HEALTH NUTRITION
&
DIETETIC CONSULTING

ACTIVITE PHYSIQUE EN MILIEU URBAIN



ENREGISTRÉ A L'API SOUS LE NINA : MA.BKO 2020.A.4074 DU 20/04/2020 / NIF : 08 62 14 95 63 C
ADRESSE : BAMAKO-YIRIMADJO 1008 LOGEMENTS, BAMAKO-MALI
TÉLÉPHONE : (+223) 73 71 50 44
SITE WEB: WWW.HND-CONSULTING.COM / EMAIL: HNDCONSULTING20@GMAIL.COM



SOMMAIRE :

I. FOCUS

II. POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

III. COMMENT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

EN MILIEU URBAIN MALGRÉ SON EMPLOI

DU TEMPS CHARGÉ ?

IV. ACTIVITÉ PHYSIQUE : RECOMMANDATIONS

ET BONNES PRATIQUES

V. CONCLUSION

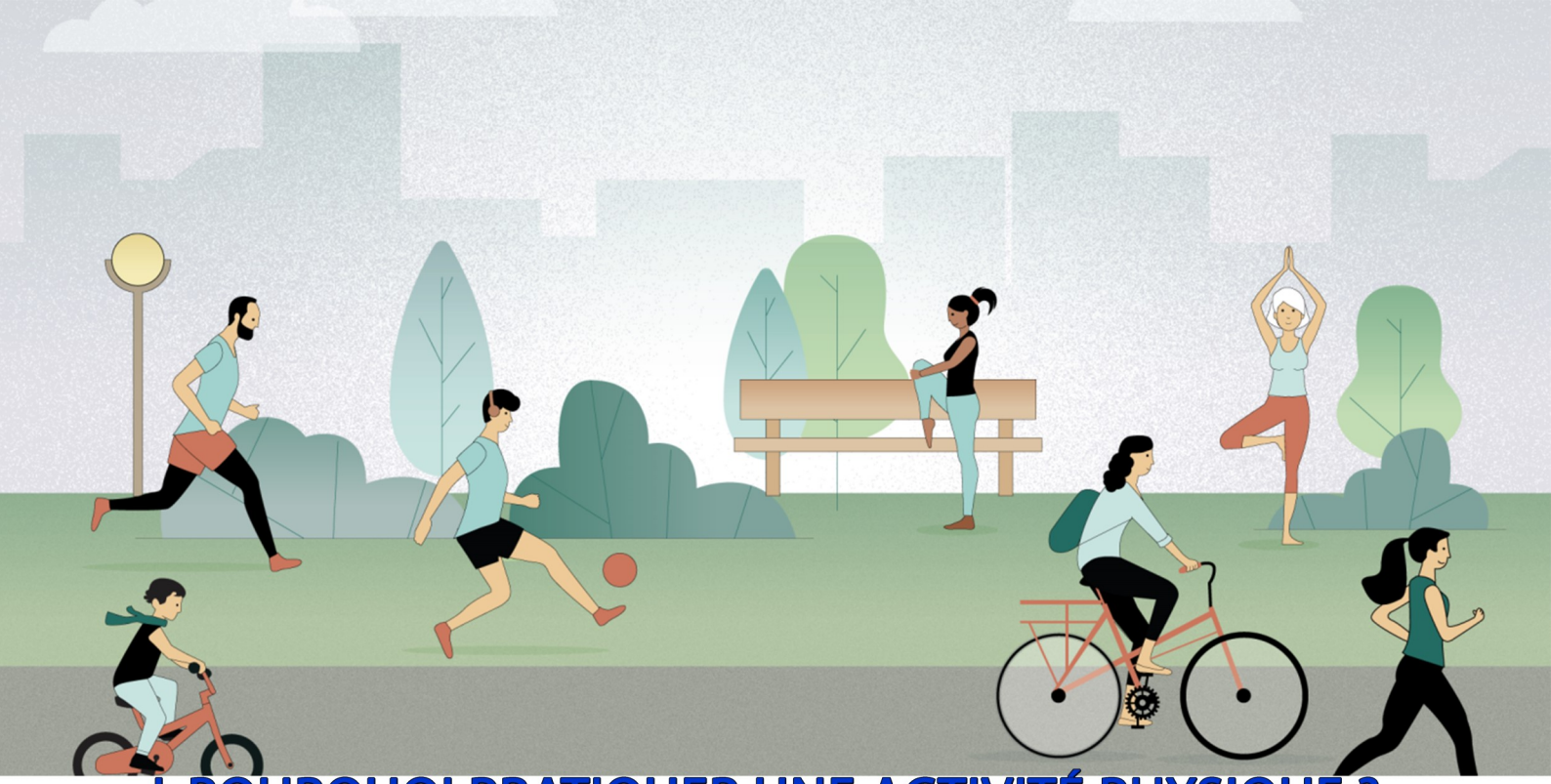




FOCUS

Alors que nous vivons dans un monde de plus en plus urbanisé, l'inactivité physique et l'isolement social sont devenus des épidémies mondiales silencieuses ayant des effets négatifs sur la santé publique. Cela est favorisé par un mode de vie sédentaire qui fait que tout le monde suit un même train de vie métro-boulot-dodo.

Dans cet article vous trouverez comment l'activité physique peut changer votre vie ?



I. POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Pratiquer une activité physique de manière régulière n'a que des bienfaits. Une vie active, quel que soit l'âge, aide à prendre soin de sa santé physique et mentale, à contrôler son poids et à prévenir de nombreuses maladies. La pratique d'une activité physique, même d'intensité modérée, permet de s'assurer bien-être et équilibre et de prolonger l'espérance de vie. Bougez, vous avez tout à y gagner



1. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE LA SANTÉ ET LA QUALITÉ DE VIE :

La pratique régulière d'une activité physique vise à améliorer, pour tous les groupes d'âge :

- le sommeil ;
- la gestion du stress et des émotions ;
- la concentration ;
- l'équilibre énergétique ;
- les capacités fonctionnelles (déplacement, orientation dans l'espace et le temps, mais également la mémoire et les 5 sens)
- l'endurance cardio respiratoire ;
- l'état des muscles et des os ;
