

L'exercice physique au quotidien : le **remède** gagnant contre la maladie

Par le Docteur Patrick Bacquaert, médecin du sport.*

■ La pratique d'une activité physique ou d'un sport est une obligation pour lutter contre l'explosion de la survenue de maladies chroniques comme le surpoids et l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains cancers et les maladies neuro-psychique comme la dépression ou la maladie d'Alzheimer.

D'autre part l'association avec une adaptation alimentaire et la diminution des dépendances à l'alcool ou le tabac renforce les bienfaits de la pratique physique.



La gymnastique, le fitness, le cardio-training sont des activités permettant d'entretenir de la condition physique. Pratiquée en séance régulière de 30 à 60 min en moyenne par jour (selon l'âge), ces activités ont pour but de stimuler votre système cardio-respiratoire tout en maintenant votre tonus musculaire et votre vigilance.

1. Les Bienfaits sur la santé

Les bienfaits sur la santé de la pratique d'une activité physique ne sont plus à démontrer :

- + Allongement de la durée et de la qualité de vie.
- + Amélioration de la santé cardio-vasculaire.
- + Gain de confort respiratoire.
- + Régulation du diabète et du cholestérol.

- + Prévention du surpoids et de l'obésité.
- + Prévention de l'ostéoporose.
- + Maintien du tonus musculaire et prévention des chutes.
- + Diminution de l'apparition de certains cancers.
- + Amélioration du moral et du bien être.

Oui il est possible de bouger quelques soit ses problèmes de santé ou habitudes de vie

On bouge pour lutter contre :

Hypertension artérielle
Cholestérol
Obésité
Diabète
Ostéoporose
Asthme
Cancers colon ou sein
Dépression et dépendance

Bien bouger pour améliorer sa qualité de vie est donc un impératif pour tous.

2. Les Objectifs

30 minutes au moins d'activités physiques ou sportives par jour ou 10 000 pas.

Activité physique :

Tout mouvement produit par les muscles qui entraînent une augmentation significative de la dépense énergétique. Elle inclut tous les mouvements réalisés pendant la journée lors de sa vie quotidienne en bougeant, marchant, montant, pédalant, jardinant en se rendant au travail ou à l'école

et ne réduisant pas uniquement à la seule pratique d'un sport. Pour être efficace **l'activité physique favorable à la santé** doit entraîner une certaine pénibilité afin de provoquer une augmentation significative du rythme cardiaque et un léger essoufflement sans causer de tort ou représenter un risque traumatique ou pathologique (OMS europe 2006).

Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville c'est lutter contre la sédentarité en limitant le nombre de décès et en améliorant la qualité de vie.

3. Comment bouger ?

Une activité conseillée pour l'organisme doit mobiliser le plus grand nombre de muscles et doit être, long et régulier de type endurance. Débutez lentement en adaptant vos pratiques à vos habitudes et à votre condition cardio-respiratoire, articulaire et morphologique.

Avant toute décision nous vous recommandons d'en parler à votre médecin qui pourra réaliser un bilan adapté et vous apporter des conseils.

Quelques activités détaillées :

A Vos Marques, Prêts... Bouger c'est la santé !



La marche est une activité naturelle que tout le monde pratique chaque jour, à son rythme ! Idéalement il est conseillé de réaliser 10 000 pas par jour. Elle permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration sans ressentir une impression de fatigue... Toutes les saisons sont bonnes pour pratiquer la marche en se rendant à son travail ou le week-end en famille.

La course à pied est pratiquée selon votre âge et votre capacité physique. Cette activité est idéale pour solliciter le cœur et travailler en endurance. Cette activité physique praticable facilement nécessite toutefois un bon équipement et si possible de courir sur sol souple comme les sous bois. La surveillance de la fréquence cardiaque est conseillée.

Le vélo Sportif, cyclotourisme ou ballade, le vélo est un sport idéal pour le cœur en protégeant vos articulations.. Avec le développement des pistes cyclables en ville et des chemins de randonnées, le vélo devient praticable partout et par tous en famille. Bien s'équiper avec un bon vélo est possible, les prix deviennent abordables, il existe aussi un marché de l'occasion. Le port du casque est conseillé, le respect du code de la route est impératif.

