



RESSOURCES / ARTICLES

Faire de l'activité physique pour sa santé

Ça t'est déjà arrivé de parler d'activité physique à quelqu'un et de l'entendre dire « moi et le sport, ça fait 2 ! » ?

Beaucoup de personnes confondent encore les 2 termes. Si le sport est une activité physique, la réciproque n'est pas vraie.

Se balader, faire son ménage, porter ses sacs de courses, bricoler, jardiner, s'étirer ... c'est de l'activité physique ! On parle d'activité physique dès lors que l'on est en mouvement.

Si on en fait autant la promotion de nos jours, c'est parce qu'elle a de nombreux bienfaits sur la santé et permet notamment de lutter contre les effets de la sédentarité. Car oui, passer plus de 8 heures par jour en position assise nuit à notre santé... Hypertension, insuffisance veineuse, diabète, cancers, obésité, douleurs musculaires et articulaires, anxiété, dépression... tout ce que tu aimerais éviter j'imagine.

Et pour les plus actifs, l'activité physique sous forme d'échauffements ou d'étirements est tout aussi importante car elle permet une bonne récupération musculaire et une meilleure mobilité articulaire. Un bon moyen d'éviter les blessures...

Que tu sois sédentaire ou actif, n'hésite plus, et bouge ! 😊

Pour aller plus loin :

- <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-sedentarite-et-sante>

- <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Commenté [1]: Il faudra des photos pour les ressources

Les bonnes raisons d'intégrer l'activité physique dans son quotidien et au travail !

D'une manière générale, intégrer l'activité physique dans son quotidien c'est :

- * Augmenter son espérance de vie et gagner quelques années d'indépendance physique : la retraite en étant en forme, c'est quand même plus sympa !
- * Mieux gérer son stress et évacuer les tensions psychiques et physiques
- * Diminuer les dépenses liées aux problèmes de santé

Et par rapport au travail ?

L'activité physique permet de :

- * Diminuer l'absentéisme, le turn-over et donc la charge de travail pour chacun !
- * Augmenter la créativité et la productivité : une journée productive, c'est sacrément satisfaisant !

Mais en plus, sur le lieu de travail, c'est un bon moyen de :

- * Gagner du temps : ce qui est fait n'est plus à faire !
- * Renforcer les relations entre collègues, et le faire à plusieurs c'est plus sympa !

Pour aller plus loin :

- <https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/consulter-la-ressource/dynamiser-votre-travail-grace-a-lactivite-physique>

Et si on prenait soin de sa santé mentale ?

La notion de santé mentale fait référence à l'absence de troubles psychologiques tels que la dépression ou l'anxiété par exemple mais également à un état de bien-être qui permet de réaliser son potentiel et de faire face aux difficultés normales de la vie.

Chaque jour, nous investissons une partie de notre énergie physique, émotionnelle et cognitive pour faire face au stress du quotidien, et notamment au travail. Cet investissement personnel est « normal » mais il nécessite une période de récupération pour ne pas mettre en péril notre santé mentale.

C'est là que l'activité physique entre en jeu. On dit qu'elle a un effet récupérateur qui permet de contrebalancer cette perte d'énergie, de décompresser. Cela passe par différents mécanismes qui peuvent varier d'un individu à l'autre :

- * le détachement psychologique : on se concentre sur autre chose et on prend de la distance par rapport à la source de stress
 - * la relaxation : on « arrête de réfléchir » et la faible activité du système nerveux sympathique permet une détente physique et psychologique
 - * le sentiment de contrôle : on retrouve un sentiment de contrôle en décidant de l'activité que l'on veut faire, du moment et de la manière
 - * la signification : en choisissant une activité physique qui a un sens pour nous, elle peut être un moyen d'acquiescer quelque chose d'important ou de précieux dans notre vie
 - * la maîtrise : on apprend de nouvelles choses, on progresse, et cela nourrit notre estime personnelle
 - * les interactions sociales : des interactions bienveillantes, positives, des conversations qui nous plaisent, et l'activité physique nous offre le sentiment d'appartenir à un groupe
- Aussi, lors de la pratique sportive, le corps sécrète des hormones appelées endorphines qui ont un effet antalgique et procurent un sentiment de bien-être

Besoin de décompresser ? L'activité physique peut t'aider 😊

Bouger pour mieux dormir

Si bien dormir améliore nos capacités physiques, l'inverse est également vrai. La pratique d'une activité physique régulière aide à retrouver ou conserver un bon sommeil.

