

Mieux vivre pour tous



Province de
HAINAUT

Observatoire
de la
Santé



Bouger

Pour votre santé, 30 minutes par jour suffisent !

Manger • **Bouger** • Respirer

Merci à toutes les personnes qui nous ont livré leurs témoignages et dont certains propos sont repris dans cette brochure.

Editeur responsable
Observatoire de la Santé du Hainaut - Michel Demarteau - rue de Saint-Antoine 1 - 7021 HAVRE - Belgique.
Mars 2018 - 20 000 exemplaires

Table des matières

- Bonne nouvelle, du neuf pour la santé 4
- L'activité physique, c'est tout bon pour vous, pour vos proches et pour l'environnement ! 5
- Testez vos connaissances 7
- Le message santé pour les adultes. 9
- Le message santé pour les enfants et les adolescents 11
- Le message santé pour les seniors 12
- Testez votre pratique d'activité physique 13
- En pratique, comment faire ? 14
- Bouger, toutes les occasions sont bonnes ! 17
- Ils bougent et ils en parlent..... 19
- Sport, oui mais... pas sans risque 21
- Duo gagnant : mouvement et alimentation 23
- Comment mesurer le niveau d'activité physique ? 24
- Des documents 27
- Des adresses utiles 28
- Références 30
- Des organismes ressources 31

Bonne nouvelle, Du neuf pour la santé !

On le sait depuis longtemps, une activité physique régulière est bénéfique pour la santé.

La nouveauté : les bénéfices pour la santé apparaissent déjà pour une activité physique modérée. De nombreuses études récentes le mettent clairement en évidence.

**C'est une bonne nouvelle.
Une activité physique modérée
est facile à intégrer dans la vie
de tous les jours. Elle est à la
portée de chacun.
Pas besoin de grosses
dépenses, d'équipements
ou de tenues vestimentaires
particulières.**

**Une activité physique
modérée, c'est marcher,
emprunter un escalier, faire du
rangement, jardiner, bricoler,
jouer avec les enfants,
rouler à vélo, danser...**

Chaque activité physique pratiquée est un plus pour la santé ! Cependant, les spécialistes s'accordent pour dire que les bénéfices pour la santé au sens large (santé du cœur, diabète, hypertension...) se marquent nettement à partir d'une activité physique modérée pratiquée si possible chaque jour pendant **30 minutes** pouvant être réparties en plusieurs périodes sur la journée.

*"Nous vous souhaitons
une bonne lecture et
d'agréables journées, sous le signe
du mouvement."*

L'activité physique, c'est tout bon pour vous, pour vos proches et pour l'environnement !

De nombreuses études le montrent : une activité physique régulière a des effets bénéfiques sur la santé.

Les effets favorables avérés concernent :

- l'allongement de la durée de vie ;
- la santé du cœur ;
- la tension artérielle ;
- le cholestérol sanguin ;
- le diabète ;
- la prévention du cancer du côlon ;
- le contrôle du poids ;
- l'ostéoporose ;
- les symptômes d'anxiété et de dépression.

Ces effets positifs sont, pour la plupart, connus depuis longtemps.

La nouveauté, c'est le gain très net pour les personnes sédentaires qui passent à une activité modérée de 30 minutes par jour.



Cette période d'activité représente seulement 3 % de notre journée hors sommeil.

C'est peu pour un grand bénéfice !

De nombreuses études récentes documentent clairement le bénéfice santé de l'activité physique dans la réduction de la mortalité et sa contribution à la qualité de vie.

L'activité physique et l'allongement de la durée de vie.

Un exemple célèbre est celui, aux Etats-Unis, d'une étude auprès de 10 269 hommes sédentaires. Ils ont fait l'objet d'un suivi pendant 11 ans.

Leur pratique d'activités physiques et sportives a été évaluée à intervalles réguliers. Toutes les causes de mortalité ont été enregistrées.

Résultats :

Ceux qui avaient pratiqué une activité physique modérée et régulière ou un sport pendant la durée de l'étude présentaient une mortalité inférieure de 23 % par rapport à ceux qui étaient restés sédentaires.

L'activité physique et le développement durable

L'activité physique peut également contribuer à améliorer l'environnement de manière durable : limiter les déplacements en voiture lors de petits trajets peut réduire la pollution, promouvoir l'activité physique peut susciter une réflexion politique sur les plans locaux de mobilité ou de renouvellement urbain.

Sur le plan social, les activités physiques organisées collectivement peuvent aussi favoriser la cohésion et l'insertion de tous les acteurs concernés : accessibilité pour tous en favorisant la mixité des publics (par exemple, aménagement de structures sportives dans des quartiers sensibles). Elles contribuent aussi lorsqu'elles sont bien gérées à la valorisation et à l'entretien de l'environnement.

Source : Paffenbarger RS Jr et collaborateurs.