- l'état psychique et psychologique ;
- l'état de santé en général.



2.L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT LE RISQUE DE MALADIES :

En plus du tabagisme, de la consommation excessive d'alcool et d'une mauvaise alimentation, le manque d'activité physique est l'un des principaux facteurs de risque de morbidité et de mortalité. Au niveau mondial, l'inactivité serait impliquée dans plus de 3 millions de morts évitables selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

La pratique régulière d'une activité physique prévient l'apparition de maladies chroniques, telles que :

- maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, arythmie pouvant mener jusqu'à l'infarctus ou l'AVC) ;
- diabète ;
- obésité ;
- ostéoporose ;

◦ cancers (cancer du côlon, cancer de l'endomètre, cancer du poumon)

° pathologies psychiques comme la dépression par exemple ;

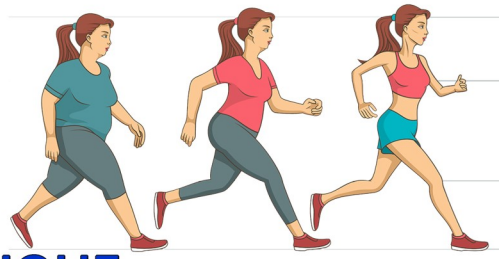
° perte de capacités motrices accentuant les risques de chutes et de fractures, notamment chez un public âgé.

En ce qui concerne les maladies déjà installées, maintenir une activité physique permet de retarder l'aggravation de certains symptômes. C'est le cas dans la maladie de Parkinson par exemple, ou dans la maladie d'Alzheimer. Pour ces pathologies, un lien clair a été établi entre activité physique et déclin cognitif.

3. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LIMITE LA PRISE DE POIDS :



Les activités physiques font brûler des calories et participent, dans le cadre d'un régime alimentaire varié et équilibré, au maintien d'un poids de forme. La sédentarité favorise, quant à elle, l'apparition de kilos superflus.



4. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE FAVORISE L'ESTIME DE SOI :

L'activité physique aide à libérer les tensions physiques et psychologiques. Elle permet d'apporter de la force, du dynamisme et un équilibre au quotidien. La fierté ressentie après avoir pratiqué une activité physique, même modérée, influe sur le moral et l'estime de soi.



