

## Activité physique : les bienfaits forme et santé

Tous les experts le disent : pour garder forme et santé, il est conseillé de bouger au moins 30 minutes par jour ! En pratique, il n'est pas toujours facile de réussir à concilier ces recommandations avec l'emploi du temps. Dans cet article, la nutritionniste **Tramier** vous montre pourquoi et comment intégrer durablement une activité physique au quotidien.



### À 30 minutes du bonheur...

Intégrer une activité physique procure plusieurs bénéfices au corps. À noter qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer l'activité à un niveau sportif ou de compétition pour ressentir tous ses bienfaits.

Découvrez les 7 bienfaits de l'activité physique :

- **Stimuler le travail du cœur**

Avec l'effort, le débit sanguin augmente dans les artères, le cœur se contracte

et apporte l'oxygène et les nutriments nécessaires aux muscles. Plus entraîné, le cœur gagne en endurance.

### ▪ **Renforcer le système immunitaire**

Elle contribue à augmenter la présence de lymphocytes dans la circulation sanguine, cellules de défense de l'organisme contre les attaques externes. Attention toutefois aux excès car la fatigue peut affecter l'immunité.

### ▪ **Accroître la longévité et réduire le risque de maladies**

Une vie active favorise la longévité. En agissant sur l'apparition des facteurs de risque de maladies comme l'hypercholestérolémie, l'hypertension, le diabète, etc. Ce mode de vie est bénéfique à long terme.

### ▪ **Sculpter le corps et maintenir ou atteindre un poids santé**

Pratiquée de façon régulière, l'exercice physique augmente la **dépense énergétique et la perte de la masse grasse**, tout en développant les muscles. Elle constitue ainsi un excellent moyen de sculpter sa silhouette tout en préservant son tonus.

### ▪ **Garder une humeur stable et un mental au top**

S'aérer grâce à des activités quotidiennes accroît la production d'endorphines, hormones du « bonheur », réduit l'anxiété et permet de mieux résister au stress

### ▪ **Améliorer la qualité d'apprentissage, de concentration et de mémoire**

Une activité plus importante dans les zones centrales du cerveau aurait été observée chez les actifs en comparaison avec les sédentaires, ce qui influencerait positivement les capacités d'apprentissage et de mémorisation.

### ▪ **Favoriser un sommeil récupérateur**

La dépense énergétique et la stimulation hormonale associées à l'exercice assurent une meilleure régulation du rythme veille/sommeil et un sommeil de meilleure qualité.

## **Une question d'intensité et de régularité**

Les experts de santé publique recommandent de pratiquer environ 30 minutes d'activité physique par jour, à renouveler plusieurs fois par semaine. Toutefois, il s'agit d'un repère vers lequel tendre et non d'un objectif final. Les activités peuvent être fractionnées par tranches de 10 minutes. Des bénéfices supplémentaires sur la santé sont observés lors d'une pratique 45 à 60 minutes/jour.



## De la théorie à la pratique

Pour profiter au maximum de ses bienfaits et solliciter toutes les fonctions du corps, variez les activités (tableau) :

- Adaptez vos activités et objectifs selon votre âge, situation physiologique et état de santé (femme enceinte, senior, hospitalisation...) sans négliger la récupération !
- La régularité est un facteur clé ! Intégrez les activités dans votre emploi du temps. Empruntez toujours les escaliers, emportez avec vous vos affaires de sport, inscrivez-vous à un cours, adhérez à un club...
- Les activités en groupes (association, entre amis ou collègues, en famille) sont d'excellents moyens d'encourager la pratique et de se motiver ensemble.
- Dans tous les cas, ne restez pas plus de 2 heures consécutives inactif, que ce soit au

domicile ou au bureau. Levez-vous pour vous étirer, faites quelques mouvements...

- Pratiquez des activités qui vous font plaisir. C'est prouvé, cela favorise le relâchement des muscles et la sensation de plénitude.

## 30 minutes, un repère vers lequel tendre, en variant les plaisirs !

Rôle	Capacités cardio-respiratoires			Fonction musculaire	Posture, étirements et mobilisation des articulations
Intensité	<b>Faible</b> (facile à pratiquer)	<b>Modérée</b> (essoufflement, conversation possible)	<b>Élevée</b> (essoufflement marqué, transpiration, conversation difficile)	Mouvements intenses et courts	Sans entraîner de douleurs
Durée	<b>45 min/jour</b>	<b>30 min/jour</b>	<b>20 min/jour</b>	<b>2 à 3 fois par semaine</b>	<b>1 à 2 fois par semaine</b>
Activités	Marche douce, laver la vaisselle, repassage, bricolage, jardinage léger, pétanque, billard, bowling, danse de salon, yoga, Qi Gong	Marche rapide, laver les vitres ou la voiture, aspirateur, jardinage tonique (ramassage de feuilles), fitness, danse (rock, disco), vélo, natation, aquagym, ski, golf, frisbee, badminton	Marche/rando ou vélo en côtes, jardinage intense (bêchage), saut à la corde, soulever des cartons, jogging, VTT, natation «rapide», sports collectifs (football, basket, volley, rugby), boxe, judo, tennis, squash	Pilates, stretching, gym, yoga, Qi Gong, Tai chi...	Gymnastique, musculation, fitness, escaliers, porter les courses, saut à la corde, danse

Le choix des activités physiques est multiple et se décline sous toutes ses formes à l'infini ! Plus l'activité est adaptée et intégrée à son mode de vie, plus il sera facile de la pratiquer de façon régulière. Lorsqu'elle est bien dosée et judicieusement choisie, l'activité physique réunit alors les 2 conditions pour profiter de ses nombreux bienfaits.

**Rendez-vous sur nos autres articles et recettes**

**D'autres articles nutrition :**

[Huile d'olive et régime méditerranéen](#)

[Vous avez dit « Détox » ?](#)

[Tout savoir sur les vitamines](#)

**D'autres recettes healthy :**

[Velouté de chou-fleur au pesto d'olives et amandes](#)

[Blettes sautées à l'huile d'olive](#)

[Quiche sans gluten au thon et aux olives](#)