

Les fiches pratiques de la Maison

N° 20

« L'activité physique au quotidien »



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

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.

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

Bouger au quotidien permet de maintenir ou d'améliorer l'autonomie et d'effectuer plus facilement les gestes du quotidien. L'activité physique améliore la sensation de bien-être et diminue l'anxiété et le stress. Elle augmente la force musculaire et limite l'essoufflement. L'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé en prévention primaire, secondaire et tertiaire sur certaines pathologies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, certains cancers, le surpoids...

Il faut limiter l'inactivité en pratiquant au moins trente minutes d'activité physique modérée par jour, c'est-à-dire, du ménage, du jardinage, de la marche... Il en est de même avec la sédentarité, il faut éviter de rester assis trop longtemps d'autant plus de façon continue. Pour cela :

1– Essayer d'avoir un temps total sédentaire le plus bas possible, en tout cas inférieur à 7h/ jour.

2– Si les conditions de vie amènent à avoir une assise prolongée, essayer d'avoir un temps actif d'au moins une minute toutes les heures ou 5 à 10 minutes toutes les 1h30 : se lever pour s'étirer, marcher, aller boire un verre d'eau, ...

Ces petites gestes seront vraiment bénéfiques pour soulager la circulation, le cœur, le dos et réguler la glycémie.

Quelles sont les activités physiques que nous pouvons faire dans la vie de tous les jours ?

Aller faire ses courses à pied ou à vélo.

Favoriser l'escalier plutôt que l'escalator ou l'ascenseur.

Descendre si possible un arrêt de bus ou de métro précédent et continuer à pied.

Profiter de la pause déjeuner pour sortir, marcher un peu.

Mettre plus d'énergie dans les gestes et les activités du quotidien.

Quelques exemples à faire chez soi

Que ce soit chez soi, ou à l'extérieur, il est primordial de respecter les trois phases d'une séance. A savoir, un échauffement, un corps de séance et un retour au calme.

Il est possible de renforcer ses muscles, grâce à quelques exercices simples et qui ne demandent pas de matériel spécifique.

L'échauffement

L'automassage

Assis sur une chaise, se frotter les mains, les épaules, tapoter ses cuisses et ses mollets pour un réveil musculaire en douceur.

Le réveil articulaire

Fermer les points puis dérouler lentement tous les doigts en même temps et coller chaque doigt avec le pouce.

Effectuer des mouvements circulaires avec les poignets dans les deux sens.

Effectuer des mouvements circulaires avec les épaules dans les deux sens.

Effectuer des mouvements circulaires avec les chevilles dans les deux sens.

Tendre et plier les jambes pour solliciter les genoux.

Se mettre en position debout, mains sur les hanches, effectuer des rotations du bassin dans les deux sens.

Toujours en position debout, faire travailler la nuque avec des mouvements lents vers l'avant, vers l'arrière, à droite puis à gauche.

Le travail de la respiration

Pauser la main sur le ventre. Gonfler le ventre au maximum en inspirant et le rentrer tout en expirant.

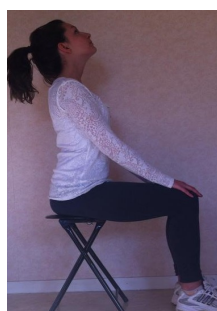
Le corps de séance

Différents exercices de renforcement musculaire

1. Assis sur une chaise, dos droit décollé du dossier, mains sur les genoux. Baisser la tête en rentrant le menton, descendre les mains le plus bas possible vers l'avant tout en déroulant la colonne vertébrale.

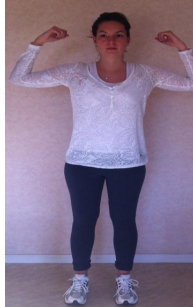


2. Redresser la colonne vertébrale en inspirant (regarder vers le haut) et tout en expirant, relâcher la colonne vertébrale. Le dos doit être le plus allongé possible.

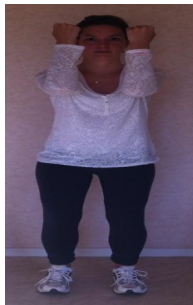


3. Assis sur une chaise, le dos droit. Rentrer le ventre et contracter les muscles de votre abdomen tout en respirant profondément. Tenir la position 10 secondes, relâcher et recommencer l'exercice.

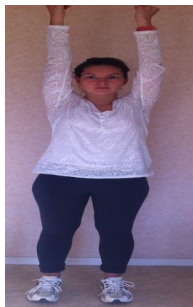
4. Debout, jambes légèrement écartées et pliées, bras à l'horizontal de chaque côté du corps.
Pliez les bras puis les tendre plusieurs fois.



5. Faire le même exercice mais avec les bras vers l'avant.



6. Cette fois, plier les bras devant votre poitrine, les tendre vers le haut et les ramener pliés.

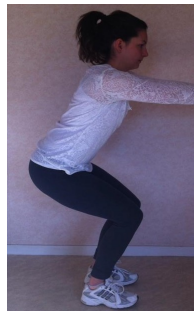


7. Debout, en appui contre un mur, effectuer dix pompes en gardant le corps aligné.



8. Assis sur une chaise, le dos droit décollé du dossier et les mains sur les genoux. Se lever sans l'aide des mains et se rasseoir.

9. Debout en appui sur le dossier d'une chaise (ou non), plier les jambes comme si vous alliez vous asseoir et revenez dans la position initiale.



Exercices d'équilibre

Ces différents exercices doivent être maintenus environ 30 secondes.

1. Debout, se tenir sur un pied en s'appuyant au dossier d'une chaise si besoin.
2. Se maintenir debout sur les deux pieds, les yeux fermés. Possibilité de s'aider d'un appui si besoin au départ.
3. Se maintenir sur un pied les yeux fermés. Possibilité de s'aider d'un appui si besoin au départ.

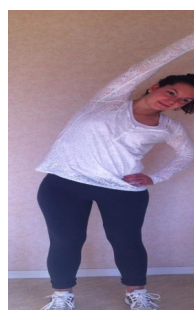
Le retour au calme

Étirements

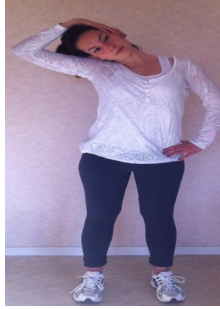
1. Assis sur une chaise, placer un bras devant et avec l'autre main chercher le coude et ramener le bras vers la poitrine.



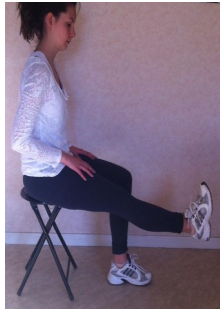
2. Debout, un bras tendu vers l'avant, avec l'autre main chercher le bout des doigts et tirer dessus légèrement.
3. Debout, mains sur les hanches, basculer le bassin d'un côté puis de l'autre.



4. Debout, avec la main chercher la tempe opposée, ramener la tête vers l'épaule avec le bras libre venir pousser vers le sol.



5. Assis sur une chaise tendre la jambe devant avec le pied redressé.



Relaxation

Soit en position assise, soit en position allongée, relâcher tous les muscles du corps et fermer les yeux. Rester dans cette position pendant quelques instants.