La gymnastique, le fitness, le cardio-training sont des activités permettant d'entretenir de la condition physique. Pratiquée en séance régulière de 30 à 60 min en moyenne par jour (selon l'âge), ces activités ont pour but de stimuler votre système cardio-respiratoire tout en maintenant votre tonus musculaire et votre vigilance. Il ne faut jamais pratiquer un effort trop violent ni oublier de vous hydrater pendant votre pratique.

La natation présente l'avantage de solliciter progressivement vos filières énergétiques en endurance. Grâce à l'apesanteur, vos articulations sont protégées et vous travaillez sans douleur en sollicitant votre cœur et vos poumons et en développant votre cage thoracique. Les médecins recommandent très souvent la natation aux enfants et à tous ceux qui présentent un handicap physique. Des piscines proposent par ailleurs des circuits loisir associant jet d'eau et bassins à bulles. Cette pratique peut être également sportive, dans ce cas consulter un médecin préalablement est nécessaire.

4. Tout est bon pour bouger

- + Pratiquer un sport.
- + Pratiquer une activité sportive.
- + Faire régulièrement une activité de loisirs et découverte.
- + Marcher pour partir à la rencontre d'un quartier ou aller au marché...

Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator au travail ou à son domicile.



Accompagner vos enfants ou petits-enfants à l'école à pied.



Sortir son chien. C'est faire du sport sans le savoir. Vous travaillez le cœur et vos muscles.



Descendre un ou deux arrêts de bus, de tram ou de métro plus tôt ou plus tard. Oui il faut y penser car c'est remplir l'objectif de réaliser **10 000 pas par jour.**



Jardiner ou bricoler
Bougez c'est la santé !



Même au travail ou en réalisant des tâches ménagères. C'est solliciter le cœur et renforcer ses muscles et son équilibre.



Faire ses courses. Bouger, porter et pousser votre caddie c'est réaliser une véritable activité physique.



Danser, jouer, bouger. La danse de salon permet d'associer travail cardiaque et maintien de l'équilibre.



5. Outils permettant de vérifier votre bonne pratique

Les fausses excuses pour ne pas bouger n'existent pas.

On peut pratiquement toujours bouger avec : un surpoids, du cholestérol, une hypertension artérielle, de l'asthme, des douleurs, de l'arthrose, une dépendance au tabac ou à l'alcool, une prothèse articulaire, un état dépressif, de l'ostéoporose, en étant enceinte... L'avis de votre médecin est alors recommandé.

Mais au-delà de la pratique d'un sport, l'exercice physique peut également se pratiquer facilement au quotidien.

Vous bougez mais vous ne pouvez pas savoir si votre effort est suffisant.

Votre montre ou un chronomètre ou l'utilitaire de votre téléphone portable (chrono, compteur...) peut vous permettre de quantifier le temps : au moins **30 minutes par jour** mais ces indications ne permettant pas de quantifier le nombre de pas ni la valeur de votre effort en connaissant votre fréquence cardiaque.

Nous proposons deux outils pour vous aider : le **cardiofréquencemètre** et le **podomètre**.

annonce ▼

IRBMS

Vous êtes médecin du sport et vous souhaitez publier un article sur notre site, écrivez-nous : redaction@irbms.com

WWW.IRBMS.COM

LE CARDIOFREQUENCEMETRE

Le cardiofréquencemètre aussi appelé « cardio » est un **capteur de fréquence cardiaque**, utilisé depuis longtemps chez les sportifs pour leur permettre de suivre régulièrement leur aptitude cardiaque à l'effort.



En effet c'est le champion cycliste italien Moser qui utilisa pour la première fois le relevé de sa fréquence cardiaque pour battre le record de l'heure sur piste (1984) en utilisant un rythmostat puis il y eut le sportesteur et enfin le « cardio » actuel vulgarisé par une grande marque et proposé par de nombreux distributeurs.

Le cardiofréquencemètre se compose le plus souvent d'un capteur/émetteur posé sur le thorax, maintenu par des ceintures élastiques et d'un récepteur qui a la forme d'une montre et que l'on porte au poignet.

- Le capteur enregistre la fréquence cardiaque du cœur et transmet au récepteur le signal en affichant cette fréquence cardiaque.

