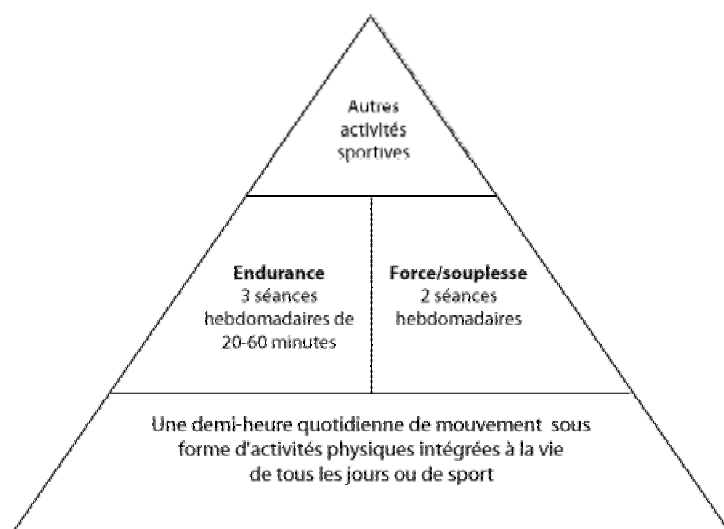


# Pyramide de l'activité physique



Source: d'après Martin BW, Marti B. Ther. Umschau, 1998

Cette pyramide résume les recommandations actuelles en matière d'activité physique. Qu'elle soit intégrée dans les activités quotidiennes ou pratiquée sous la forme d'un sport, la demi-heure d'exercice physique quotidien (un essoufflement léger devrait apparaître) a des effets bénéfiques considérables et multiples sur la santé. Les personnes qui font déjà régulièrement de l'exercice peuvent profiter de leurs acquis pour améliorer leur endurance en faisant 20 à 60 minutes par semaine de jogging ou de vélo (ou un autre sport d'endurance) ou leur force et leur mobilité en prévoyant 2 séances de gymnastique par semaine. Pour les personnes déjà entraînées, la pratique d'activités sportives plus poussées a des effets bénéfiques supplémentaires sur la santé, mais dans une moindre mesure.

## Une demi-heure d'exercice chaque jour

Il est recommandé à chacun, sans distinction d'âge ni de sexe, de faire quotidiennement une demi-heure d'exercice d'intensité «moyenne» au moins, soit sous forme d'activité physique intégrée dans la vie de tous les jours, soit sous forme de sport. Un essoufflement léger devrait apparaître, sans que l'on doive obligatoirement transpirer. Il n'est pas non plus nécessaire d'effectuer un bloc entier de 30 minutes: chaque activité physique de plus de 10 minutes compte:

- Travaux de jardinage et de nettoyage
- Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur
- Se rendre au travail à vélo
- Faire ses achats à pied plutôt qu'en voiture
- Se promener
- Faire un Parcours Vita sans forcer
- Endurance

*Un entraînement d'endurance comprend au moins trois unités d'entraînement par semaine de 20 à 60 minutes chacune. Intensité: transpiration légère et essoufflement permettant toutefois encore de parler.*

- Parcours Vita
- Jogging
- Natation
- Ski de fond
- Bicyclette
- Aérobic
- Step
- Entraînement de force

*Un entraînement de force permet de développer et d'entretenir la masse musculaire, ce qui est particulièrement important pour la capacité de performance et la préservation de l'indépendance à partir de 50 ans environ. Un tel entraînement peut être effectué deux fois par semaine, par exemple sur des appareils de musculation ou simplement à l'aide d'une «Thera-Band».*

## Mobilité

L'endurance et l'entraînement de force devraient être complétés par des exercices de gymnastique ou de stretching. En effet, le stretching est très important pour le processus de régénération. Des muscles étirés sont en outre plus performants et moins sujets aux blessures.

## Du sport, encore du sport

Même à haute dose, par exemple 5 heures de jogging par semaine, le sport ne nuit pas à la santé. Cependant, plus on fait d'exercice, plus il faut veiller à doser de façon équilibrée l'entraînement, la récupération et la nourriture. Et si l'on participe à des compétitions, une planification minutieuse, un bon dosage entre entraînement et compétition devrait éviter l'apparition de signes de surcharge.

Source: Office fédéral du sport