

Activités physiques aérobies : aussi pour l'aptitude cardiorespiratoire et la santé

Source

Thibault G (2013) **En pleine forme : conseils pratiques pour s'entraîner et persévérer**. Vélo Québec Éditions; Collection Géo Plein Air, 192 p.

C'est généralement pour le plaisir et la satisfaction que l'on pratique des sports ou des activités physiques. Mais comment ces dernières peuvent-elles, en prime, améliorer notre santé et notre aptitude cardiorespiratoire?

Pour apprécier la valeur des séances d'activité physique aérobie sur la santé et la condition physique, il faut en examiner chacun des paramètres : intensité, nature (continu ou par intervalles), durée et fréquence.

Mais, attention! L'élément crucial de l'entraînement est certainement l'assiduité. Un programme d'exercice physique aura peu d'effets bénéfiques s'il n'est suivi que de façon sporadique!

Intensité

Après l'assiduité, l'élément le plus important est l'intensité des séances ou, plus précisément, l'intensité de chacune de leurs parties. Les effets salutaires des activités d'intensité faible (sans essoufflement) sont moins bien documentés que celles d'intensité moyenne ou élevée. Mais on peut penser que faire une activité aérobie de faible intensité est :

- préférable à ne pas faire d'activité physique;
- un pas dans la bonne direction pour les personnes sédentaires qui veulent augmenter leur niveau d'activité physique;
- particulièrement indiqué pour les personnes qui n'ont pas la santé, la condition physique, ou la motivation pour faire de l'exercice à intensité plus élevée.

Intensité moyenne, élevée

Une activité aérobie d'intensité moyenne s'accompagne d'un léger essoufflement. Une activité aérobie d'intensité élevée entraîne un essoufflement qui gêne la conversation. Ainsi, pour les adultes dont l'aptitude aérobie est moyenne, la marche d'un bon pas constitue généralement une activité d'intensité moyenne, tandis que le jogging et le tennis en simple sont des exemples d'activités d'intensité élevée. En revanche, pour les personnes qui ont une moins bonne aptitude aérobie, la marche d'un pas normal

représente une activité d'intensité moyenne et la marche d'un bon pas devient une activité d'intensité élevée.

Chose certaine, l'activité physique aérobie d'intensité moyenne ou élevée a de nombreux et importants effets bénéfiques pour la santé (voir encadré). Et le développement de l'aptitude cardiorespiratoire requiert un entraînement d'intensité élevée ou très élevée.

Effets salutaires de l'activité physique aérobie d'intensité moyenne ou élevée

Des études indiquent que les personnes qui font régulièrement des activités physiques aérobies (ex. vélo, course à pied, natation ou ski de fond) risquent moins que les personnes sédentaires d'être atteintes des problèmes de santé suivants : maladies cardiovasculaires (dont l'hypertension), dyslipidémies, diabète de type 2, obésité, ostéoporose, cancer du côlon, du sein ou de la prostate. Autant de maladies qui affectent une très grande partie de la population des pays industrialisés où la sédentarité sévit. Le risque d'être atteint d'une maladie du système cardiovasculaire est d'environ 80 % moins élevé chez les personnes actives, alors que dans le cas du cancer du côlon, la réduction du risque est d'environ 30 %. Globalement, le fait d'être sédentaire a un effet aussi grave sur la santé et l'espérance de vie que le tabagisme. Et passer d'un mode de vie sédentaire à un mode de vie physiquement actif équivaut, en terme d'amélioration de la santé, à cesser de fumer.

Entraînement par intervalles

Le hic, c'est qu'on ne peut tenir longtemps une intensité élevée sans prendre régulièrement des périodes de repos. Voilà pourquoi les séances d'entraînement par intervalles donnent de meilleurs résultats que les séances d'entraînement continu. En effet, une séance d'entraînement intermittent permet un plus grand volume d'exercice physique d'intensité élevée ou très élevée, sans nécessairement s'accompagner d'une grande fatigue. L'idéal est d'épicer le programme d'une ou deux séances hebdomadaires intermittentes, de faire des séances moins intensives les autres jours de la semaine, et de s'allouer au besoin une journée de repos.

Durée et fréquence

Plusieurs croient que pour un maximum d'effet sur la condition physique ou la santé, il faut impérativement faire fréquemment de longues séances d'exercice physique (ex. plus d'une heure). En réalité, les séances

prolongées sont surtout utiles pour ceux et celles qui :

- surveillent leur poids;
- s'entraînent pour un évènement particulièrement long (ex. trek, vacance de cyclotourisme, course à pied populaire);
- n'ont pas envie de s'exercer à intensité élevée.

Dans les cas de sorties particulièrement longues, il faut s'assurer après de bien récupérer afin d'effectuer, avec toute l'énergie nécessaire, les séances qui suivent.

Les séances fréquentes (ex. tous les jours de la semaine ou presque), mais moins longues, sont intéressantes pour les personnes qui ont des problèmes d'hypertension ou de diabète, car l'effet immédiat d'une séance d'activité aérobie sur la pression artérielle et le métabolisme du glucose est important. Les personnes qui ne peuvent faire de l'exercice physique que deux fois par semaine ont intérêt à allonger la durée des séances et à en augmenter l'intensité.

En conclusion, chacun des paramètres du programme d'exercice physique est important. Alors que les activités aérobies pratiquées à intensité moyenne ou élevée ont un effet important et bien documenté sur la santé, il faut miser sur des intensités élevées ou très élevées et sur l'entraînement par intervalles pour améliorer l'aptitude cardiorespiratoire.

Myriam Paquette et Monique Dubuc