

Conseils d'activité physique pour la santé

Source

Thibault G (2013) **En pleine forme : conseils pratiques pour s'entraîner et persévérer**. Vélo Québec Éditions. Collection Géo Plein Air. 193 p.

« Il est rare que l'on adopte un comportement lié à la santé pour des raisons de santé. Le plus souvent, ce sont des motifs sociaux qui priment. » Ainsi s'exprime Gaston Godin, Ph.D., dans son dernier livre **Les comportements dans le domaine de la santé : comprendre pour mieux intervenir** (Les Presses de l'Université de Montréal).

N'empêche que toute personne intervenant en promotion d'un mode de vie physiquement actif devrait savoir quels sont les principaux conseils à prodiguer en matière d'activité physique pour la santé.

Voici ce qu'on en dit dans **En pleine forme : conseils pratiques pour s'entraîner et persévérer**.

Un principe d'abord : pour réduire le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète et de cancer, pour perdre du poids ou pour en faciliter le contrôle, et pour développer ou entretenir les facultés cognitives, il faut pratiquer régulièrement des activités physiques aérobies d'intensité moyenne et élevée stimulant le système cardiorespiratoire et sollicitant de grandes masses musculaires (ex. natation, vélo, course à pied, patin à roues alignées, randonnée pédestre en montagne, ski de fond, raquette). Plus les masses musculaires engagées dans l'exercice sont importantes, plus la stimulation du système cardiorespiratoire sera prononcée, pour un effort mental et musculaire donné. Pour saisir ce principe, il suffit de penser à une séance d'entraînement qui consisterait à ne faire que des redressements assis et à une autre séance qui consisterait à monter un long faux-plat en ski de fond. Dans le premier cas, on atteint rapidement un niveau élevé de fatigue musculaire sans que le système cardiorespiratoire soit sollicité à un niveau suffisant pour faire travailler le cœur, les poumons, etc. En revanche, dans le second cas, un minimum d'effort mental et musculaire permet de solliciter fortement le système cardiorespiratoire.

Conseils pratiques :

1. Autant que possible, effectuez vos activités aérobies à intensité moyenne ou élevée en vous rappelant que l'exercice physique d'intensité faible n'a pas

grand effet sur l'aptitude cardiorespiratoire et n'a d'intérêt que pour le contrôle du poids (encore faut-il que le volume de pratique soit très grand).

2. Pratiquez ces activités physiques d'intensité moyenne ou élevée fréquemment : 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 aérobie par semaine dans votre horaire, augmentez leur durée en cherchant à maximiser le volume hebdomadaire global d'entraînement.
4. Évitez d'être plus de trois jours sans faire d'exercice aérobie. Des pauses trop longues vous feraient perdre une grande partie des bienfaits de votre entraînement.
5. Sans négliger les séances d'entraînement continu, donnez la préférence aux séances d'entraînement par intervalles. Au cours d'une séance d'entraînement par intervalles, entre l'échauffement initial et le retour au calme, vous alternez des périodes à intensité élevée (des fractions d'effort d'une durée prédéterminée) et des périodes de récupération active ou passive. Vous répétez cette alternance plusieurs fois (le nombre de répétitions) pour former ce qu'on appelle une série. Une séance peut comprendre plusieurs séries. Les séances d'entraînement intermittentes permettent d'accumuler 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 aérobie, faites de la musculation en mettant l'accent sur la formule en circuit. Dans chaque circuit, vous enchaînez, sans interruption, de 5 à 10 exercices différents (répétés chacun de 3 à 15 fois). Allouez-vous quelques minutes de récupération passive et recommencez votre circuit. Enchaînez ainsi de deux à six circuits. L'entraînement en circuit développe à la fois l'aptitude cardiorespiratoire et les qualités musculaires de même que, dans certains cas, l'équilibre, la flexibilité et l'agilité.
7. Pour contrer la diminution de la masse musculaire avec l'âge 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. 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 permet pas de faire des répétitions maximales (ex. si vous avez des limitations articulaires), utilisez des charges modérées et exécutez un plus grand nombre de répétitions, sans nécessairement chercher à atteindre le point de rupture.
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. C'est le cas des activités où vous devez supporter votre poids comme celles où il y a de la course ou des sauts (ex. basketball,

gymnastique, volleyball) et de celles qui causent de fortes tensions musculaires (ex. exercices de musculation, haltérophilie). Pendant ces activités, plusieurs de vos os subissent un stress mécanique qui déclenche une adaptation biologique : ces os deviennent plus solides. Les activités où votre poids est supporté (ex. par l'eau, comme la natation, ou par un équipement, comme le vélo ou le kayak) ne renforcent pas vos os autant que les premières.

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.
10. Pour entretenir 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 avec l'âge 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 décision 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 décision (ex. sports collectifs, sports de raquette, danse, jeux électroniques physiquement actifs).

Les effets positifs d'un mode de vie physiquement actif sur la santé se manifestent lentement, mais ils sont très importants. C'est démontré. Il faut souligner que l'activité physique est nécessaire à la santé et que ses effets bénéfiques augmentent avec le volume et l'intensité de pratique. 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