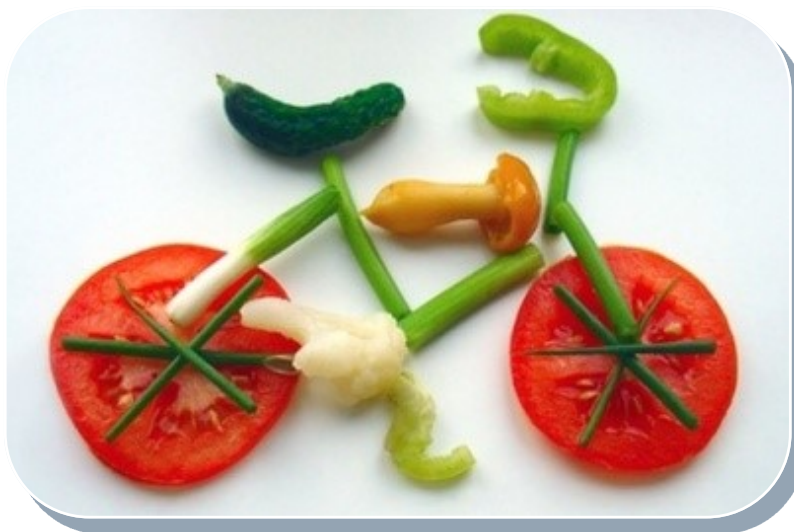


Les fiches pratiques de la Maison
N° 28

« La santé au quotidien
avec l'activité physique »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

L'activité physique ...

Qu'est ce que l'activité physique ?

On parle d'activité physique quand notre corps est en mouvement, quand on bouge. Être actif ne signifie pas faire du sport. Une activité physique **adaptée à notre condition physique** est bénéfique pour la santé.



La définition « officielle » est la suivante :

« Tout mouvement produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense énergétique de repos. »

Quels sont les bénéfices de l'activité physique sur la santé ?

Bouger au quotidien permet de :

- maintenir ou d'améliorer l'autonomie,
- effectuer plus facilement les gestes du quotidien,
- améliorer la sensation de bien-être,
- diminuer l'anxiété et le stress,
- augmenter la force musculaire,
- limiter l'essoufflement.

Pour en savoir plus sur les bénéfices...

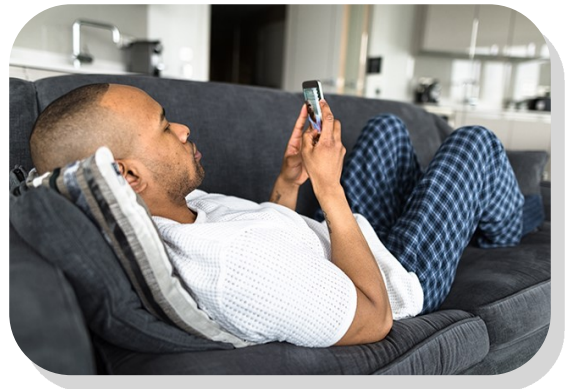
- **Un cœur plus résistant** : Le muscle du cœur gagne en force et en volume pour améliorer la fréquence cardiaque.
- **Une augmentation du nombre de globules rouges** présents dans l'organisme pour faciliter le transport de l'oxygène dans tout le corps.
- **Une amélioration du souffle** : Les muscles servant à la respiration sont renforcés pour faciliter l'entrée et la sortie de l'air dans les poumons.
- **Une amélioration de la santé musculaire** : Les exercices stimulent la croissance des petits vaisseaux sanguins (capillaires) dans les muscles. L'organisme peut mieux approvisionner les muscles en oxygène, peut améliorer la circulation générale, réduire la pression sanguine, et éliminer les déchets métaboliques.
- **Une perte de poids** : Associés à un régime sain et à un entraînement musculaire approprié les exercices peuvent aider à perdre du poids.
- **Une réduction des maladies** : L'excès de poids contribue à l'apparition de certaines maladies cardiaques, de l'hypertension, des accidents vasculaires cérébraux, du diabète et certaines formes de cancer. La perte de poids permet de réduire le risque d'apparition de ces maladies. De plus, le fait de faire travailler les articulations portantes peut réduire les risques d'ostéoporose et les complications associées.

