Bouger, c’est bon pour la santé!

Nous sommes faits pour **bouger**. Mais dans nos sociétés gavées de technologies, tout nous pousse à peu solliciter notre corps.

Souvent, notre médecin doit donc nous rappeler que l’activité physique est bonne pour notre santé, physique et morale. Il ne nous conseille pas de devenir un grand sportif. **Trente minutes par jour** (1 heure pour les enfants) d’une activité physique comme la marche suffisent à notre bonheur….et au leur. Parce que bouger régulièrement est une clé essentielle pour maintenir ou retrouver une bonne santé.

Bon à savoir : nous sommes devenus trop **sédentaires**. Cela signifie que nos occupations impliquent des mouvements corporels réduits au minimum (avec une dépense énergétique faible). Des exemples? Regarder la télé, travailler sur un ordinateur ou y jouer. Ou, de façon générale, rester assis ou couchés…

Feu vert : l’activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, ce qui augmente notre dépense d’énergie. L’activité physique la plus naturelle est à portée de tous, jeunes ou plus âgés: la marche.

Des raisons pour bouger

La santé vient en bougeant. Voilà pourquoi:

- L’activité physique améliore la souplesse, l’équilibre,

la coordination et, à terme, l'autonomie de la personne.
- L'activité physique augmente la force musculaire.
- L'activité physique améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- L'activité physique aide à lutter contre le mal de dos.

Feu vert : l'activité physique diminue le risque de développer de nombreuses maladies cardiovasculaires mais, aussi, certains cancers (comme, par exemple, le cancer du côlon et le cancer du sein) ainsi que le diabète et l'ostéoporose.
De plus, l'activité physique augmente le bien-être: elle améliore la qualité du sommeil, la résistance à la fatigue. Elle baisse l'anxiété et aide à se relaxer.

Vous pouvez aussi lire sur ce site notre article « Marcher: un investissement gagnant pour la santé ».

L'activité physique, alliée à une alimentation équilibrée, est le premier de tous les médicaments.

Bouger: comment s'y mettre?

L'activité physique n'est pas synonyme de souffrances. **Introduire un exercice modéré dans sa vie**, c'est choisir celui que l'on préfère et qui convient le mieux à nos agendas.
Tout est possible: la marche active, d'un bon pas (plus rapide qu'une simple flânerie, plus lente qu'un exercice qui essouffle et empêche de parler), la danse, le jardinage, le yoga…

Chacun s'y met à son rythme, en se fixant des objectifs réalistes. Au début, de 5 à 10 minutes, c'est toujours mieux que rien. Mais l'objectif reste de parvenir au seuil des 30 minutes… ou davantage.

Bon à savoir : on oublie les escalators ou les ascenseurs pour monter 1 ou 2 étages. On laisse la voiture devant chez

soi pour aller chercher le pain, le journal ou les enfants à l'école.
On programme de descendre un arrêt plus tôt de son bus. De, systématiquement, garer sa voiture plus loin que sa destination. D'aller à pieds chercher les enfants à l'école. De faire un tour, tous les jours, par exemple sur l'heure du midi, chez soi ou au boulot: y aller à plusieurs permet de rester motiver.

Les questions qui fâchent

Pas sportif du tout ou déjà sportif? Sauf raison médicale spécifique, **tout le monde peut pratiquer 30 minutes par jour d'activité physique modérée**. Quant aux « sportifs », ils doivent savoir que pratiquer une heure de tennis par semaine ne dispense pas d'activité physique! Car c'est la régularité, et non l'intensité, qui est source de bienfaits pour la santé.

Feu vert: sans bouleverser fondamentalement ses habitudes, 30 minutes par jour d'activité physique permettent de devenir ou de redevenir l'acteur de sa propre santé.

L'activité physique est une fontaine de Jouvence. Elle n'a que des qualités: elle est gratuite, agréable, elle fait du bien à tout âge et il n'est jamais trop tard pour en profiter.

Mise à jour 16/07/2021

Photo © shutterstock

Références

– www.mangerbouger.be

– www.mangerbouger.fr