

# L'activité physique

Naturelle, efficace, peu coûteuse, l'activité physique est indispensable à notre santé. Elle améliore la capacité cardiaque, oxygène nos cellules et nous détresse. Elle entretient nos muscles qui tiennent notre squelette et réduit nos douleurs, donc, bougez-vous un minimum, mais régulièrement, et vous en constaterez rapidement les effets !

## Les excuses classiques :

### Oui, mais ...je n'aime pas le sport

Pas de problème, car ce qui est recommandé, c'est l'activité physique, qui n'est pas nécessairement un sport : « On ne vise pas la performance ou la compétition, et on n'est pas obligé de courir si on n'aime pas ça, ni de s'inscrire dans un club. L'activité physique, c'est tout simplement marcher d'un bon pas pour aller à son travail ou promener son chien, se balader à vélo, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ...

Chercher une activité ludique qui vous apporte du plaisir !



**conseil** : avoir du mal à accrocher au début, surtout si on était très sédentaire est normal, « mais il ne faut pas se décourager, car plus on va pratiquer, mieux on va se sentir et du coup, plus on appréciera ». Vous pouvez vous motiver en emmenant une personne qui en a autant besoin, et qui, comme vous, a besoin de se motiver.

### Oui, mais ... je m'essouffle très vite

C'est courant quand on reprend une activité physique ! il faut débiter doucement, en ajustant l'intensité de l'effort de façon à rester à la limite de l'essoufflement, ce qui permet de prolonger la durée de la séance et de se reconditionner peu à peu. »

**conseil** : si on s'essouffle au moindre effort (monter un étage à pied, marcher vite pendant une minute ... ) ou bien plus vite que des personnes du même âge que l'on connaît, mieux vaut d'emblée consulter son médecin traitant.

### Oui, mais ... je n'ai pas le temps

Pour en tirer un bénéfice au plan cardiaque (diminution de 12 % à 17 % du risque de mortalité cardiovasculaire), il faut compter, selon l'OMS, au moins deux heures et demie par semaine d'activité d'endurance (marche, course, natation, vélo d'appartement ou de ville, aquabiking, danse, step, marche nordique ... ) à intensité modérée (on est à la limite de l'essoufflement), ou au moins 75 minutes à intensité soutenue (on est franchement essoufflé).

La bonne nouvelle, c'est que l'on peut fractionner les séances, du moment que chacune dure au moins dix minutes, ce qui est facile à caser dans un emploi du temps, même chargé.

Pas question, en revanche, de tout concentrer le week-end : « Les efforts risquent alors d'être trop soutenus, ce qui peut être dangereux pour le cœur. Ce qui compte, c'est la régularité. »

**conseil** : Si on vise les 150 minutes par semaine (intensité modérée), on peut faire 10 minutes de marche rapide le matin et 10 autres à l'heure du déjeuner (ou le soir) pendant les cinq jours de la semaine (soit 100 minutes), et compléter par 50 minutes d'une autre activité le weekend, en une ou deux fois. Une marche légère après un repas facilite la digestion.

### **Oui, mais ... j'ai un problème cardiaque**

Non seulement l'activité physique n'est pas contre-indiquée, mais elle est doublement recommandée « y compris chez les personnes qui ont fait un infarctus. Chez elles, elle diminue de 28% le risque de récurrence et de 25 % la mortalité toutes causes confondues. »

**Conseil :** toujours prendre l'avis de son cardiologue avant de reprendre une activité physique : suivant les cas, et les résultats des explorations cardiaques complémentaires, il peut être amené à contre-indiquer certaines activités, et si besoin vous adresser à un cardiologue spécialisé en rééducation.

### **Oui, mais ... je suis en surpoids**

Ce n'est pas un frein, du moment que l'intensité de l'activité et sa durée sont adaptées : il faut toujours rester à la limite de l'essoufflement, voire moins pour tenir sur la durée. Dans le cas d'un désir de perte de poids, celle-ci commence à s'effectuer après 35 mn d'activité. Plus on brûle de graisses et plus on gagne en muscles. L'idéal : entre 45 minutes et 1 heure d'affilé.



**Conseil :** privilégier des activités comme la marche, le vélo (de ville ou d'appartement), l'aquagym, ou même la danse qui a l'avantage de détourner l'attention vers la musique plutôt que sur le problème de poids."

### **Oui, mais ... j'ai mal au dos/au genou**

La plupart des douleurs viennent d'un manque de gainage ou de muscle notamment pour les douleurs de dos. Quand ce n'est pas le cas, il faut alors s'orienter vers des activités qui déchargent le poids des articulations qui souffrent, notamment le vélo et les activités aquatiques.

**Conseil :** pour ceux qui ont des problèmes de lombaires, évitez la brasse et réglez la selle et le guidon du vélo de façon à vous tenir droit.

### **Oui, mais ... je suis trop vieux/vieille pour ça**

Il n'y a pas d'âge pour s'y mettre ou s'y remettre : même passés 75 ans, car en plus de ses bénéfices sur le plan cardiaque, l'activité physique améliore la qualité de vie et prévient les morbidités liées à l'âge : arthrose, dépendance, accidents vasculaires cérébraux, douleurs rhumatismales, cancers ...



**Conseil :** si on est inactif depuis longtemps, et même si on est un ancien sportif, il faut démarrer à un niveau faible pour se reconditionner progressivement. « Un check-up cardiovasculaire préalable est toutefois recommandé aux hommes de plus de 50 ans et aux femmes de plus de 65 ans, et même à 40 pour les hommes et 55 ans pour les femmes, en présence d'un facteur de risque cardiovasculaire : diabète, hypertension artérielle, surpoids, tabagisme, stress, antécédent familial d'accident cardiovasculaire.

### **Oui, mais ... je n'ai pas de club près de chez moi**

Si on n'a pas envie de s'y mettre tout seul, on peut essayer de solliciter des copains: c'est souvent mieux car, même à deux, il y a un effet d'entraînement mutuel, très motivant.

Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de votre mairie pour savoir s'il n'existe pas des associations qui organisent des activités physiques en groupe.

**Conseil :** si on est vraiment solitaire et que l'on a peur de s'ennuyer, rien n'interdit de faire du vélo d'appartement devant ses séries préférées ou en écoutant la radio!

Pour finir, un proverbe chinois dit :

**Quand on veut atteindre ses objectifs, on trouve des solutions.**

**Quand on ne veut pas les atteindre, on trouve des excuses.**



**Alain DUBOIS**  
**Praticien de médecine chinoise**  
**Enseignant de médecine traditionnelle chinoise**

**Téléphone 04 93 69 55 57**  
**[www.institut-yangming.com](http://www.institut-yangming.com)**  
**FB : Alain Dubois**  
**FB : Institut Yangming**