



# LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

SELON SANTÉ CANADA, « L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE, RÉDUIT LE STRESS, RENFORCE LE CŒUR ET LES POUMONS ; AUGMENTE LE NIVEAU D'ÉNERGIE, AIDE À ATTEINDRE ET À MAINTENIR UN POIDS SANTÉ, ET FAVORISE UNE PHILOSOPHIE DE VIE POSITIVE. » À QUAND LA PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

PAR DALILA BENHABEROU-BRUN, INF., M.SC.

**A** la veille du grand rendez-vous olympique de Londres qui réunira les meilleurs athlètes du monde entier, il est inquiétant de constater que la sédentarité et l'obésité sont devenues monnaie courante en 2012, particulièrement chez les jeunes. Or, l'un des rôles des professionnels de la santé est de promouvoir un mode de vie sain incluant une bonne alimentation et une activité physique régulière. Voici donc quelques éléments pouvant contribuer à notre enseignement.

## QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Marcher, courir, pédaler, monter les escaliers, nager, skier : les activités ne manquent pas. Mais elles ne comprennent pas que le sport : jardiner, pelleter de la neige ou jouer dehors constituent d'autres bons exemples. En pratique, il ne faut pas perdre de vue que plus nos conseils sont simples à appliquer, plus ils sont suivis.

Être actif dépend de l'âge, mais aussi des capacités physiques. Les besoins des enfants et des adolescents sont différents de ceux

des aînés. L'activité physique peut varier en intensité (faible, modérée ou élevée), et il existe aussi des activités de renforcement. Santé Canada conseille une heure quotidienne d'activité modérée à élevée chez les enfants de 5 à 11 ans, au moins trois jours par semaine, ainsi que des activités pour renforcer les muscles et les os, également au moins trois jours par semaine. Pour les adultes de 18 à 65 ans, il est recommandé de pratiquer 150 minutes hebdomadaires d'activité physique modérée à élevée par séance d'au moins 10 minutes, et des activités de renforcement au moins deux jours par semaine. Pour les personnes de plus de 65 ans, les mêmes conseils s'appliquent, en plus d'activités d'équilibre.

Un des éléments à faire valoir auprès des clients est qu'il n'est jamais trop tard pour commencer. Toute activité physique apportera des bénéfices, quel que soit l'âge du participant. Rappelons que les enfants et les adolescents doivent réduire le niveau de leur comportement sédentaire. Ainsi, il conviendrait de limiter à deux

### INTENSITÉS

Intensité faible : marche, exercice sur ballon, étirement, etc.

Intensité modérée : vélo, marche rapide, etc.

Intensité élevée : course à pied, ski de fond, sport de raquette, etc.

Activités de renforcement : yoga, montée de marches, lever de poids, etc.

### LE MET

Certains aiment « chiffrer » l'effort. L'acronyme MET (*Metabolic Equivalent of Task*) se définit comme le rapport de l'activité sur la demande du métabolisme basal. Ainsi 1 MET correspond à une dépense de 3,5 l/min/kg de poids. Pour chaque activité, un équivalent MET est déterminé. Plus le chiffre est élevé, plus l'effort est intense.



© Hkratky / Dreamstime.com

heures par jour le temps passé devant un écran. Il faut aussi réduire les déplacements en automobile et le temps passé à l'intérieur de la maison. Plusieurs organisations encouragent l'adoption d'un style de vie sain (voir **Liens utiles**).

## QUELS SONT SES EFFETS SUR L'ORGANISME ?

Le premier effet bien connu de l'activité est son impact sur l'humeur. Bouger apporte des sensations agréables et améliore le moral. Pendant un effort physique, l'hypophyse et l'hypothalamus sécrètent de l'endorphine et de la sérotonine, hormones responsables de la sensation de bien-être. Ces hormones régulent également le sommeil et l'appétit. Selon une étude québécoise sur la morbidité et l'activité physique, la détresse psychologique chez les femmes serait associée à un niveau d'activité moindre (Hudon *et al.*, 2008). Selon une autre étude, les patients suivis pour dépression qui pratiquent une activité physique régulière se rétabliraient plus rapidement que ceux qui sont sédentaires (Herring *et al.*, 2012). Il pourrait s'agir d'un effet neuro-immunologique de l'exercice – même s'il n'est encore que partiellement compris –, qui réduirait les symptômes dépressifs (Eyre et Baune, 2012). Chez les plus jeunes, être actif développe une plus grande confiance en soi et améliore le rendement scolaire !

