

L'activité physique

Messages importants :

- En dehors d'exceptionnelles contre-indications (écartées lors de la consultation), la pratique de l'activité physique est toujours favorable lorsque pratiquée en intensité modérée (jusqu'au niveau 5 de l'échelle de Borg ci-contre).
- L'activité physique est encore trop souvent perçue comme nécessitant un effort intense, un dépassement de soi. Or, il n'y a pas besoin d'aller vers des niveaux d'effort élevés pour que l'activité physique ait un effet sur la santé. La condition essentielle est la régularité de la pratique et non son intensité.
- les exercices proposés ne doivent pas déclencher ou exacerber une douleur.

Conseils pour une bonne pratique :

Les 10 réflexes pour préserver sa santé dans le sport

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10mn lors de mes activités sportives
5. Je bois 3-4 gorgées d'eau toutes les 30 mn d'exercice
6. J'évite les activités intenses par des T° extérieures < -5 °C ou > +30 °C et lors des pics de pollution
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2h qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes

Recommandations générales pour lutter contre la sédentarité :

- Interrompre toutes les 90 à 120 minutes ses positions assise ou allongée (en dehors des heures de sommeil) par 2mn d'activité physique (marche, exercices, escaliers)
- Augmenter son activité physique quotidienne autant que faire se peut par des activités domestiques (ménage, bricolage, jardinage...), des déplacements actifs (marche, vélo) et des loisirs actifs (randonnée...)