5. UN PEU D'EXERCICE PLUTÔT QUE RIEN :



Chaque individu, quel que soit son âge, son sexe ou sa condition physique est incité à faire de l'activité physique de manière régulière. Même peu intensive et de courte durée au départ. Progressivement, la période, la fréquence et l'intensité augmentent. Les bonnes habitudes s'installent et ont des effets bénéfiques sur le corps et la santé.



II. COMMENT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU URBAIN MALGRÉ SON EMPLOI DU TEMPS CHARGÉ?



Peu importe notre occupation en milieu urbain il est important de pratiquer une activité physique pour prévenir certaines maladies et préserver sa santé. Pour cela :



1. RESTER EN MOUVEMENT AU QUOTIDIEN :

° L'activité physique ne se résume pas uniquement au sport. En effet cela représente « tout mouvement corporel produit par les muscles entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos ». Pour lutter contre la sédentarité il est donc important de rester actif et en mouvement souvent. Vous pouvez par exemple privilégier les escaliers aux ascenseurs, le vélo ou la marche face aux voitures et transports en commun…

° A la maison vous pouvez aussi trouver des petits exercices simples qui vous permettront de renforcer vos muscles et articulations.

° Les vacances peuvent être aussi l'occasion de s'accorder du temps pour s'exercer ! Pendant l'été, profitez de la plage pour nager et vous promener. En hiver,

pourquoi pas le ski ou les raquettes ?



2. PRATIQUER UN SPORT EN CLUB :

Cela regroupe plusieurs avantages: rencontrer de nouvelles personnes, pratiquer un loisir qui vous plait, se détendre, se surpasser, améliorer son bien être…
Il existe une multitude de sports différents: vous avez le choix ! Choisissez en fonction de vos goûts personnels et en fonction de vos objectifs. Vous pouvez même le faire avec vos amis, c'est toujours plus motivant ! Les clubs de sport proposent généralement différents types de sport et avec des niveaux d'intensité croissants).

3. LA MOTIVATION:



On connaît tous cet élan de motivation qui nous pousse à pratiquer une activité physique. Hélas, nous avons tous aussi remarqué qu'il ne dure pas très longtemps, on se démotive rapidement pour diverses raisons : manque de temps, d'espace, de matériel …
Alors comment faire pour rester motiver de façon durable ?

- Avant de commencer le sport, il est important de se fixer des objectifs pour pouvoir constater l'avancement dans la durée
- Organisez-vous et accordez-vous du temps dans votre agenda: du temps à consacrer pour la pratique sportive.
- Variez vos exercices pour éviter l'ennui.

Restez positif et gardez en tête les bienfaits de l'activité physique.



4. L'ALIMENTATION DANS TOUT ÇA:

L'alimentation est un facteur essentiel qui contribue à maintenir une bonne hygiène de vie. En effet il est important d'adopter une alimentation équilibrée et variée pour rester en bonne santé.

En combinant activité physique et alimentation équilibrée, de nombreux risques se voient réduits comme la prise de poids ou les problèmes de santé (cancers, cholestérol, diabète…) par exemple.

III. ACTIVITÉ PHYSIQUE : RECOMMANDATIONS ET BONNES PRATIQUES



L'Organisation Mondiale de la Santé donne des recommandations en matière d'activité physique quotidienne pour chacun des âges de la vie. Elle différencie les activités physiques du sport en lui-même et classifie leur intensité de « modéré » à « élevé ».

Les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique

Pour la tranche d'âge 5 – 17 ans

60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à intense par jour sont conseillées pour les enfants et les adolescents.

Si la durée de l'activité physique dépasse les 60 minutes journalières, l'effet est encore plus bénéfique pour la santé.

Ces activités sont englobées dans le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les moments de récréation à l'école, etc. Ce sont donc essentiellement des activités d'endurance. Pour accompagner la croissance (renforcement des muscles et des os notamment), elles peuvent être complétées par la pratique d'un sport plus soutenu 3 fois par semaine (sport en club ou à l'école).