La fréquence cardiaque

C'est l'unité de mesure indispensable du travail effectué par le cœur. Elle est en effet directement proportionnelle à l'effort fourni par le cœur.

Elle est propre à chaque sportif et même différente suivant les jours en fonction des conditions extérieures (chaleur, humidité) et de l'état de forme (fatigue, digestion, stress, heure de la journée). La réalisation d'un ECG (électrocardiogramme de repos) permet de vérifier le fonctionnement du cœur et de contrôler son rythme. Connaître et suivre sa fréquence cardiaque c'est un des éléments d'une bonne pratique. En effet l'utilisation de cette fréquence cardiaque est très utile non seulement chez le sportif mais aussi chez tous ceux qui désirent mieux gérer la pratique d'une activité physique au quotidien, en respectant les formules proposées dont celle qu'il ne faut jamais dépasser : **Fc = 220/200 - l'âge**

Les modèles disponibles

- De nombreux types de cardiofréquencemètres sont proposés, allant du plus simple qui affiche instantanément votre fréquence cardiaque, au plus complexe qui mémorise l'ensemble de votre activité physique avec des données complémentaires, comme l'heure, la température extérieure, l'altimètre, etc.
- Il n'est pas utile pour réaliser une activité physique au quotidien d'utiliser les appareils les plus sophistiqués. Nous conseillons ceux qui peuvent afficher instantanément la fréquence cardiaque sans manipulation préalable, avec toutefois la possibilité de programmer des alarmes correspondant à votre fréquence cardiaque haute à ne pas dépasser.
- L'utilisation régulière de cet indicateur de fréquence cardiaque permet d'évaluer, de mesurer et de quantifier votre activité en relevant les données enregistrées pendant l'effort et en récupération. Il permet surtout de limiter les risques de dépassement de soi, en vérifiant constamment votre niveau d'effort par l'affichage de la fréquence cardiaque.

LE PODOMETRE



Le podomètre permet de mesurer le nombre de pas réalisés dans la journée. Ces pas constituent un indicateur de votre niveau de pratique physique (la marche). Il est petit de la taille d'un petit paquet d'allumettes contenant un circuit électronique qui enregistre le nombre de pas. Coût 5 à 10 euros mais attention à la fiabilité.

Objectif

Même si vous pratiquez la course à pied, un sport de ballon, ou toutes autres activités sportives, ce sont les pas que vous faites dans la vie de tous les jours qui permettent de préserver votre capital santé. Ces pas réalisés lors de tous vos déplacements, pour aller travailler, faire les courses, dans le cadre de votre activité professionnelle ou de vos loisirs pendant une journée complète....

Le podomètre est un excellent outil très léger (environ 50g) pour surveiller et développer votre activité physique, dans un but de santé, de régulation du poids ou tout simplement de bien être...

Il permet de relever tous les jours votre quantité d'activité et de vérifier vos objectifs. Grâce au podomètre vous pouvez adopter facilement des changements de comportement et vérifier le succès de vos efforts.

Comment l'utiliser ?

Je le mets le matin : Après la toilette, « je pose mon podomètre à la ceinture dès que je suis habillé ». Voila un bon réflexe pour comptabiliser les pas dès le début de la journée.

Je l'enlève le soir : Au coucher, « j'enlève mon podomètre lorsque je me déshabille ».

Le soir, une fois ôté, observez le nombre de pas affiché sur l'écran du podomètre, et reportez le sur votre agenda, votre calendrier, votre guide de la forme (cf. : www.lesportsante.fr) ou votre carnet d'activité physique.

Puis réinitialisez le pour le lendemain en mettant le compteur à zéro (certain podomètre haut de gamme se remettent seul à zéro pendant la nuit).

Pourquoi mesurer le nombre de pas ?

Le nombre de pas réalisés quotidiennement permet d'évaluer si votre niveau de pratique physique est satisfaisant ou non. C'est un indicateur de santé.

LES ESTIMATIONS DU NIVEAU D'ACTIVITES :

Inactif : 2 000 à 4 000 pas/jour

Modérément actif : 4 000 à 8 000 pas/jour

Actif : plus de 10 000 pas/jour.

L'objectif à atteindre est représenté par les **10 000 pas quotidiens, ce qui correspond à 30 minutes d'activités physiques de bonne intensité.**

EQUIVALENCE NOMBRE DE PAS

1 minute de vélo : 150 pas.