Moins d'insomnie, plus de sommeil profond, un endormissement plus rapide et un sommeil plus long, plus calme et ininterrompu ? Qui n'en voudrait pas ?

C'est tout ce que l'activité physique peut t'apporter. Elle aide à réguler l'horloge biologique et à stabiliser les cycles du sommeil.

Et un meilleur sommeil, c'est une meilleure récupération physique et mentale : c'est un cercle vertueux !

Attention : L'activité physique augmente la température corporelle et le rythme cardiaque. Pratiquée tard le soir et peu de temps avant l'heure du coucher, elle peut également perturber le sommeil.

L'idéal serait d'avoir un laps de temps de 3 à 4h entre les 2. Mais si tu n'as pas cette possibilité, il vaut mieux tard que jamais 😊

Faire du sport : oui mais quand ?

Toi aussi tu te dis que ton quotidien est déjà bien chargé ? Après le travail, il faut récupérer les enfants, faire les courses, rendre visite aux parents, préparer le repas du soir... et tu te demandes comment tu pourrais encore trouver le temps de planifier une petite séance de sport ?

Il n'est pas obligatoire de faire sa séance de sport en fin de journée.

Tu es un lève-tôt ? Faire du sport le matin est une bonne idée. Ton corps et ton esprit se prépare pour affronter la journée et ça ne laisse pas la possibilité à l'imprévu de te priver de ce plaisir.

Tes horaires de travail te permettent d'avoir une grande pause méridienne ? Optimise ce temps, profite-en pour t'aérer l'esprit et pourquoi pas avec des collègues !

La journée a été compliquée et les enfants débordent d'énergie ? Emmène-les se dépenser avec toi : une balade en vélo, un jeu de parcours, une partie de basket ou de foot... et tout le monde terminera en beauté !

Tu es un couche-tard ? Retarde ton apéro ou ta soirée télé pour te dépenser avant de te reposer. Après l'effort, le réconfort !

Et si ta semaine ressemble à celle d'un ministre, il te reste le week-end !

Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment, à toi de trouver l'organisation qui TE convient.

L'essentiel, c'est de bouger, et d'en faire une habitude qui te veut du bien 😊

3 conseils pour pratiquer une activité physique en toute sécurité

Si l'activité physique est importante pour préserver sa santé, il ne faut pas oublier qu'elle peut représenter un risque si celle-ci est mal pratiquée ou inadaptée au regard de tes capacités ou de ton état de santé.

° Renseigne toi sur les bonnes pratiques de ton activité

Préserver sa santé lors de l'activité physique passe par un échauffement adapté, une bonne posture, une bonne exécution des mouvements, des temps de récupération suffisants, des apports nutritionnels et hydriques adaptés etc.

Recherche ses informations auprès de personnes formées dans le domaine tels que les éducateurs en activité physique, les entraîneurs, les professeurs/instructeurs et les coachs sportifs.

° N'hésite pas à consulter un médecin

Il est parfois plus judicieux d'avoir un avis médical pour le démarrage d'une activité physique ou sportive. L'avis médical peut également être pertinent si tu as des symptômes car ceux-ci peuvent être liés à des pathologies sous-jacentes (par exemple : une hernie discale qui provoque des douleurs lombaires aiguës lors de l'exécution). Il existe un tas d'indicateurs à prendre en compte pour sa santé lors de l'activité physique : limitation dans l'amplitude d'un mouvement, douleurs, essoufflement, palpitations, perte d'équilibre, vertiges, etc.