### CRISE DE L'INACTIVITÉ

L'organisme ParticipACTION parle d'une véritable « crise de l'inactivité » qui serait l'un des cinq facteurs de risque de mortalité. Être actif signifie donc combattre l'inactivité. Le défi Santé 5/30 Équilibre encourage les Québécois à cibler trois objectifs pendant six semaines : manger mieux (cinq portions de fruits et légumes par jour), bouger plus (30 minutes par jour) et donner priorité aux priorités. Le programme dynamique démarre le 1<sup>er</sup> mars chaque année et soutient tous les participants qui veulent améliorer leur santé.

Bouger permet de réduire le stress. Parmi les effets négatifs de cette tension sur la santé, mentionnons les maladies mentales, cardiaques et intestinales. De plus, le stress affecte la glycémie et peut nuire au contrôle du diabète. Après quelques longueurs de piscine ou une partie de tennis, n'avez-vous jamais ressenti un relâchement des tensions (irritabilité, nervosité, maux de tête, crampes, etc.), signes d'un stress sous-jacent ? L'effet est immédiat !



**« Il n'est jamais trop tard pour commencer, et le plus petit effort est bénéfique. »**

**Manon Bélanger**, infirmière  
au Centre ÉPIC

Faire de l'exercice permet aussi le maintien ou la perte de poids. L'activité favorise un équilibre entre ce qui est consommé et ce qui est dépensé. Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque dans le cas de maladies telles que le diabète ou l'insuffisance rénale. La nature de ce que l'on mange demeure certes important, mais l'exercice, lui, réduit le gras autour de la taille et régule les niveaux de cholestérol et de lipides. Dans une étude-pilote, Byrne et ses collaborateurs (2012) ont évalué l'impact des chan-

### PRÉVENIR

Il est reconnu que la pratique régulière d'activités physiques protège contre le syndrome métabolique, l'hypertension artérielle, l'ostéoporose, le diabète, les troubles cardiovasculaires et même le cancer du côlon (American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association, 2010 ; Garber *et al.*, 2011).

gements alimentaires et des programmes d'exercice sur le poids. Les auteurs rapportent que l'exercice serait le meilleur prédicteur d'une perte effective de poids. Bouger augmente aussi la sécrétion d'insuline, ce qui a pour effet de diminuer la glycémie puisque les sucres consommés sont utilisés pour fournir de l'énergie aux muscles sollicités par l'effort.

L'activité physique permet de solidifier os et muscles et de nourrir les articulations. Le mouvement favoriserait l'absorption d'éléments nutritifs par le cartilage (Société de l'arthrite, 2009). Chez les enfants en croissance, bouger contribue à assurer le développement musculo-squelettique. Chez l'adulte, l'exercice prévient des problèmes squelettiques ou articulaires tels que l'ostéoporose. Chez les aînés, pratiquer des exercices d'équilibre peut diminuer le risque de chutes.



**« Faire de l'exercice diminue de 30 à 40 % le risque d'avoir un infarctus du myocarde, et de 60 %, celui d'être atteint de diabète. »**

**Dr Martin Juneau, cardiologue à l'Institut de Cardiologie de Montréal**

Sur le plan cardiovasculaire, le cœur sollicité par l'activité physique se trouve renforcé. Ce muscle lisse a besoin d'« entraînement » comme tous les muscles striés. Les battements cardiaques s'ajustent pour nous permettre de fournir un effort – courir, sauter, nager. Une vingtaine de minutes suffisent quotidiennement pour garder son cœur en santé. De plus, l'exercice diminue la tension artérielle et améliore le retour veineux.

