

LA RELATION ENTRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SANTÉ

		VRAI	FAUX
MORTALITÉ ET QUALITÉ DE VIE	30 minutes d'activité physique modérée tous les jours réduisent de 30% à 40% la mortalité et apportent un grand bien-être psychologique (vécu, qualité et quantité du sommeil, amélioration de l'éveil, gestion du stress).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIDENTS CARDIAQUES ET VASCULAIRES	Le risque d'infarctus du myocarde est diminué de 20 à 50%, celui d'hypertension artérielle est diminué de 30% et celui d'accident vasculaire cérébral (AVC) est diminué de 60%. Attention toutefois à la sédentarité qui risque de réduire, voire d'annuler ces effets positifs de l'activité physique		
POIDS ET DIABÈTE	Le risque d'apparition du diabète de type 2 (non insulino dépendant) est diminué de 50% pour 150 minutes d'activité physique par semaine chez le sujet à risque (tour de taille élevé, antécédents familiaux de diabète, taux de sucre limite dans le sang). L'activité physique diminue le risque de surpoids et d'obésité. L'effet de l'activité physique est faible sur la perte de poids (sans modifications alimentaires), mais elle a un effet majeur pour préserver la masse musculaire pendant l'amaigrissement et pour maintenir le poids après sa diminution.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APPAREIL RESPIRATOIRE	L'activité physique diminue l'apparition des facteurs qui sont imputés dans l'apparition de la broncho pneumopathie chronique obstructive (BPCO) appelée plus communément bronchite chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MALADIES NEURO DÉGÉNÉRATIVES	L'activité physique régulière diminue de 45% le risque d'apparition de la maladie d'Alzheimer et diminue l'apparition de la maladie de Parkinson.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SANTÉ MENTALE ET QUALITÉ DE VIE	L'activité physique régulière (de 150 minutes à allure modérée par semaine et jusqu'à 90 minutes par jour à intensité soutenue) réduit le risque d'état de stress psychologique et de ses principales conséquences cliniques, les états d'anxiété et de dépression. Attention, au-delà de 90 minutes par jour à intensité soutenue, les scores de qualité de vie diminuent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APPAREIL MUSCULO SQUELETTIQUE	La musculation, la marche ou la course à pied réduisent la perte de masse musculaire et de masse osseuse, surtout chez la femme après la ménopause, réduisant ainsi les risques de fracture et de perte d'autonomie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CANCER	Le risque d'apparition de cancer du côlon et de cancer du sein, de l'endomètre et de l'utérus chez la femme est diminué d'environ 20 à 25% par la pratique régulière d'activité physique (cette baisse passant à 30% chez la femme ménopausée) et le risque de récurrence des cancers du côlon et du sein chez la femme est diminué d'environ 40% par un programme d'activité physique (par exemple 3 heures de marche par semaine en 6 fois). Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'effet de l'activité physique pour la prévention des autres cancers, mais que les études n'ont pas encore donné de résultats ou n'ont pas encore été faites. Les mécanismes du déclenchement des cancers étant proches ou identiques et l'activité physique agissant sur ceux-ci, il n'est pas interdit de penser que la liste des cancers pour lesquels cet effet sera prouvé va s'élargir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LES EFFETS POSITIFS

L'ensemble de ces effets positifs de l'activité physique régulière vont vous permettre :

D'éviter ou de retarder les maladies et garder vos capacités d'emprunter et de vous assurer ;

De gérer vos émotions et votre stress pour une meilleure qualité de vie au travail et dans la vie de tous les jours

D'être en forme et garder ainsi une bonne qualité de vie relationnelle et sexuelle ;

D'être en capacité de participer à des activités physiques ou sportives avec vos enfants et/ou vos petits-enfants, pendant la période scolaire ou à l'occasion des vacances.

Mais attention, une grande partie de ces effets positifs peuvent être largement réduits ou annulés par la sédentarité.

Exemple : pour garder les effets positifs de l'activité physique chez une personne qui reste assise 10 heures par jour (fréquent), il faudrait qu'elle pratique 150 minutes par jour au lieu de 30 minutes.