

Les bienfaits de l'activité physique

Le confort de la vie moderne a tendance à faire de nous des gens sédentaires, ce qui peut nuire à notre santé. Il est maintenant démontré scientifiquement que l'inactivité est aussi néfaste pour la santé que la consommation de tabac! L'activité physique régulière aide à procurer :

- une meilleure santé générale
- une meilleure estime de soi
- le contrôle du poids
- le renforcement des muscles et des os
- le regain d'énergie
- l'amélioration de la détente
- le contrôle du stress

Les risques liés à l'inactivité : le décès prématuré, les maladies du cœur, l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète de maturité, l'ostéoporose, les accidents cérébro-vasculaires, la dépression et le cancer du côlon.

Faut-il en faire beaucoup?

Tout d'abord, les activités physiques qui sont susceptibles d'avoir un effet bénéfique sur la santé comprennent les activités de la vie quotidienne et celles reliées au travail, autant que les activités sportives, les activités physiques de loisirs et les exercices structurés. Il n'est pas nécessaire de faire toute l'activité de la journée d'un seul coup; une période d'exercice durant au moins 10 minutes environ a des effets qui s'ajoutent à ceux des autres périodes. On peut aussi retirer les mêmes bénéfices sur le plan de la santé en effectuant longtemps une activité de faible intensité (p. ex. marcher d'un pas normal) qu'en pratiquant plus brièvement une activité à une intensité moyenne ou élevée (p. ex. marcher d'un pas rapide ou faire du jogging).

Aussi, pour demeurer en santé, il est important de pratiquer des activités physiques de trois sortes :

1. **Endurance** : Les activités d'endurance sont celles qui font respirer un peu plus rapidement et sont bonnes pour le cœur, les poumons et le système cardio-vasculaire. Elles vont de la promenade à pied et des travaux ménagers au programme de conditionnement physique et aux sports de loisirs.
2. **Assouplissement** : Les activités d'assouplissement augmentent l'amplitude des mouvements autour des articulations et aident à détendre les muscles. Elles consistent en des étirements, des flexions et des extensions en douceur qui allongent et détendent chacun des groupes musculaires. Des exemples d'activités qui favorisent le développement et le maintien de la souplesse incluent le jardinage, laver le plancher, passer l'aspirateur, les étirements généraux, le tai-chi, le yoga, le curling et la danse.
3. **Force** : Les activités de développement de la force sont des activités qui font travailler les muscles et améliorent la posture, renforcent les os et aident à prévenir certaines maladies telles que l'ostéoporose. Elles consistent à appliquer une force à l'aide des muscles contre une résistance, comme lorsqu'il faut tirer ou pousser fort pour ouvrir une porte lourde. Les exemples d'activités développant la force incluent les travaux extérieurs comme scier et empiler du bois, monter des escaliers, le transport de sacs d'épicerie, les redressements assis, le transport d'un sac à dos rempli de livres et la musculation à l'aide d'appareils ou de poids.

En conclusion, il ne faut donc plus prétendre qu'il n'y a pas d'avantages à s'entraîner si l'on ne franchit pas un certain seuil, passablement élevé, d'activités physiques. On doit, au contraire, souligner que même une petite augmentation de l'activité physique s'accompagne d'importants bénéfices sur le plan de la santé.