° Soit à l'écoute de ton corps

Si tu ressens une fatigue physique importante, demande-toi si ton activité physique ne représente pas un risque de blessure dans cet état ou si ton corps a plutôt besoin de repos pour pouvoir reprendre l'activité en toute sécurité.

Si tu ressens une douleur, demande-toi si celle-ci est « normale » telle qu'une sensation de brûlure musculaire liée à l'effort physique à l'instant T ou si elle est un signal d'alarme de ton corps qui te dit stop.

L'alimentation au service de la pratique sportive

Parlons diététique (et non pas régime !)

Je ne t'apprends rien en te disant que l'alimentation est notre carburant ! Mais tu comprendras peut-être mieux pourquoi si je te parle rapidement d'une partie des éléments nutritifs qui la composent et de leur rôle en lien avec l'activité physique 😊

Les nutriments énergétiques, autrement dit qui apportent l'énergie au corps sont les glucides, les lipides et les protéines. Les 3 sont indispensables. Leurs besoins journaliers varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique quotidienne, et de la rapidité du métabolisme.

Les glucides

Ils sont la principale source d'énergie, autant pour les muscles que pour le cerveau ! Car oui, lui aussi est bien sollicité pendant votre séance de sport puisqu'il assure notamment le soutien mental.

Les glucides vont être transformés par l'organisme :

- en glucose si celui-ci a besoin d'une source d'énergie instantanée
- en glycogène pour être stocké et constituer une réserve d'énergie dans laquelle l'organisme ira puiser lorsqu'il en aura besoin (lors de l'effort et/ou après l'effort en attendant le prochain repas)

Toujours en lien avec ces notions d'énergie instantanée et de réserve d'énergie, il est généralement conseillé de consommer les sucres rapides avant l'effort du fait de leur assimilation rapide et de consommer les sucres lents sur le reste de la journée pour la reconstitution des réserves après la séance.

Les lipides

Ils sont d'abord stockés puis dégradés par l'organisme pour produire de l'énergie lors des efforts prolongés. Ils sont la principale source d'énergie après 30 à 45 minutes d'effort selon l'intensité, une fois que les réserves de glucides auront été épuisées.

Ce sont les « bons » lipides qui nous intéressent car, en plus d'être une source d'énergie, ils réduisent l'inflammation et facilite la récupération musculaire. Ce sont les acides gras insaturés que l'on retrouve principalement dans les poissons gras, les huiles végétales, les fruits à coques et les graines et oléagineux.

Les « mauvais » lipides, eux, sont à éviter car ils peuvent être responsables de problèmes cardiovasculaires, de syndromes inflammatoires et de troubles hormonaux. Ce sont les acides gras saturés que l'on retrouve dans les produits ultra-transformés tels que les biscuits, les viennoiseries, la charcuterie et en moindre quantité dans la crème, le beurre et le fromage.

Les protéines

Elles interviennent dans la croissance, le maintien et le renouvellement des fibres et des tissus qui composent les muscles. Un manque de protéine peut entraîner une perte de masse musculaire et une faiblesse musculaire.

Les protéines sont composés d'acides aminés. Il existe les acides aminés dits essentiels car leur apport relève uniquement de l'alimentation et les acides aminés dits non essentiels car ils sont synthétisés par l'organisme.

Elles peuvent être d'origine animale (viandes, œufs, poissons, produits laitiers) ou végétale (céréales, légumineuses, graines et oléagineux). Dans le cadre de l'alimentation végétale, il est important de combiner les céréales et les légumineuses dans l'assiette, car elles apportent des acides aminés essentiels différents.

Si tu dois retenir une chose, c'est que ces 3 familles de nutriments sont INDISPENSABLES dans ton alimentation, et ce peu importe ton objectif : remise en forme, performance sportive, prise de masse ou perte de poids... tout est une question d'équilibre.

Maintenant que tu as les bases théoriques, passe à la pratique ! 😊