- **Une amélioration du système immunitaire** : Les personnes qui s'entraînent régulièrement sont moins exposées aux maladies virales mineures comme le rhume ou la grippe,
- **Une amélioration de la santé mentale** : La pratique régulière d'une activité physique entraîne la libération d'endorphines, analgésiques (anti-douleurs) naturels produites par l'organisme. Les endorphines réduisent aussi le stress, la dépression et l'anxiété,
- **Une amélioration de l'endurance** : L'entraînement peut provoquer une certaine fatigue immédiate, c'est-à-dire pendant ou juste après l'effort, mais sur le long terme, il accroît l'endurance et réduit la fatigue.

La sédentarité ...

Qu'est ce que la sédentarité ?

Par opposition à l'activité physique, le comportement sédentaire est l'état dans lequel « *les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de celle de repos* ». Le mot **sédentarité** vient d'ailleurs du latin « *sedere* » qui signifie « être assis ».



La sédentarité ne correspond d'ailleurs pas à l'absence d'activité, mais à diverses occupations habituelles : regarder la télévision, la lecture, l'utilisation d'un ordinateur, conduire une voiture, téléphoner, etc.

Trucs et astuces pour bouger au quotidien

- Aller faire ses courses à pied ou à vélo,
- Limiter l'usage de la voiture lorsque c'est possible,
- Eviter les positions assises prolongées (repas, TV...)
- Favoriser l'escalier plutôt que l'escalator ou l'ascenseur,
- Descendre si possible un arrêt de bus précédent et continuer à pieds,
- Profiter de la pause déjeuner pour sortir, marcher un peu,
- Mettre plus d'énergie dans les gestes et les activités du quotidien,
- Faire son ménage, entretenir son jardin...

Et l'alimentation ...

La « balance énergétique »

L'activité physique est intimement liée à l'alimentation. L'alimentation a pour rôle d'apporter l'énergie nécessaire à l'activité quotidienne. Elle doit être adaptée en fonction de la « dépense énergétique » (intensité, durée et fréquence de l'activité physique pratiquée).



➡ D'OÙ LA NÉCESSITÉ D'UNE ALIMENTATION ADAPTEE...

Des aliments utiles dans la pratique de votre activité au quotidien

Les fruits et légumes :

- Ils contiennent de l'eau,
- Riches en vitamines et minéraux, ils permettent un fonctionnement optimal de l'organisme et améliorent la capacité de récupération suite à l'effort,
- Leurs fibres, régulent le transit.

Les Viandes, poissons et œufs :

- Leurs protides participent au renforcement musculaire,
- Les viandes sont une source importante de fer, contribuant à la circulation de l'oxygène au sein de l'organisme via les globules rouges. Ceux-ci permettent la contraction musculaire.

Les féculents :

- Sources d'amidon, ils seront votre meilleur « carburant » à long terme.

Les produits laitiers :

- Leurs richesses en vitamine D ainsi qu'en calcium favorisent la consolidation de des os,
- Le calcium est un minéral clé dans la contraction musculaire,
- Leur apport en protéines contribuera au développement de vos muscles.

Les corps gras :

- Ils apportent des acides gras essentiels, non produit par l'organisme.,
- Le beurre et la crème fraîche, riches en vitamine A, jouent un rôle antioxydant (favorisant la récupération : moins de crampes, de douleurs...),
- Leur vitamine D assure la fixation du calcium sur les os, limitant les éventuelles fractures de fatigue.,
- L'huile se démarque de par sa teneur en vitamine E, antioxydante.

L'eau :

- Indispensable pour une bonne hydratation et pour compenser les pertes hydriques et minérales liées à la sudation.



Contacts ...



