

Dr. Michel Cymes Good!



LES ASTUCES POUR GARDER LA FORME

BIEN-ETRE

MARCHE, VÉLO : COMMENT
PRÉSERVER SA SANTÉ GRÂCE À
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dr. Michel Cymes **Good!**

Ne peut-être vendu.

Directeur de la publication : Franck Cymes

Redacteur en chef : Philippe Berrebi

Rédaction : Cécile Coumau

Conception graphique : Guillemette Berdah

Le Club Santé Débat

Société par actions simplifiée

**Siège social : 2 rue Paul Vaillant Couturier,
92300 Levallois-Perret, France.**

RCS Nanterre 750 505 349

www.drgood.fr

La règle des 3

pour lutter contre la sédentarité

Entre les transports, la voiture, le travail, un repas sur le pouce, vous avez l'impression de bouger sans arrêt. Mais passer d'un fauteuil à l'autre, c'est ce qu'on appelle de la sédentarité. Et dans ce parcours, l'activité physique est souvent absente.

En 2014-2016, **71 %** des hommes et **53 %** des femmes faisaient chaque semaine au moins 150 minutes hebdomadaires d'activité physique d'intensité modérée, marcher d'un pas vif par exemple ou grimper les escaliers. Un chiffre en hausse chez les hommes depuis 10 ans, mais en dangereuse baisse chez les femmes, alors qu'elles étaient **66 %** en 2006 à atteindre ce niveau. C'est l'un des enseignements des résultats publiés ce mardi de la grande étude Esteban, dont l'objectif est d'analyser les comportements des Français.

Autre point mis en exergue, le danger grandissant des comportements sédentaires : **8 adultes sur 10 admettent passer plus de 3 heures chaque jour devant un écran, en dehors de toute activité professionnelle !**

Inactivité physique et sédentarité sont pourtant des **facteurs de risques majeurs** des maladies cardiovasculaires, de diabète ou d'obésité. Elles augmentent aussi le risque de dépression et d'anxiété.

Alors, comment apprendre à bouger sans bouleverser son quotidien ?

ÇA COMMENCE PAR ...

Règle #1

Créer son propre déclic

« Chacun doit prendre conscience de sa sédentarité. Une prise de poids, un essoufflement au moindre effort, une souplesse perdue sont des signaux d'alerte, avertit le Dr Alain Ducardonnet, cardiologue du sport, auteur de *Prenez rendez-vous... avec vous !* (éd. Le Cherche-Midi). Il faut s'interroger : **Quelle sera ma santé dans dix ans si je ne change pas de comportement ?** »

Règle #2

Introduire de l'activité physique dans son quotidien

« Une heure de jogging le dimanche n'efface pas la sédentarité de la semaine. C'est tous les jours qu'il faut bouger », insiste le Dr Ducardonnet. Tout le monde connaît la recette : **privilégier les escaliers, la marche, le vélo pour se déplacer.** Mais aussi **revoir son organisation au travail.** Chaque occasion est bonne pour **se lever** : une pause, un coup de téléphone, une discussion avec un collègue. Les bureaux debout, plus présents dans les entreprises, sont à privilégier.

Règle #3

Garder la motivation

« Malheureusement, on ne peut pas gommer en un mois dix ans de sédentarité. Le **challenge est de tenir au moins six mois.** Alors, les bénéfices apparaissent. Bouger devient un automatisme, le confort de la vie quotidienne s'améliore et l'horizon des dix ans peut être envisagé sereinement. »

MARCHER

pour préserver sa santé

L'activité physique : tout le monde sait qu'il faut en faire pour rester en forme, on nous le serine à longueur de journée. Dans cet hors-série, nous avons invité le Pr François Carré, cardiologue du sport et cofondateur de l'Observatoire de la sédentarité, pour décortiquer la question.

Mais alors, pourquoi le passage à l'acte est-il si compliqué ? 4 Français sur dix sont sédentaires. Or, l'inactivité physique est la première cause de mortalité évitable, devant le tabagisme. Santé Publique France consacre sa dernière revue aux freins à cette pratique. En parallèle, le collectif Pour une France en forme, qui réunit une vingtaine de personnalités issues du monde médical et sportif, milite pour le maintien de l'activité physique et du sport en pleine pandémie. Comment combiner cette exigence avec nos réticences à l'effort ? 150 minutes hebdomadaires d'activité physique d'intensité modérée, marcher d'un pas vif par exemple ou grimper les escaliers.

Sur des distances de -30min à pied

54% des français utilisent la

VOITURE

40% des français sont

SÉDENTAIRES



Pourquoi les Français ont-ils autant de mal à intégrer ce message ?

Pr François Carré. Parce que quand on est en pleine forme, on ne voit pas le souci. On ne pense pas à plus tard. Prenons une population de 40 ans en bonne santé : c'est dans 20 ans que les méfaits de l'inactivité physique s'exprimeront ! Mais on ne se projette pas, on a une vision à court-terme de notre santé - comme de plein d'autres choses. Or, celui qui pense ne pas avoir 30 minutes par jour pour prendre soin de lui, doit savoir que quand il aura une maladie chronique, c'est beaucoup plus de temps qu'il devra consacrer à sa santé chaque jour ! L'Homme est génétiquement programmé pour bouger. On prend beaucoup de risques quand on ne bouge pas.

