiennes - au travail, à l'école, à la maison ou pendant les loisirs. Certaines choses simples, telles que monter les escaliers, se rendre au travail à bicyclette ou en bus, descendre à deux arrêts à l'avance puis se rendre à destination, peuvent s'accumuler en une journée et faire partie d'une activité quotidienne.

Même si vous êtes très occupé, vous pouvez toujours intégrer 30 minutes d'activité physique à votre vie quotidienne pour améliorer votre santé.

L'activité physique concerne les jeunes. A mon âge, je n'ai pas besoin de m'en soucier.

Il a été démontré qu'une activité physique régulière améliore l'état de santé fonctionnel et la qualité de vie des seniors et personnes âgées. Il est recommandé à ce public de faire au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée 5 jours par semaine.

La pratique d'une activité physique régulière peut aider à prévenir de nombreuses maladies non transmissibles (maladies cardiovasculaires, arthrose, ostéoporose, hypertension artérielle, surpoids, cancer et prévention des chutes ...) courantes chez les seniors et les personnes âgées. Il a également été démontré que l'activité physique améliorerait la santé mentale et la fonction cognitive chez les seniors et personnes âgées, ainsi que contre les troubles mentaux tels que la dépression et l'anxiété. Un mode de vie dynamique offre aux seniors et aux personnes âgées des occasions de se faire de nouveaux amis, d'entretenir des réseaux sociaux et d'interagir avec d'autres personnes de tout âge.

L'activité physique dès le plus jeune âge peut aider à prévenir diverses maladies. De plus, des exercices et des activités physiques réguliers peuvent également aider à soulager l'invalidité et la douleur associées à ces affections. Il est important d'apprécier les bienfaits de l'activité physique même si vous commencez à faire des exercices régulièrement plus tard dans votre vie.

Ce document est téléchargeable sur : www.has-sante.fr

Haute Autorité de Santé

Service communication – information

5, avenue du Stade de France – F 93218 Saint-Denis La Plaine Cedex

Tél. : +33 (0)1 55 93 70 00 – Fax : +33 (0)1 55 93 74 00