

ACTIVITÉ PHYSIQUE : QUEL EST LE MINIMUM VITAL ?



Vivre le plus longtemps possible, c'est bien, mais vivre le plus longtemps possible en pleine forme, c'est mieux. C'est précisément pour cela qu'une **activité physique** régulière est préconisée.

Les personnes qui font du sport, par rapport à celles qui sont sédentaires toute leur vie, gagnent en qualité de vie et améliorent leur état de santé en réduisant les risques de maladie.

Alors en pratique, quelles sont la durée et l'intensité minimales d'une activité physique qu'il faut pratiquer et quel est l'équivalent en dépense calorique ?

- [Activité physique : de nombreux bénéfices !](#)
- [Activité physique : quelle durée et quelle intensité minimales ?](#)
- [Utilisez un podomètre pour mesurer votre activité physique](#)
- [Pourquoi faut-il répartir l'exercice physique ?](#)

Activité physique : de nombreux bénéfices !

Lorsqu'on pratique une **activité physique** régulière, on diminue son risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire d'environ 35 à 40%.

Et comme le souligne le Dr Martin Juneau*, "on sait aujourd'hui que c'est valable pour toutes les autres causes de mortalité, notamment pour le cancer".

Par ailleurs, une [activité physique régulière](#) diminue le risque d'ostéoporose, limite la [prise de poids](#), augmente la force musculaire, aide à lutter [contre le mal de dos](#), améliore la qualité du sommeil, diminue l'anxiété et la dépression : ses bénéfices sont donc nombreux et touchent tous les domaines, physiques et psychologiques !

Activité physique : quelle durée et quelle intensité minimales ?

Un **exercice physique** modéré peut parfaitement suffire. L'objectif de brûler 1.000 calories par semaine est réaliste pour nous tous : cela correspond à 30 minutes de marche par jour.

Utilisez un podomètre pour mesurer votre activité physique

Un conseil, portez un **podomètre** durant toute une semaine afin de connaître votre dépense énergétique réelle.

- Entre 0 et 5.000 pas par jour, vous êtes sédentaire.
- Entre 5.000 à 7.500 pas par jour : vous êtes légèrement actif.
- Entre 7.500 à 9.999 pas par jour : vous êtes modérément actif.
- Plus de 10.000 pas par jour : vous êtes actif.
- Plus de 12.500 pas par jour : vous êtes très actif.

L'objectif est donc de cumuler un total d'environ 10.000 pas par jour... A titre indicatif, lors d'une activité de **bureau** on réalise en moyenne 2.000 pas par jour, ce qui est très loin des 10.000 pas. Il est donc nécessaire de réaliser encore 8.000 pas supplémentaires lors de ses **activités** de loisirs et de la vie quotidienne autres que professionnelles.

Pour se donner du courage, il ne faut pas oublier que tous les pas s'ajoutent, absolument tous, même ceux que l'on réalise chez soi pour aller ouvrir le frigo !

A savoir : 10.000 pas d'une marche normale, par jour équivalent à une dépense de 300 à 400 **calories**. 30 minutes de marche équivalent à 4.000 pas et à une dépense de 150 calories. Un gros morceau de gâteau au chocolat équivaut à 400 calories.....

Pourquoi faut-il répartir l'exercice physique ?

En d'autres termes, peut-on grouper toute l'**activité physique** hebdomadaire en une seule séance (par ex. une seule marche de 3 heures et demie une fois dans la semaine) ?

La réponse est négative, l'activité physique doit être fragmentée.

De nombreux effets de l'exercice physique ne durent pas toute la semaine. Par exemple, l'effet d'une séance de sport sur la glycémie (taux de sucre dans le sang) ne dure pas. L'exercice diminue le taux de sucre sanguin et augmente la sensibilité à l'insuline des muscles, ce qui est très bon pour prévenir nombre de maladies, dont le diabète et l'obésité.

Mais cet effet ne dure que 24 à 48 heures. Il faut donc recommencer tous les deux jours pour obtenir un effet préventif sur le long terme. Et enfin, il faut savoir que si pendant une marche de 30 minutes, on dépense 150 calories, le métabolisme reste activé durant les heures qui suivent la fin de l'exercice (pendant environ 10-12 heures) et continue à brûler des calories additionnelles.

La dépense réelle est donc plus élevée que la théorique... Une bonne raison de pratiquer régulièrement et souvent.

En d'autres termes, il faut réaliser chaque semaine 7 marches de 30 minutes, puisque lors d'une marche de 30 minutes on dépense 150 calories. Si l'on préfère réaliser seulement 4 marches par semaine, c'est possible, mais il faut alors augmenter leur durée à 40 minutes (250 calories). Il est donc possible de marcher moins souvent, mais à condition de marcher plus longtemps pour que la quantité totale de **calories** dépensées soit la même.

De la même façon on peut faire des joggings de 20 minutes 7 fois dans la semaine (20 minutes de jogging équivalent à 150 calories) ou des joggings de 30 minutes 4 fois par semaine (4 x 30 minutes à 250 calories).

L'intensité ne compte pas vraiment si elle est modulée par la durée. C'est-à-dire que si l'on choisit la **marche rapide** par exemple, elle pourra durer moins longtemps qu'une marche lente, mais plus longtemps que si on avait choisi le jogging. La quantité de sueur n'est pas non plus un indicateur. C'est le volume d'activité total qui compte.

Ainsi on voit qu'il est tout-à-fait possible de choisir une **activité physique** qui soit adaptée à ses envies, à son âge, à ses douleurs éventuelles. On peut bien sûr aussi pratiquer sur une semaine diverses activités pour éviter l'ennui. A noter : les corvées ménagères peuvent également être comptabilisées. Une session d'aspirateur de 30 minutes équivaut à une marche rapide de 30 minutes ou à 30 minutes de vélo !

Article de e santé.fr