1 minute de natation : 96 pas.

1 minute de yoga : 50 pas.

MARCHE 10.000 PAS

Lente (80 pas/min.) 1 H 30

Normale (100 pas/min.) 1 H 10

Rapide (120 pas/min.) 1 H 00

Très rapide (140 pas/min.) 0 H 50

Cas particuliers de certains handicaps ou maladies :

- Les personnes ayant un IMC supérieur à 28 (surpoids) devront, viser de faire 15 000 pas par jour en débutant par 2 000 pas puis en augmentant régulièrement. Le podomètre est l'outil idéal pour suivre l'évolution.
- Les porteurs de prothèse articulaire pourront faire 5 000 pas et compléter l'activité par la pratique de la natation ou vélo en demandant conseil à son médecin.
- Les diabétiques peuvent débuter par 5 000 pas en vérifiant la bonne tolérance glycémique et en ayant de bonnes chaussures.
- Les cardiaques établiront avec leurs médecins après avoir réalisé une épreuve d'effort leur prescription d'activités en débutant par 3 000 pas.

Tout le monde doit et peut marcher, il ne faut jamais abandonner le podomètre permet de renforcer sa motivation quand on est porteur d'une maladie chronique.

Les inconvénients :

Le prix est très variable souvent il faut compter au moins 5 euros pour se procurer un podomètre fournissant uniquement le nombre de pas. Certains n'indiquent pas toujours le nombre précis on peut tolérer une erreur de 5%.

Plus il est cher et plus il fournit un certain nombre de fonctions comme le kilométrage parcouru, le nombre de calories ou l'heure. Certains peuvent atteindre 60 euros et sont fournis avec un logiciel de suivi.

La panne ou la perte du podomètre peut vous décevoir dans ce cas recommencer dès le lendemain avec un podomètre de remplacement. Pour les appareils chers une attache de sécurité évite cet inconvénient et la panne est rare.

Les personnes ayant un tour de taille supérieur à la normal ou un IMC à plus 30 peuvent avoir certaines difficultés pour placer à la ceinture le podomètre et de plus l'adiposité abdominal peut diminuer l'enregistrement des pas de l'ordre de 10%. Dans ce cas nous conseillons les appareils à impulsion à placer dans une poche mais le prix peut dépasser 50 euros.

Le podomètre est l'outil idéal pour suivre votre prescription d'activités physiques, de plus en famille il permet une optimisation des pratiques.

6. Avec quoi bouger ?

Tout est bon pour bouger et de nombreuses solutions vous sont proposées.

Bien s'équiper :

Avant de bouger vérifiez votre matériel et équipement, en particulier les chaussures.

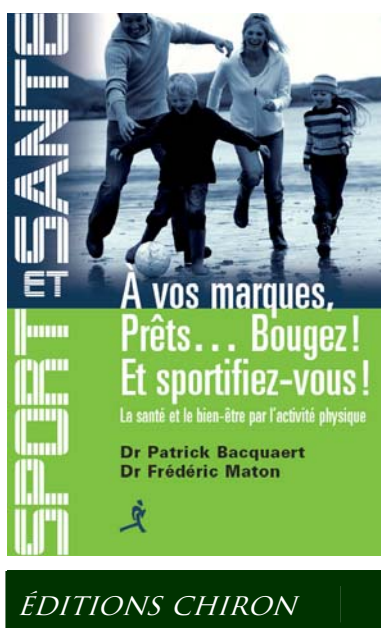
Utilisez des protections efficaces et prenez le temps d'étudier les bons gestes afin d'éviter toutes blessures inutiles.

Le training en salle ou à son domicile :

Les Rameurs

► On en retrouve à tous les prix avec roue d'inertie de plus ou moins bonne qualité. Leader sur le training fitness en organisant des championnats indoor « concept » reste assez cher. Pour un bon ergomètre rameur il faut compter au moins **220 euros**.