The Association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. New England Journal of Medicine ; 328 : 538-545, 1993

Testez vos connaissances . . .

**1. Pour qu'un exercice physique soit profitable, il doit faire transpirer.
Vrai ? Faux ?**

Faux

Une activité physique favorable pour la santé ne doit pas obligatoirement faire transpirer. Un programme d'exercices physiques plus intenses, entraînant la transpiration sous l'effort, peut être efficace pour améliorer la performance physique.

**2. L'activité physique peut mener à une perte de poids.
Vrai ? Faux ?**

Vrai

L'activité physique augmente les dépenses énergétiques. Pratiquée régulièrement, elle peut mener à une perte de poids si l'on veille à son équilibre alimentaire et à ne pas manger davantage.

**3. L'activité physique peut aider à arrêter de fumer.
Vrai ? Faux ?**

Vrai

L'activité physique et sportive est une motivation pour arrêter de fumer. Elle aide aussi à ne pas rechuter.



Elle intervient également dans le contrôle du poids de ceux qui arrêtent de fumer. Or, on sait que la crainte d'une prise de poids constitue parfois un frein à l'arrêt.

Tester vos connaissances . . .

4. Je n'ai pas d'activité physique régulière, mais je ferai beaucoup de sport aux prochaines vacances. C'est tout aussi bon pour ma santé. Vrai ? Faux ?

Faux

La régularité de l'activité et de l'exercice physique apparaît comme primordiale pour obtenir le bénéfice santé. Il faut être actif tous les jours, ou presque, tout au long de l'année.

5. Dans la vie de tous les jours, les enfants ont suffisamment l'occasion de bouger. Vrai ? Faux ?

Faux

La vie quotidienne des enfants paraît offrir de nombreuses occasions de bouger. Pourtant, la sédentarité touche de plus en plus d'enfants. En cause notamment la place importante des loisirs TV, et autres écrans.

Votre résultat

- Toutes vos réponses sont exactes.

**Bravo pour les connaissances.
Et en pratique, où en êtes-vous ?**

- Deux ou trois réponses exactes.

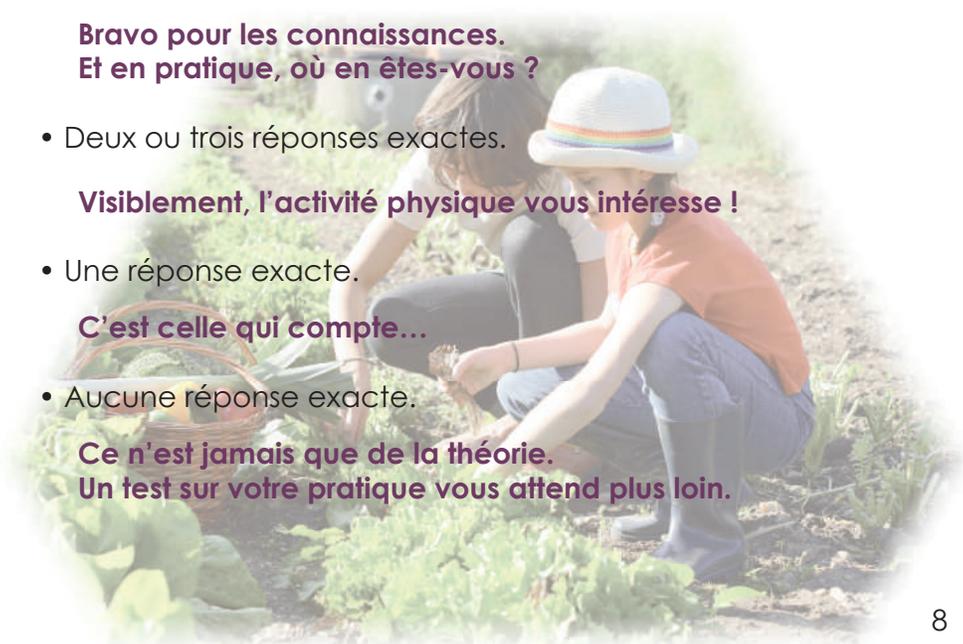
Visiblement, l'activité physique vous intéresse !

- Une réponse exacte.

C'est celle qui compte...

- Aucune réponse exacte.

**Ce n'est jamais que de la théorie.
Un test sur votre pratique vous attend plus loin.**



Le message santé pour les adultes

Les connaissances évoluent. On ne jurait jadis que par la pratique sportive, et plutôt intensive. Certes, le sport est bénéfique en termes d'endurance et de performance. On sait aujourd'hui qu'une activité physique modérée facile à intégrer dans la vie quotidienne est aussi profitable pour la santé, surtout pour les personnes qui étaient sédentaires.

La recommandation santé pour les adultes est de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour.



