

L'ACSM module ses recommandations quant aux programmes d'exercice physique à recommander aux adultes

Source

Garber CE et coll. (2011) **Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise.** *Med Sci Sports Exerc* 43(7):1334-59.

L'avis de l'*American College of Sports Medicine* (ACSM) s'adresse aux professionnels qui conseillent des adultes en matière d'exercice physique. Il remplace en quelque sorte l'avis que cette prestigieuse organisation avait publié en 1998 : *The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults.*

Rappelant que les effets bénéfiques de l'exercice physique sont indéniables et dépassent largement les risques, l'avis précise que, chez la plupart des adultes, la pratique fréquente d'exercices stimulant les systèmes neuromusculaire et cardiorespiratoire, de même que des exercices de musculation et de flexibilité (en complément aux activités physiques de la vie quotidienne) est essentielle à l'amélioration et au maintien de la condition physique et de la santé.

L'ACSM recommande que la plupart des adultes fassent, au moins 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine, des activités physiques aérobies d'intensité moyenne, pour totaliser au moins 150 minutes par semaine. Ils peuvent aussi faire des activités aérobies d'intensité élevée au moins 20 minutes par jour, au moins 3 jours par semaine (afin de totaliser au moins 75 minutes par semaine), ou une combinaison des deux s'accompagnant d'une dépense calorique totale d'au moins 500 à 1000 MET·min/semaine.

Deux ou trois jours chaque semaine, les adultes devraient aussi effectuer des exercices de renforcement engageant les principaux groupes musculaires, de même que des exercices pour le développement de l'équilibre, de l'agilité et de la coordination.

Pour entretenir la flexibilité, on recommande aussi de faire, au moins deux jours par semaine, des séries d'exercices d'étirement pour chacun des principaux groupes musculotendineux (accumuler 60 secondes par exercice).

On précise que le programme d'exercice physique doit être conçu en tenant compte des habitudes antérieures en matière d'activité physique, de la condition physique, de l'état de santé, de la façon avec laquelle la personne répond aux différentes formes d'exercice, et à ses objectifs. On souligne que les adultes qui sont incapables de satisfaire les objectifs d'activité physique proposés ou qui n'ont pas la motivation nécessaire, peuvent tout de même profiter d'effets bénéfiques de leurs activités physiques.

En plus d'augmenter le niveau d'activité physique, il est avantageux de réduire le temps consacré à des activités sédentaires et d'insérer de brèves périodes d'activité physique ou de moments en position debout entre les périodes d'activités sédentaires, et ce, même chez les adultes physiquement actifs.

On peut favoriser l'adhésion et la fidélisation au programme d'entraînement en misant sur :

- des programmes et stratégies de changement de comportement suivant une approche behaviorale,
- la supervision par des spécialistes d'expérience,
- des choix d'exercices plaisants.

On peut apprendre aux adultes à reconnaître les signes et les symptômes d'un problème cardiaque. Par ailleurs, on peut réduire le risque de problèmes cardiovasculaires en s'assurant que le volume et l'intensité des séances suit une lente progression. Bien que la consultation médicale pour la détection précoce de problèmes cardiovasculaires soit indiquée dans certains cas, elle n'est pas requise dans la majorité des cas.

Guy Thibault