En librairie ▼



Le Steppeur

► Permet de monter et descendre sur place par un système de vérins hydrauliques. Il faut fuir les modèles à bas prix de 20 à 30 euros car fragiles et bruyants. Ils peuvent être équipés d'une rampe permettant de capter votre fréquence cardiaque et de vous aider à garder votre équilibre. Renforcer les cuisses c'est aussi lutter contre les facteurs de risque cardiovasculaires. Le modèle doit comporter des pieds antidérapants. Le prix est de **plus de 50 euros**.

Le Trampoline

► Excellent pour travailler le cœur et l'équilibre. **Dès 30 euros** mais attention au poids supportable par la toile. Méfiez-vous des chutes et surveillez vos enfants. Ne jamais l'utiliser avec des chaussures. Très bon en rééducation après entorse.

Les Ballons de gainage

► De **5 à 15 euros** de taille variable ils permettent un excellent travail de renforcement musculaire seul ou en groupe.

▼ annonce

L'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport en Nord-Pas-de-Calais,

tout savoir sur le Sport Santé, la Gestion de l'entraînement, la Médecine du sport, le Dopage, les Conférences, les Formations...

Le vélo d'appartement ou de fitness

► Le vélo doit être stable et la selle confortable. Le guidon doit pouvoir s'ajuster en hauteur et en angulation. Il doit être équipé d'un capteur de fréquence cardiaque. Le pédalage doit être souple sans bruit et régulier. Le prix moyen est de **150 euros** pour une entrée de gamme. Le vélo elliptique couple travail des membres supérieurs et inférieurs ce qui sollicite d'autant vos filières énergétiques. Le prix peut être un peu plus élevé. Le home traîneur pour y mettre son propre vélo est réservé aux spécialistes et peut être d'un prix beaucoup plus élevé. Le vélo informatisé avec couplage cardio est du domaine de la salle spécialisée en raison de son prix.

Le Banc de musculation

► Tout en un comme le cube ou banc sophistiqué le prix va de **170 euros à... 1 000 et plus**. Attention utiliser un banc nécessite une formation préalable ou un encadrement avec un diplômé d'état. La salle doit être aérée de volume suffisant pour tourner autour du banc sans danger.

La plate forme vibrante

► Le prix de ces plateformes baisse régulièrement avec la proposition de marques concurrente au modèle qui a médiatisé ce nouvel ergomètre.

Toutefois même si l'on en trouve à 500 euros il faut se méfier des « pales copies ». Attention car les vibrations peuvent provoquer des tendinites, parlez-en à votre médecin. L'efficacité de ces plateforme est encore discutée.

Les générateurs excitomoteurs

► Afin de pratiquer la musculation sans effort ou presque avec les courants excitomoteurs.

Attention les appareils premier prix 70 euros ne sont pas efficaces et de plus leur impulsion est douloureuse.

Les appareils peuvent être équipés de plusieurs sorties pour muscler plusieurs muscles à la fois.

Le prix de départ est d'au moins **200 euros** mais il n'est pas rare de voir des modèles dépassant les 500 euros. Votre kiné peut s'équiper de modèles encore plus cher.

Le Sport en consoles



► Que se soit « *mon coach personnel, je garde la ligne* » ou « *marche avec moi* » Nintendo DS est finalement un moyen pour justifier de faire qu'une véritable console activité physique. Les podomètres fournis sont de très bonne qualité. Prix avec console **150 euros** ou DSI à 200 euros.

La Wii sport ou la wiifit et plus avec la balance board propose réellement de bouger avec beaucoup de proposition ludiques. Attention à la wiifit par excès de pratique Vous devez disposer d'un espace conséquent pour éviter les chocs avec la wiimote. Coût **290 euros**. Jeu WiifitPlus : 30,00 euros. Jeu « Mon Coach » sur Wii : 30,00 euros.

Les Sports et Activités Physiques

► Quelque soit votre choix il est indispensable de s'équiper et de choisir un club ou un lieu de pratique. Chaque sport apporte ses contraintes mais dans tous les cas **prendre une licence sportive** s'est la garantie d'être assuré et de passer une **visite médicale annuelle**.

Renseignements

Coordonnées de l'IRBMS :
Maison Régionale du Sport
367, rue Jules Guesde
59650 VILLENEUVE D'ASCQ
Tél. : 03 20 05 68 32
Fax : 03 20 40 21 43
✉ contact@irbms.com



* Le Docteur Patrick Bacquaert est Médecin-Chef à Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport (IRBMS).