

Quels sont les bienfaits des petits efforts au quotidien?

BONNES HABITUDES

Les petits efforts du quotidien permettent de faire de l'activité physique sans s'en rendre compte. Des réflexes faciles à instaurer dans sa routine, aux nombreux bénéfices.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Pour garder la forme, l'OMS recommande trente minutes d'essoufflement par jour. Le compte y est? Si ce n'est pas le cas, pas besoin de souscrire à un abonnement à la salle. «Il faut faire une distinction entre «faire du sport» et «bouger», nuance Karin Hauser, coordinatrice du Sport facultatif en Valais, un projet de Promotion santé Valais. «Intégrer du mouvement dans son quotidien est le premier pas pour réduire la sédentarité et ses effets néfastes sur la santé.»

Risquer sa vie d'être resté trop assis

Les effets délétères de notre société toujours moins encline au mouvement sont nombreux: affaiblissement de l'appareil musculaire, diminution de la capacité pulmonaire, accroissement des risques cardiovasculaires, de la stéatose hépatique non alcoolique (ce syndrome du «foie gras», soit un engorgement progressif des organes internes), du diabète de type 2, de problèmes articulaires ou de troubles osseux, etc. L'augmentation des maux de dos en Suisse (qui est passée de 39% en 2011 à 50% en 2019) peut également être imputée à cette sédentarité croissante. «Une activité régulière, même minime, aura des bénéfices à long terme pour la santé physique», affirme le Dr Mathieu Saubade, chef de clinique au centre de médecine du sport du CHUV et à Unisanté. «Mais aussi pour la santé psychique. Les troubles du sommeil peuvent être réduits par une simple activité physique, puisque celle-ci permet de mieux gérer le stress, la frustration ou les contrariétés», et donc de diminuer les risques de dépression tout en améliorant l'estime de soi.

«Notre quotidien privilégie souvent la position assise», souligne Karin Hauser. «Or, notre corps n'est pas fait pour cela. Dans cette position, la musculature est complètement relâchée. Au contraire, lorsqu'on est debout, le corps cherche sans cesse son équilibre, la musculature est sollicitée en permanence, ce qui permet de l'entretenir, de la renforcer.»

Une étude parue en 2019 dans le «European Journal of Preventive Cardiology» a comparé la dépense énergétique des employés d'une entreprise. Ceux travaillant debout avaient une augmentation des dé-



«Ces petits gestes font la différence, si on les additionne tous les jours.»

KARIN HAUSER
COORDINATRICE DU SPORT FACULTATIF EN VALAIS

penses d'environ une calorie par minute (0,8 kcal), soit 50 kcal par heure ou 600 kcal par semaine. «Ces petits gestes peuvent faire la différence, si on les additionne tous les jours», soutient Karin Hauser. Plus tôt ils sont mis en place, plus grands seront les bénéfices et les chances que ces habitudes s'ancrent durablement. C'est pourquoi il est bon de les inculquer aux enfants, en évitant, dans la mesure du possible, de les véhiculer à l'école.

Concrètement, que mettre en place?

Pour le travail de bureau, il est recommandé de faire des pauses toutes les quarante-cinq à soixante minutes, pour se dégourdir les jambes. En télétravail, vous pouvez téléphoner en faisant les cent pas ou poser votre ordinateur sur une commode surélevée. «Le but n'est pas de rester debout toute la journée, ce qui pourrait avoir des conséquences sur le système veineux des jambes, mais de faire alterner position assise et debout», précise le Dr Saubade. «Les études sur le sujet ont démontré que ceux qui respectent ces courtes pauses ont des paramètres de tension artérielle, de cir-

conférence abdominale, et même de poids plus bas, pour un temps global d'activité égal. Cela étonne souvent les gens, car on ne parle pas ici de faire du sport, ni même de bouger, mais simplement de limiter le temps assis prolongé.»

Certaines entreprises en ont saisi l'intérêt puisqu'on voit apparaître de plus en plus de «standing desks» (ces bureaux ajustables devant lesquels travailler assis ou debout). Certains produits sont pourvus d'un tapis roulant, voire d'un vélo, pour travailler en mouvement.

De manière générale, évitez autant que possible la solution de facilité: préférez l'escalier à l'ascenseur, rendez-vous à vélo sur votre lieu de travail (ou descendez un arrêt de bus plus tôt), faites vos courses à pied, ou le ménage (puisque passer l'aspirateur ou laver les vitres engage déjà différents groupes musculaires). L'essentiel étant de veiller à limiter la prolongation du temps assis. Lâchez donc votre écran (ou votre journal) et levez-vous quelques minutes, chiche?

50

kcal

Le nombre de calories dépensées par heure en restant simplement debout.

Efforts et effets

Qui a le plus à y gagner?

Chaque métabolisme est différent. Les bénéfices seront plus importants pour les personnes dont le niveau d'activité physique quotidien est faible. De plus, une personne en surpoids physiquement active aura moins de risques en termes de santé qu'une personne inactive sans surpoids. Le Dr Saubade l'affirme: «Il est généralement possible de constater des effets psychologiques

dès la première ou la troisième semaine d'activité régulière (plus d'énergie, meilleur sommeil, moins de stress). Les premiers effets physiques apparaissent quant à eux entre la quatrième et la sixième semaine (perte de poids, augmentation de la masse musculaire). Tout cela peut sembler assez silencieux, mais les résultats sont là.» Alors, qu'attendez-vous pour vous y mettre?

EN BREF

APPEL A CANDIDATURES

Améliorez votre logement

Le projet Habitat Seniors (ADGA) promeut l'adaptation des logements des personnes âgées dans le but de favoriser leur maintien à domicile. Pour permettre au canton de participer à cette étude menée par la Haute école de santé, l'équipe est encore à la recherche de deux participants. Vous avez plus de 65 ans, parlez couramment le français et souhaiteriez bénéficier d'une amélioration de votre logement afin de mieux répondre à vos besoins de santé? N'hésitez pas à contacter les investigateurs: Lara Allet (lara.allet@hesge.ch, 076 385 07 18) ou Chloé

Schorderet (chloe.schorderet@hevs.ch, 079 220 06 65). Vous recevrez une évaluation gratuite réalisée par des professionnels et des propositions concrètes d'adaptations qui tiendront compte de vos goûts et de vos moyens financiers. La décision finale d'appliquer ou non ces propositions vous revient. Toutes les données sont traitées anonymement.

ATELIER

Coaching stop-tabac

Vous souhaitez vivre votre grossesse ou votre nouvelle vie de maman sans tabac? Le CIPRET vous propose une heure de coaching assurée par une infirmière spécialisée. Rendez-vous dans les locaux de la Ligue pulmonaire valaisanne de Sion, le jeudi 24 septembre, de 15 à 16 h. Inscription obligatoire au 027 329 04 15 ou à cipret.vs@psvalais.ch

PARTENARIATS