## EXERCICE ET MALADIES

Les effets physiologiques de l'exercice expliquent que toute personne active contribue à améliorer sa santé et à prévenir les maladies (voir PRÉVENIR, p. 23). D'ailleurs, les médecins considèrent dans le dossier du patient le niveau d'activité physique au même titre que le tabagisme ou la consommation d'alcool. Les

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SON HORAIRE

Marianne, 34 ans, s'entraîne quatre fois par semaine dans une salle de sport de Montréal. Munie d'écouteurs sur les oreilles – la musique est motivante et donne le rythme –, elle entame une période d'exercices cardiovasculaires d'une heure, puis des activités de renforcement pendant une vingtaine de minutes et enfin, 10 minutes d'étirement. « Je fais du sport depuis l'âge de six ans, déclare la jeune femme. Cela fait tout simplement partie de ma vie. » Les raisons qu'elle évoque sont le plaisir et le maintien en bonne santé. « Je ne crois pas à l'argument du manque de temps ; il faut savoir établir ses priorités dans la vie », affirme-t-elle. Ce qu'elle n'aime pas ? Devoir s'enfermer l'hiver reste le seul point négatif, car elle ne veut pas courir sur les trottoirs glacés. En vélo et en jogging, vous la croiserez peut-être cet été.

directives de la Société canadienne de physiologie de l'exercice sont clairement exposées dans *L'évaluation médicale périodique de l'adulte* (CMQ, 2012).

Le Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention à l'Institut de Cardiologie de Montréal, constate des résultats probants dans sa pratique quotidienne. Il rapporte que certains patients devenus actifs ont vu leur pression artérielle et leur glycémie diminuer après quelques mois, plusieurs patients cardiaques étant également diabétiques. Mettant en garde contre une surmédicalisation de l'exercice, le cardiologue préconise de choisir avant tout une activité que l'on aime et qui est simple à réaliser.

Les résultats sont réels et incontestables. Les personnes diabétiques se rendent compte qu'elles ont besoin de moins d'insuline quand elles sont plus actives. Même si des précautions s'imposent, l'activité physique est fortement recommandée par de nombreux organismes comme Diabète Québec ou le Centre ÉPIC, créé dans les années 70. Ce dernier est d'ailleurs reconnu comme un pionnier en matière d'intégration de l'activité physique chez les personnes souffrant de troubles cardiovasculaires.

Après un épisode coronarien, le patient peut être craintif et se sentir fragilisé. « Certains arrivent au Centre un peu paniqués et ne savent plus ce qu'ils peuvent ou ne peuvent pas faire, explique Manon Bélanger, infirmière au Centre ÉPIC. Notre équipe procède à un bilan de santé exhaustif incluant des analyses sanguines, un test à l'effort sur tapis roulant et une éva-

## ASTHME ET EXERCICE

L'asthme empêcherait-il de fournir un effort physique ? Simon Bacon, kinésologue, et Kim Lavoie, psychologue, et leur équipe du Centre de médecine comportementale de Montréal mènent un projet de recherche pour évaluer les effets d'un programme d'exercice aérobique sur les symptômes de l'asthme et la qualité de vie des asthmatiques. Réparties sur trois heures hebdomadaires pour une durée totale de 12 semaines, les sessions comprennent dix minutes d'échauffement, 40 minutes de vélo stationnaire et 10 minutes de repos.

Subventionné par les IRSC et le FRQS, ce projet vise à évaluer plusieurs éléments, notamment les marqueurs respiratoires et inflammatoires auprès de deux groupes de 50 personnes asthmatiques. Les chercheurs croient que l'exercice ainsi pratiqué permettra une meilleure maîtrise des symptômes de l'asthme, avec notamment un profil inflammatoire amélioré et une bonne qualité de vie. Les personnes ciblées sont celles qui ne font aucune activité physique depuis plus de six mois et qui ne parviennent pas à maîtriser leurs symptômes, et ce, malgré un traitement médicamenteux. Un groupe d'asthmatiques suivra le programme pendant trois mois et sera évalué chaque mois tandis que le second groupe, inactif, fera uniquement l'objet d'une évaluation respiratoire et de la qualité de vie de ses membres. Les résultats devraient être connus en juin 2013 (<http://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00953342?term=asthma&rank=1>).

luation des habitudes de vie. » Médecin, infirmière, diététiste et kinésiologue allient leur expertise respective pour conscientiser le patient et lui préparer un programme personnalisé afin de lui permettre d'atteindre ses objectifs sur le plan cardiovasculaire. Toutes les occasions sont bonnes pour promouvoir les bienfaits de la prévention. « Sur les quelque 5 000 membres qui fréquentent notre Centre, près de 70 % n'ont pas de problème de santé ! Le message semble avoir été bien reçu », conclut M<sup>me</sup> Bélanger.

