

L'activité physique... plus simple qu'on pense

Pour bien des femmes, le quotidien ressemble à lui seul à un sport extrême. On doit s'occuper de parents vieillissants, performer dans un emploi souvent accaparant, assumer une grande partie des tâches domestiques et plus encore. Le tout au rythme d'aujourd'hui, celui d'une sprinteuse olympique! Y ajouter des séances de mise en forme? Aussi bien renoncer tout de suite à manger et dormir.

Pourtant, il est possible d'être active, à sa manière, tous les jours, malgré un horaire rempli. Une bonne façon d'augmenter son niveau d'activité physique? L'intégrer le plus possible à sa routine quotidienne : emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur, ne pas utiliser sa voiture ou la stationner moins près de sa destination, passer du temps avec une amie en faisant une marche avec elle plutôt qu'en prenant un café, jardiner, ramasser des feuilles, ou encore profiter d'une émission de télé pour faire des étirements ou des exercices de musculation. Autant de gestes simples dont les bénéfices peuvent être considérables.

On ne soupçonnera jamais assez l'importance de l'activité physique pour maintenir ou améliorer sa qualité de vie et sa santé. Bonne nouvelle, peu importe son âge et ses habitudes passées, il n'est jamais trop tard pour commencer à l'intégrer dans sa vie!

Les bienfaits de l'activité physique sont énormes au moment de la ménopause. Par exemple, elle est une alliée pour le rétablissement ou le maintien du bon fonctionnement des glandes surrénales, qui jouent un rôle essentiel dans la capacité à supporter le stress. À la ménopause, le bon fonctionnement de ces glandes est d'autant plus important qu'il contribue à une meilleure gestion des tensions éprouvées durant cette période de changement. De plus, les glandes surrénales prennent en partie le relais du système hormonal dans la production de plusieurs hormones sexuelles (œstrogène, progestérone et androgènes).*

*Situées au-dessus des reins, les glandes surrénales sécrètent des hormones sexuelles ainsi que des hormones qui mettent l'organisme en état d'alerte et d'action, tels que l'adrénaline et le cortisol.

**FLEXIBILITÉ,
EFFICACITÉ, PLAISIR**

Le saviez-vous? Il n'est pas nécessaire d'avoir une activité ininterrompue pour obtenir des bienfaits sur la santé; trois périodes de 10 minutes dans la journée procurent autant de bénéfices qu'une période unique de 30 minutes. L'important, c'est la **régularité** (jusqu'à une heure par jour, et tout au long de l'année), la **persévérance** et une **intensité** adaptée, c'est-à-dire qui procure un bon essoufflement.

Depuis les années 2000, une méthode d'entraînement appelée « **exercice intermittent** » fait l'objet de nombreuses recherches qui mettent en valeur ses avantages. La méthode consiste à alterner des périodes d'activité physique assez intense – par exemple sprint de 10 secondes à 1 minute, jogging rapide de 1 à 3 minutes, ou encore jogging plus lent de 3 à 15 minutes – avec des périodes de repos (arrêt ou marche).

L'exercice intermittent est reconnu comme étant plus efficace que l'entraînement continu pour améliorer la capacité aérobie maximale et le système cardiovasculaire, de même que pour réduire la rigidité des artères et faire baisser la pression artérielle de repos. Pour les personnes en surpoids ou obèses, il est aussi plus efficace en ce qui concerne la perte de poids et de masse grasseuse abdominale.

Enfin, l'exercice intermittent serait aussi plus apprécié que l'entraînement continu. Les personnes qui le pratiquent le trouvent moins monotone, ont l'impression que l'effort à fournir est moins grand, et elles se sentent plus motivées! Cet entraînement s'avère tellement bénéfique que le Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal l'offre depuis 2009*.

*GAYDA, M. (2011). « Intérêt et avantages de l'exercice intermittent », Blogue du Dr Martin Juneau, [En ligne], [http://www.docteurmartinjeuneau.com/blog/articles/exercice_intermittent-2011-01-14.html]. (Consulté le 14-03-2012).