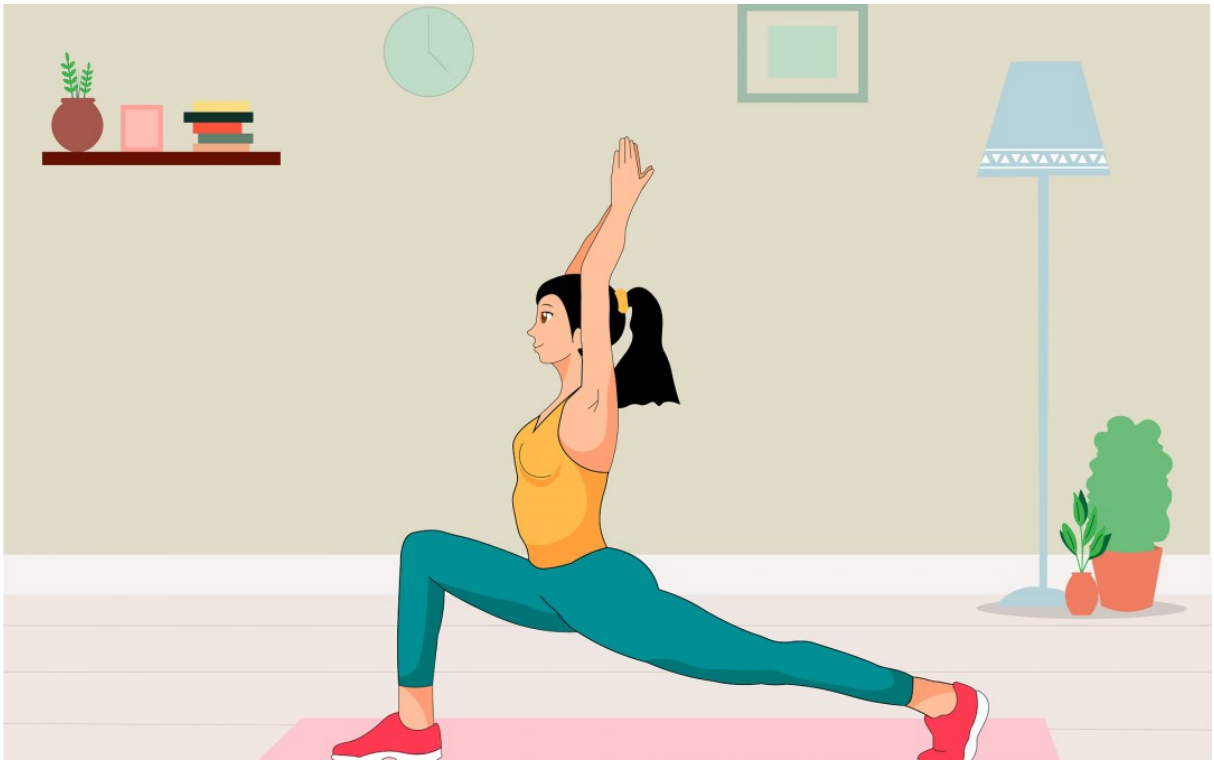


Pour la tranche d'âge 18 – 64 ans

- 2 h 30 d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 1 h 15 d'activité d'endurance d'intensité soutenue tout au long de la semaine sont recommandées pour les adultes.

Ces activités regroupent les déplacements divers, les activités professionnelles lorsqu'elles ne sont pas sédentaires, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports, etc. Pour accentuer les effets bénéfiques sur la santé, ces activités physiques peuvent passer à 5 h en intensité modérée et 2 h 30 minutes en intensité soutenue et être accompagnées d'exercices de renforcement musculaire deux fois par semaine.

Afin d'avoir un réel impact sur les capacités cardio respiratoires, elles doivent être pratiquées par tranche de 10 minutes minimum à chaque fois.



endurance cardio respiratoire et son état musculaire et osseux et de prévenir :



les risques de chutes ;

les maladies chroniques ;

la dépression ;

la détérioration de la fonction cognitive.

Les personnes âgées qui bougent régulièrement restent autonomes plus longtemps.

Conclusion

Peu importe où vous êtes et ce que vous faites il est primordiale de maintenir une activité physique pour un meilleur état de vie et d'épanouissement. Pour cela il est important de chercher les moyens et de s'entourer des personnes motivées qui peuvent nous aider dans cette optique. Il se pourrait même que vous allez dépenser de l'argent pour cela, mais ça en vaut la peine car la santé n'a pas de prix.

