

L'activité physique

Augmenter l'activité physique améliore la santé. Les personnes sédentaires se sentent mieux si elles font un exercice modéré tous les jours.

Faire de l'exercice est très bon pour la santé. L'exercice améliore le contrôle du diabète, de la pression artérielle et des taux de cholestérol.

L'exercice physique améliore les symptômes de la dépression et réduit ceux de l'anxiété. Il aide à arrêter de fumer. Il aide à éviter les chutes chez les personnes âgées ou atteintes d'arthrose. Il réduit la graisse corporelle. Il réduit le risque de cancer (sein, prostate, colon). Il arrête la perte de calcium dans les os (ostéoporose). Il augmente la qualité de vie des patients atteints de bronchite chronique ou de maladies du cœur.

Combien d'exercice faut-il faire?

Les personnes **sédentaires** doivent augmenter les activités quotidiennes et les pratiquer régulièrement: faire les courses ou aller au travail à pied, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, promener le chien, jardiner ou bricoler...



Il faut en faire au moins 30 minutes par jour, **cinq jours par semaine ou plus**, mais il n'est pas nécessaire que ce soit de façon suivie.

Comment commencer?

Votre médecin ou infirmière peut vous orienter sur le meilleur type d'exercice pour vous.



Choisissez une activité qui vous plaise: la marche rapide, le cyclisme, la danse, la course, la natation, le tennis, le basket, le football, etc. Fixez-vous des objectifs réalistes. Commencez progressivement.

Comment faire pour ne pas abandonner?

Joignez un groupe de personnes ayant les mêmes intérêts que vous: clubs sportifs, maisons de retraite, clubs de marche...

Contrôlez vos progrès: pouvez-vous courir une distance plus longue qu'avant?, ou bien: est-ce que vous vous fatiguez moins en faisant le même exercice?

Comment éviter les lésions?

Commencer chaque séance par 5-10 minutes d'échauffement pour assouplir vos muscles et vos articulations. Il n'est pas sain de faire des exercices épuisants. Ne faites pas d'exercice au-delà de vos possibilités (en cas de doute, consultez votre médecin).