**LES NOMBREUX BIENFAITS
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Avantages physiologiques de l'activité physique

Sur le système digestif

☀ Favorise une meilleure digestion en améliorant l'assimilation des nutriments tels que les vitamines, les minéraux et les protéines

Sur le système musculosquelettique

☀ Améliore la posture, l'équilibre, la souplesse, l'agilité, l'endurance et la coordination

☀ Tonifie la masse musculaire

☀ Ralentit la perte osseuse, surtout lorsque les exercices sont effectués avec des poids; renforce les os, maximise la fixation du calcium sur ces derniers et aide à prévenir l'ostéoporose

☀ Maintient ou accroît la liberté de mouvement, l'autonomie et réduit les risques de chute, fractures, maux de dos et autres blessures

Sur le système circulatoire et cardiovasculaire

☀ Améliore la capacité des vaisseaux sanguins à se dilater à l'effort et augmente la capacité des muscles à utiliser l'oxygène (ce qui augmente notre capacité d'effort)

☀ Réduit la pression artérielle

☀ Augmente le taux de « bon » cholestérol sanguin (HDL)

☀ Contribue à réduire les risques d'accidents vasculaires cérébraux et de crises cardiaques

☀ Contribue au contrôle du poids en stimulant le métabolisme de base (énergie dépensée au repos) et en réduisant le pourcentage de graisses corporelles

☀ Peut diminuer la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur liées à la ménopause

☀ Diminue l'essoufflement à l'effort, maintient les capacités respiratoires

Sur le système immunitaire

☀ Favorise le bon fonctionnement du système immunitaire, aide à mieux dormir et permet d'éliminer des toxines par la transpiration

Sur le système cognitif

☀ Améliore les fonctions cognitives, c'est-à-dire la capacité du cerveau de bien traiter l'information

☀ Réduit le temps de réaction

☀ Améliore la concentration et la coordination

Dans la prévention des affections

☀ Réduit les risques de développer des maladies non transmissibles telles que cancer du sein, cancer du côlon, diabète de type 2, maladie d'Alzheimer et maladie de Parkinson

Avantages psychologiques de l'activité physique

☀ Améliore l'humeur, le sentiment de bien-être, la confiance en soi, l'estime de soi et stimule la libido

☀ Diminue l'anxiété, la fatigue, le stress, l'insomnie, la dépression

☀ Contribue pour certaines à briser l'isolement

☀ Peut constituer une activité commune avec sa famille, ses proches

☀ Aide à connaître ses forces et ses limites

Avantages après des traitements

☀ Reconnu pour prévenir le lymphœdème, notamment à la suite du traitement du cancer du sein (chirurgie ou radiothérapie) : faire appel à une aide avisée pour choisir les exercices les plus appropriés

☀ Permet de mieux récupérer après une chirurgie cardiaque

⇒ **Notez bien :** La tendance à médicaliser la ménopause, ainsi qu'une foule de petits maux de la vie, a de nombreux effets négatifs sur la santé et la qualité de vie des femmes. Des études sérieuses démontrent que l'activité physique, à la portée de toutes, simple, économique et dont les résultats positifs sont très rapides, surpasse en efficacité de nombreuses interventions basées sur la prise de médicaments, qui sont coûteuses et parfois risquées pour la santé*. De plus, contrairement aux médicaments, l'activité physique modérée n'occasionne pas d'effets secondaires déplaisants, si ce n'est quelques courbatures!

*NORTHROP, C. (2010). *La sagesse de la ménopause : Cultiver la santé physique et psychique durant cette période de changement*, traduction de la mise à jour 2006 de la version originale en anglais, Varennes, Éditions AdA, p. 145, p. 159-167.

CONSEILS PRATIQUES

⇒ **Miser sur la variété.** Afin de profiter pleinement des bienfaits de l'exercice physique, l'idéal est de combiner ou d'alterner différents types d'activités. Dans la mesure du possible, assurez-vous aussi que tous vos membres sont sollicités : bougez de partout!

⇒ **Bien s'hydrater et ajuster son alimentation.** S'hydrater avant, pendant et après une activité physique est indispensable. Pour prévenir les malaises et pour optimiser son énergie, on recommande aussi de manger plusieurs heures avant le début de l'activité et d'opter pour une petite collation telle que des fruits, du yogourt ou des céréales dans l'heure qui précède l'exercice. On peut manger le même type de collation tout de suite après l'activité en y ajoutant des protéines, indispensables pour réparer les dommages musculaires.

