

Médecins : pour bien conseiller vos patients en matière d'activité physique

Source

Paquette M. et G. Thibault **Activité physique et santé : pour bien conseiller nos patients** Les actualités du cœur; Le bulletin de l'Alliance québécoise pour la santé du cœur; Fondation des maladies du cœur du Québec 17(1) :16-9, 2014.

En tant que professionnels de la santé, les médecins ont souvent à prodiguer des conseils sur les saines habitudes de vie. Lesquels devraient-ils donner à leurs patients pour que leurs activités physiques aient le maximum d'effets salutaires? Probablement les dix conseils suivants.

1. Autant que possible, effectuez vos activités aérobies à intensité moyenne ou élevée, car l'exercice physique d'intensité faible a peu d'effet sur l'aptitude cardiorespiratoire et n'a d'intérêt que pour le contrôle du poids (si le volume d'exercice est suffisamment important). Choisissez de préférence des activités physiques qui sollicitent de grandes masses musculaires.
2. Pratiquez ces activités physiques trois à six jours par semaine. Une journée de repos vous permet d'avoir plus d'énergie pour les séances d'entraînement suivantes.
3. S'il est difficile d'insérer plus de deux ou trois séances d'entraînement aérobique par semaine dans votre horaire, allongez leur durée en cherchant à maximiser le volume hebdomadaire global d'entraînement. Si votre temps est limité, misez plutôt sur des exercices d'intensité élevée et de courte durée pour maximiser les effets de vos séances.
4. Évitez d'être plus de trois jours sans faire d'exercice aérobique. De trop longues pauses vous feront perdre une grande partie des bienfaits de votre entraînement. En effet, si certains effets positifs de l'activité physique persistent, car ils résultent de l'accumulation de plusieurs séances d'activité physique, d'autres surviennent après une séance d'activité physique et sont de courte durée. Ainsi, une seule séance d'activité physique permet, pendant 48 heures, d'améliorer la sensibilité à l'insuline et de réduire la pression artérielle des individus hypertendus. Pour tirer profit de ces effets immédiats, il est important de faire régulièrement de l'activité physique.
5. Sans négliger les séances d'entraînement continu, donnez la préférence aux séances d'entraînement par intervalles où, entre l'échauffement initial et le

retour au calme, vous alternez des périodes à intensité élevée (fractions d'effort de 15 à 60 secondes) et des périodes de récupération active ou passive de même durée. Vous répétez cette alternance plusieurs fois pour former ce qu'on appelle une série. Une séance peut comprendre plusieurs séries. Les séances d'entraînement par intervalles permettent de faire un grand volume d'entraînement à intensité élevée sans nécessairement engendrer plus de fatigue, d'où un effet positif marqué.

6. En complément à vos séances d'entraînement aérobique, faites de la musculation en mettant l'accent sur la formule en circuits. Dans chaque circuit, vous enchaînez, sans interruption, de 5 à 10 exercices différents (avec 3 à 15 répétitions par exercice). Après quelques minutes de récupération passive, recommencez votre circuit. Enchaînez ainsi de deux à six circuits. L'entraînement en circuits développe à la fois l'aptitude cardiorespiratoire et les qualités musculaires et, dans certains cas, l'équilibre, la flexibilité et l'agilité.
7. Pour contrer la diminution de la masse musculaire et pour développer ou entretenir vos qualités musculaires, faites de la musculation en mettant l'accent sur le développement de la puissance et de la force. On sait depuis quelques années qu'un programme de mise en forme, tant pour le patient avec maladies chroniques que pour le patient âgé, doit impérativement comprendre des exercices de renforcement musculaire. Les formules de musculation appropriées comprennent généralement plusieurs séries de répétitions d'intensité maximale, c'est-à-dire des séries au terme desquelles vous atteignez votre point de rupture (quand vous ne pourriez exécuter une répétition supplémentaire sans faire une pause). Si votre condition physique ne vous le permet pas (p. ex., si vous avez des limitations articulaires), utilisez des charges modérées et faites un plus grand nombre de répétitions, sans chercher à atteindre le point de rupture. Dans tous les cas, suivez une lente progression en exécutant vos premières séances avec des charges légères.
8. Pour renforcer vos os (si vous avez moins de 40 ans) ou pour freiner la diminution de la résistance de vos os (si vous avez plus de 40 ans), effectuez de brèves et fréquentes séances d'entraînement avec mise en charge de l'ossature. Ces séances comprennent des activités où vous devez supporter votre poids, comme celles où il y a de la course ou des sauts (p. ex. basketball, gymnastique, volleyball) ou de fortes tensions musculaires (p. ex. exercices de musculation, haltérophilie). Pendant ces activités, plusieurs de vos os subissent un stress mécanique qui déclenche une adaptation biologique qui les rend plus solides. Les activités où votre poids est supporté (p. ex., supporté par l'eau, comme en natation, ou supporté par un

équipement, comme en vélo ou en kayak) ne renforcent pas vos os autant que celles où vous devez supporter votre poids.

9. Pour réduire le risque de chute et de fracture, faites régulièrement des activités favorisant le développement et le maintien de l'équilibre, de la flexibilité et de l'agilité. Pour améliorer votre agilité, exécutez régulièrement des enchaînements de mouvements auxquels vous n'êtes pas encore parfaitement habitué, par exemple de la course à pied, de la raquette, des exercices de yoga, des pas de danse ou des exercices de gymnastique au sol. Vous pouvez aussi apprendre le taï-chi ou des sports collectifs (p. ex. volleyball), de raquette (p. ex. tennis) ou de combat (p. ex. karaté). Sachez que la pratique régulière d'une variété d'exercices physiques joue un rôle très important dans la prévention des chutes, qui sont une cause importante d'invalidité et de mortalité.
10. Pour préserver vos fonctions cognitives, suivez les conseils précédents. De plus en plus de recherches confirment que les activités aérobies et la musculation freinent le déclin des fonctions cognitives, et peuvent même les améliorer jusqu'à un âge très avancé. Par ailleurs, on a de bonnes raisons de croire que les activités physiques qui stimulent aussi les mécanismes neuronaux comme la concentration, l'attention et la prise de décisions ont un effet salutaire encore plus important sur les fonctions cognitives. Mettez donc l'accent, si possible, sur les sports et les jeux exigeant concentration, attention et prise de décisions (p. ex. sports collectifs, sports de raquette, danse, jeux électroniques physiquement actifs).

Ces conseils permettront aux patients d'optimiser les effets de l'activité physique sur leur santé, mais ne constitueront probablement pas une motivation suffisante pour que les personnes sédentaires se mettent à l'activité physique, car c'est rarement pour des raisons de santé que l'on adopte de saines habitudes de vie.

N'empêche qu'il faut rappeler aux patients que l'activité physique est essentielle à la santé et que ses effets bénéfiques augmentent avec le volume d'exercice et l'intensité. Les effets positifs d'un mode de vie physiquement actif sur la santé se manifestent lentement, mais ils sont très importants. Faire ne serait-ce qu'un peu d'activité physique, c'est déjà beaucoup pour les personnes qui n'en faisaient pas. Et pour tous, en faire plus (en fréquence, en durée, en intensité et en diversité), c'est toujours mieux, s'il n'y a pas d'abus...

Myriam Paquette et Guy Thibault