“ On prend beaucoup de risques quand on ne bouge pas. ”

Quel est le frein principal à la pratique de l'activité physique ?

Pr François Carré. En consultation, le frein le plus fréquemment exprimé est le manque de temps. Mais ce qui apparaît de manière sous-jacente, c'est que la population n'a pas pris conscience de l'importance de l'activité physique, ou plutôt, du risque de ne pas en faire. Dire : « bouger, c'est bon pour la santé », c'est une chose. Mais on devrait plutôt dire : « ne pas bouger, c'est dangereux ». Le discours autour de l'inactivité physique n'a pas été intériorisé, on ne se l'est pas approprié. C'est un peu comme le tabac il y a 60 ans : personne ne croyait que c'était fondamentalement mauvais. Il faudra encore des années pour convaincre les gens que la sédentarité, c'est mortel. La question du temps est un faux problème : les Français passent en moyenne 5 heures par jour devant leur écran... En fait, leur santé n'est pas prioritaire. C'est surtout ça, le problème.

DE LA THEORIE

A LA PRATIQUE

Pr **François Carré**. Les changements de comportements ne se prescrivent pas, c'est l'individu qui doit décider de changer. Mais la force de l'habitude, c'est compliqué : souvent, on est sédentaire depuis longtemps... C'est pour ça qu'il faut mettre le paquet sur les enfants : un enfant qui ne bouge pas sera un adulte sédentaire.

**Sinon, pour intérioriser ce message, mon conseil c'est :
Allez marcher 5 minutes tous les jours.**

Les bénéfices apparaissent de manière immédiate, comme le fumeur qui arrête le tabac et récupère le goût et l'odorat en quelques jours ; on se sent mieux, plus en forme. Il faut prendre du plaisir à bouger pour que ça devienne une habitude. Ensuite, on passe à 10 minutes, puis 15... Vous pouvez aussi vous tourner vers les fédérations qui proposent le « sport santé » : foot en marchant, volley avec balle molle... L'idée : bouger de manière indolore !

A RETENIR

Il faut aussi garder en tête qu'on parle d'activité physique, et pas de sport. Tout ce qui fait bouger fait l'affaire (marche, jardinage, ménage...)

Se remettre en forme

grâce au vélo

Reprendre les transports en commun, vous hésitez ? Vous n'êtes pas les seuls. 57% des Français envisagent d'enfourcher leur vélo après le confinement, d'après un sondage du réseau de réparateurs Cyclofix. Cet engouement pour la petite reine est évidemment dû à la crainte du virus mais aussi à l'envie d'adopter des modes de déplacement plus respectueux de l'environnement.

Le ministère de la Transition écologique a d'ailleurs décidé d'accompagner cet élan en mettant 20 millions d'euros sur la table pour développer la pratique du vélo.

"Le vélo est un mode de transport à part entière et pas seulement un loisir", a expliqué la ministre, Emmanuelle Borne.

Cette enveloppe permettra d'octroyer 50 euros à chaque Français qui a besoin de réparer son vieux vélo. De leur côté, les villes construisent des pistes cyclables temporaires. Pas moins d'une centaine de kilomètres en Ile-de-France.

C'est donc le moment de remonter en selle mais pas n'importe comment. Avec le Dr Yves Yau, médecin de la Fédération de cyclotourisme, Dr Good vous révèle tous les bénéfices santé.

“

Le vélo est un mode de transport à part entière et pas seulement un loisir !

”

Joindre l'utile à l'agréable

PLUS économique

Les Français pédalent aussi pour faire des économies. C'est même l'argument avancé par 42 % des urbains dans une étude de l'Union sports et cycles. Et ils ont raison ! D'après une étude de la Ville de Paris, un parcours de 2,6 km coûte 2,4 euros par mois contre 194 en voiture. Et le temps de trajet est quasiment identique, autour de 15 mn. En outre, la société toute entière y gagne. Des chercheurs ont évalué que rouler à vélo coûtait 6 fois moins cher qu'en voiture si l'on intègre les gains en termes de pollution, d'accidentologie, d'encombrement urbain... La Fédération européenne des cyclistes a calculé que l'ensemble des effets positifs du vélo rapportait 150 milliards d'euros.

MOINS polluant

Pour avancer, une voiture a besoin d'essence ou de diesel (rarement d'électricité) alors qu'un vélo se contente de vos muscles. Sauf les vélos à assistance électrique (VAE) qui sont équipés d'une batterie.

Résultat : chaque kilomètre de supplémentaire parcouru à vélo permet d'économiser 30g de CO₂. D'après l'Observatoire régional de santé d'Île de France, si 20 % des trajets quotidiens se faisaient à vélo, une baisse annuelle de 50 tonnes de particules fines pourrait être enregistrée. Le cycliste lui-même est exposé à un tiers de moins de polluants qu'un automobiliste. La baisse de pollution sonore est difficilement quantifiable mais peut se révéler très sensible sur certains axes routiers.

PLUS ludique

Le vélo fait partie des activités favorites des enfants. D'après l'étude d'Attitude prévention, les 6-17 ans la classe en 3ème position derrière les sports collectifs et la danse. Rien de tel qu'une randonnée cycliste pour satisfaire toute la famille. Par ailleurs, l'apprentissage du vélo développe la confiance en soi de l'enfant, sa proprioception (perception des différentes parties du corps), l'équilibre...