Adap-T (A Domicile Activité Physique adapTées)

Contact : Margaux BETTON - 06 37 95 10 95

ou adap-t@outlook.fr

Activités : activités physiques adaptées aux personnes touchées par une maladie chronique et/ou un handicap moteur. Tout âge (enfants, adultes, personnes âgées) : gymnastique douce, équilibre, coordination, marches (nordique, douce, active), étirements, postures et gestes de la vie quotidienne, ... *Pour plus d'informations : www.adap-t.fr*

Lieux : à domicile

Association Siel Bleu

Contact : Fanny DENIEL - 06 98 44 64 13 - fanny.deniel@sielbleu.org

Activités : activité physique adaptée en cours collectifs, à domicile et/ou en ligne. Bilan physique, Gym Prévention Santé , Atelier Equilibre, Relaxation posturale, Gym tonique, ...
Publics : adultes, seniors, personnes âgées, personnes atteintes de maladies chroniques et/ou fragilisées

Lieux : plusieurs lieux en Ille et Vilaine. *Pour en savoir plus : www.sielbleu.org et www.domisiel.org*

Association Zentonic

Contact : Colette Parot - 06 71 26 90 04 - zentonic35@orange.fr

Activités : activités physiques douces avec pauses relaxation/sophrologie pour personnes éloignées des pratiques sportives par sédentarité ou problématique de santé. Facilement accessible.

- Gym corps et mental : gym douce et variée avec techniques de gestion du stress
- Marche nordique santé "Tout en douceur" : hebdomadaire ou sortie ponctuelle "découverte du patrimoine".

Lieux : Rennes et environs. Covoiturage possible

Cap Sport Santé (CAP2S)

Contact : Davy Séradin (06 16 97 72 20) ou J-C Meinvielle (06 45 63 73 86)

Activités collectives / lieux :

Marche nordique (séances d'1h)

- Rennes au parc de Bréquigny ou des Gayeulles (15 créneaux horaires)
- Montauban de Bretagne, le mardi à 18h30 à l'étang
- Fougères, le lundi à 9h30 forêt de Chennedet
- St Brice en Coglès, le lundi à 11h bois de la croix madame

Badminton à 4 personnes, le mardi 14h ou le jeudi 14h au Garden Rennes

Renforcement musculaire doux, le vendredi 10h45 au Garden Rennes

Séances individuelles (séances d'1h à 1h15) à Rennes (Le Coq Gadby) :

- Pilates, stretching ou gym douce
- ou pilates, stretching ou gym douce + piscine au SPA

Fédération Française Sports pour Tous

Contact : Géraldine DANIEL - 06 70 45 49 90 - geraldine.daniel@sportspourtous.org

Activités physiques pour tous : enfants, adultes, seniors, personnes en situation de handicap, personnes en difficulté, personnes ayant une pathologie

- Gym loisir : équilibre, coordination, souplesse, renforcement musculaire, cardio, gym douce, expression corporelle, arts énergétiques (Qi Gong...)
- Activités de pleine nature (randonnée pédestre, marche nordique...)
- Jeux sportifs et jeux d'opposition (parkour, aïkido,...)
- Bilans de forme puis orientation vers une activité physique adaptée

Lieux : en Ille et Vilaine (+ de 50 associations et des clubs ayant signés une charte Sport Santé Bien-Etre)

Mutualité Française d'Ille-et-Vilaine, Actimut 35

Contact : Cecilia ZUBLENA - 06 86 40 00 97 - Mail : actimut@mfiv.fr

Activités physiques pour tous : Actimut est un service proposant de l'activité physique adaptée. L'objectif est de favoriser une pratique physique régulière et adaptée aux capacités de chacun.

À qui s'adresse-t-il et en quoi consiste-t-il ?

Ce service s'adresse à toute personne ayant des problématiques de santé (maladies cardiovasculaires, métaboliques, respiratoires, etc.), ou souhaitant retrouver une condition physique dans une démarche de santé et qui ne peuvent pas forcément intégrer un groupe « ordinaire ».

Les séances, encadrées par un professeur d'activités physiques adaptées, sont principalement de la marche nordique et des activités gymniques et aquatiques.

Lieux : Très présent sur le secteur rennais, Actimut se déploie sur tout le département, notamment dans les secteurs ruraux.

Autres acteurs du « sport santé »

- A Rennes :

« Bien dans son sport », est un dispositif qui concerne tous les Rennais souhaitant pratiquer une activité physique et sportive dans le cadre d'un club partenaire, sur conseil médical (www.sports-rennes.com).



- En Bretagne :

www.bretagne-sport-sante.fr est un site internet recense l'offre d'activité physique adaptée aux personnes atteintes de maladies chroniques.

