

# LA SÉDENTARITÉ

## I/ Bénéfices de l'activité physique

- pour le cœur
- métabolique
- améliore la circulation sanguine
- améliore la fonction cardiaque
- prévient ou diminue l'HTA
- réduit l'hyperglycémie (l'activité physique est recommandée pour les diabétiques)
- améliore le métabolisme des lipides (équilibre LDL- HDL)
- permet de contrôler et limiter la surcharge pondérale
- les fumeurs fument moins quand ils font de l'exercice
- diminue le stress
- fortifie les os (lutte contre l'ostéoporose)
- améliore la souplesse
- apporte une sensation de bien- être
- contribue à la prévention de certaines maladies
- permet de diminuer le temps de convalescence après une maladie

« *Le sport pour tous* », également pour les P.A.

## II/ Définition

◆ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST DÉFINIT COMME :

« Tout mouvements corporel produit par les muscles squelettiques entraînant une augmentation substantielle de la dépense d'énergie par rapport à la dépense de repos d'un individu. »

◆ L'INACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT- ÊTRE DÉFINIT :

« comme un état dans lequel les mouvements corporels sont réduits au minimum et la dépense d'énergie proche de la valeur de repos. »

## III/ L'inactivité

- ✓ **Problème de santé publique**
- ✓ L'inactivité physique mène à l'indépendance physique
- ✓ Comportement sédentaire : problème culturel contemporain

## IV/ Exercices à pratiquer

- Ceux dits « **aérobies** » = les meilleurs pour le cœur et pour la respiration
  - la marche (30 minutes tous les jours)
  - course à pied

- roller
- ski de fond
- ...

● **Attention :**

→ le body- building fait augmenter la TA : déconseillé pour le coeur (il fait augmenter la FC)

V/ Avis médical

Nécessaire pour les personnes à risque :

- le médecin donnera son avis pour la pratique d'un sport
- il peut demander une épreuve d'effort avant de commencer un programme d'activité physique (afin d'apprécier la tolérance du coeur à l'exercice)

VI/ Energie

→ Pour brûler **200 calories**, il faut faire :

- 15 mns de jogging
- 20 mns de marche rapide
- 30 mns de vélo
- 1 heure de jardinage

→ 1 heure de marche normale brûle environ **80 Kcal**

→ Selon les estimations :

1 acte sexuel ferait dépenser entre **500 et 800 Kcal!!!!**

« En mangeant trop et en bougeant trop peu, l'homme risque fort d'hypothéquer une partie des formidables gains en espérance de vie depuis ces dernières 50 années. »