⇒ **S'échauffer.** L'échauffement est un exercice de faible intensité essentiel pour mettre le corps dans de bonnes conditions avant de commencer l'activité, et pour réduire les risques de blessures. Exemples d'échauffement : faire des rotations lentes et répétées des articulations; marcher lentement, sautiller sur place ou courir à petite allure; y ajouter des montées de genoux et talons fesses.

⇒ **Écouter son corps.** Il est important d'adapter la durée et l'intensité de l'activité physique à son état et au moment de la journée. Par exemple, il faut éviter d'exiger trop de son corps, surtout en période de fatigue.

⇒ **Récupérer.** Lorsqu'il y a courbatures suivant l'exercice, il convient de se laisser le temps nécessaire avant de s'adonner de nouveau à une activité de même intensité : faire de légers étirements, prendre des bains chauds et se limiter à pratiquer des exercices de faible intensité jusqu'à ce que douleurs et raideurs disparaissent.

⇒ **Notez bien :** en cas de blessures telles qu'entorse, déchirure musculaire, fracture ou luxation, cesser immédiatement l'activité; surélever le membre blessé pour ralentir l'hémorragie, le cas échéant; appliquer du froid pour réduire l'inflammation; envelopper le membre blessé; demander une consultation médicale.



plus bénéfique
qu'on croit !

« Il n'est pas impératif de se rendre dans une salle de sport, à la piscine ou dans d'autres installations sportives spécialisées pour pratiquer un exercice physique. [...] La marche est peut-être l'exercice physique le plus pratiqué et le plus fortement recommandé et c'est tout à fait gratuit. »

Organisation mondiale de la santé



Nos capacités varient beaucoup en fonction de notre état de santé et de nos habitudes passées. Une bonne stratégie : augmenter son niveau d'activité physique de façon progressive, et mettre l'accent sur la persévérance et la régularité plutôt que sur le volume ou l'intensité des exercices choisis.



L'activité physique, comme une alimentation saine et équilibrée, peut contribuer à améliorer la santé de manière considérable. Une société qui la favorise peut même parvenir à réduire le taux de maladie chronique et le taux de mortalité prématurée. Le temps est venu pour les instances politiques de s'engager de façon claire à améliorer l'accès à des installations récréatives et sportives, et à privilégier des aménagements urbains favorables à un mode de vie actif.

Bienfaits : améliore l'humeur, l'estime de soi et les fonctions cognitives; diminue le stress et l'insomnie; peut contrer l'irritabilité, l'anxiété et les bouffées de chaleur associées à la ménopause; réduit les risques de développer des maladies comme le cancer, les troubles cardiovasculaires, l'Alzheimer et le Parkinson; aide au contrôle du poids, stimule la libido et contribue de façon considérable au bien-être physique et psychologique général.

Avantages par rapport à d'autres traitements : s'intègre à un emploi du temps même chargé, accessible à toutes, peu coûteuse ou même gratuite.

Effets secondaires : Risque élevé de développer une accoutumance à la sensation de mieux-être et de plaisir ressentie.

Vous venez de lire la description d'une pilule miracle? Pas du tout. Ce sont quelques-uns des effets de l'activité physique sur la santé et la qualité de vie!

Pour en savoir plus

Consulter le dossier *L'activité physique* disponible sur le site Web du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) : www.rqasf.qc.ca. Celui-ci contient un large éventail de renseignements et d'outils qui peuvent aider les femmes à faire des choix éclairés pour préparer et mieux vivre leur ménopause.

Références complémentaires :

*CADRIN PETIT, T. et L. Dumoulin (2009). *Au fil du temps, le corps heureux : un corps souple, fort et agile après 45 ans* [Préface de Richard Béliveau], Montréal, Les Éditions de l'Homme, 160 p.

*CHARTRE, D. (propos recueillis par Pierre Richard) (2010). *La méthode Denise Chartré : Être jeune à 90 ans* (avec DVD), Montréal, Éditions La semaine, 191 p.



Réseau québécois d'action
pour la santé des femmes, 2012
www.rqasf.qc.ca

Recherche : Isabelle Mimeault
Rédaction : Véronique Lord
Graphisme : ATTENTION design+

Pour commander des dépliants
ou pour plus d'information :
www.rqasf.qc.ca / 514 877-3189

Réalisé avec le soutien financier de



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

« Il n'y
a pas d'âge
pour se faire
du bien »