Ainsi, les personnes atteintes de maladies aiguës ou chroniques non seulement peuvent, mais doivent être actives dans la limite de leurs capacités ; il est très rare que l'exercice leur soit interdit. Il semble plus prudent de demander à son médecin traitant le niveau d'effort recommandé.



Contrairement aux idées reçues, faire de l'exercice ne coûte pas cher et n'est pas compliqué. Le recours au transport actif (bicyclette ou marche à pied) ou le fait de descendre de l'autobus ou du métro avant d'arriver à destination est déjà un commencement. Par la suite, il faudra opérer un véritable changement de style de vie. Vous planifiez vos sorties, pourquoi ne pas intégrer des périodes d'activité physique à votre horaire quotidien ? À vous de jouer ! ■

#### Références

American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: Joint Position Statement. « Exercise and Type 2 Diabetes », *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 42, n° 12, 2010, p. 2282-2303.

Byrne, S., D. Barry et N.M. Petry. « Predictors of weight loss success. Exercise vs. dietary self-efficacy and treatment attendance », *Appetite*, vol. 58, n° 2, avril 2012, p. 695-698.

Collège des médecins du Québec (CMQ). *L'évaluation médicale périodique de l'adulte*, janv. 2012. [En ligne : [www.cmq.org/fr/MedecinsMembres/Ateliers/ExamenMedicalPeriodique.aspx](http://www.cmq.org/fr/MedecinsMembres/Ateliers/ExamenMedicalPeriodique.aspx)]

Eyre, H. et B.T. Baune. « Neuroimmunological effects of physical exercise in depression », *Brain, Behavior & Immunity*, vol. 26, n° 2, févr. 2012, p. 251-266.

Garber, C.E., B. Blissmer, M.R. Deschenes, B.A. Franklin, M.J. Lamonte, I.M. Lee et al. « American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise », *Medicine & Science & Sports in Exercise*, vol. 43, n° 6, 7 juill. 2011, p. 1334-1359.

Herring, M.P., T.W. Puetz, P.J. O'Connor et R.K. Dishman. « Effect of exercise training on depressive symptoms among patients with a chronic illness: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials », *Archives of Internal Medicine*, vol. 172, n° 2, 23 janv. 2012, p. 101-111.

Hudon, C., H. Soubhi et M. Fortin. « Relationship between multimorbidity and physical activity: secondary analysis from the Quebec health survey », *BMC Public Health*, vol. 8, 5 sept. 2008, p. 304.

Société de l'arthrite. *Activité physique et arthrite*, 2009. [En ligne : [www.arthrite.ca/local/files/PDF%20documents/Printed%20Publications/activite%20physique%20et%20arthrite.pdf](http://www.arthrite.ca/local/files/PDF%20documents/Printed%20Publications/activite%20physique%20et%20arthrite.pdf)]

#### Liens utiles

Agence de santé publique du Canada [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/04paap-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/04paap-fra.php)

Défi santé 5/30 Équilibre [www.defisante.ca/fr/accueil-pendant](http://www.defisante.ca/fr/accueil-pendant)

Fédération des kinésiologues du Québec [www.kinesiologue.com/public\\_kinesiologue\\_fonctions.php](http://www.kinesiologue.com/public_kinesiologue_fonctions.php)

Groupe de promotion pour la prévention en santé [www.gp2s.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=299](http://www.gp2s.net/index.php?option=com_content&task=view&id=299)

Passeport santé [www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme\\_physique\\_raisons\\_bouger\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme_physique_raisons_bouger_th)

Québec en forme [www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org)

Société canadienne de physiologie de l'exercice [www.csep.ca/Francais/view.asp?x=1](http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=1)