La régularité de la pratique est importante. Elle doit être quotidienne mais la demi-heure recommandée peut éventuellement être répartie en plusieurs périodes d'au moins 10 minutes. Cette durée doit être augmentée à 60 minutes si l'activité physique est de faible intensité (marche lente) ou si elle est pratiquée irrégulièrement (moins de 5 jours par semaine).

En pratique, une activité physique modérée, c'est quoi ?

Le choix d'activités physiques modérées est large : marche, danse, vélo, jeux avec des enfants, ménage, bricolage, jardinage... Les curieux pourront lire pages 25 et 26 les calories dépensées pour différentes formes d'activités physiques. En terme scientifique, une activité physique modérée permet de dépenser entre 120 et 200 kcal en une demi-heure.

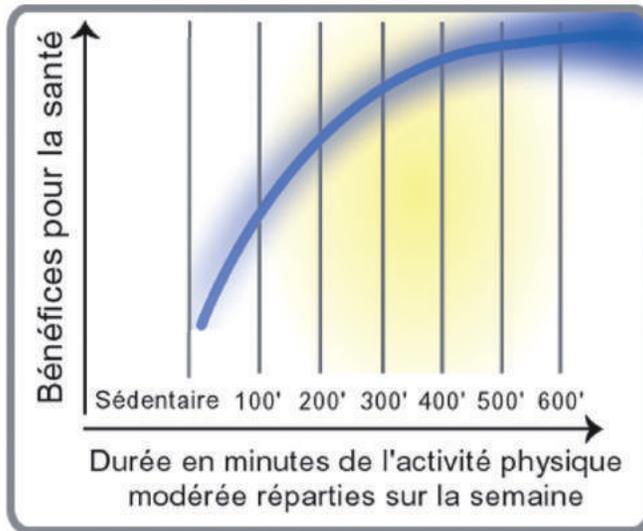
L'objectif pour une personnesédentaire est d'arriver à totaliser une dépense énergétique dans la semaine entre 1 000 et 1 500 kilocalories.



Toute augmentation de la dépense énergétique associée à l'activité physique est susceptible d'avoir des retombées favorables sur la santé.

Le message santé pour les adultes

Bénéfices pour la santé en fonction de la durée en minutes d'activité physique modérée réparties sur la semaine



Source : Comité Scientifique de Kino-Québec, Ministère de l'Éducation, Ministère de la Santé et des Services Sociaux, Régies Régionales de la Santé et des Services Sociaux, Québec, 1999

Des bénéfices notables apparaissent pour les personnes sédentaires qui passent à environ 200 minutes par semaine, soit 30 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée. Les bénéfices augmentent au-delà mais on voit qu'à partir de 300 minutes (soit 5 heures par semaine), l'accroissement est moins net. On remarque sur le graphique que la courbe s'aplatit et que l'augmentation du temps d'activité physique n'entraîne plus d'augmentation de bénéfice santé.

Il est nécessaire de veiller à augmenter le temps d'activité mais aussi de veiller à réduire le temps consacré à des activités passives (télévision, jeux vidéo, Internet...). Les interruptions des temps où on est sédentaire (assis à son bureau par exemple) seraient bénéfiques pour la santé¹.

1. Shields M et MS Tremblay, "Comportements sédentaires et obésité", Rapport sur la santé, vol 19, n° 2, juin 2008
Healy, FN, DW, Dunstan, Salmon, E Cerin, JE Shaw, PZ Zimmet et N Owen, "Breaks in Sedentary time : Beneficial associations with metabolic risk", Diabetic Care, vol 31, n° 4, avril 2008, p. 661-666

Le message santé pour les enfants, les adolescents

Chez les enfants, la pratique d'une activité physique, notamment grâce à des loisirs actifs, favorise le développement musculaire, la croissance, la coordination des mouvements et la socialisation.

Un des avantages de l'adoption d'une pratique d'activité physique dès le plus jeune âge est la probabilité accrue qu'elle se maintienne dans le temps.

Alors que chez les adultes, la pratique durant 30 minutes d'activité modérée par jour est la recommandation largement reconnue, plusieurs revues de littérature concernant les jeunes¹⁻²⁻³ mettent en évidence que ces 30 minutes ne sont pas suffisantes.

En plus, ils doivent pratiquer trois fois par semaine minimum des activités physiques d'intensité plus élevée pendant au moins 20 minutes par séance, sous forme d'activités physiques individuelles ou de sports collectifs et pour les adolescents, d'entraînement musculaire.

On peut résumer la recommandation pour les jeunes de manière suivante : un minimum de 60 minutes par jour d'activité modérée ou plus élevée est souhaitable sous forme de sports, de jeux, ou d'activités de la vie quotidienne.

Bien que les enfants soient considérés comme suffisamment actifs de manière naturelle et spontanée, il est actuellement nécessaire de veiller à augmenter ce temps d'activité mais aussi de réduire celui consacré à des activités passives comme regarder la télé, jouer à des jeux vidéo, surfer sur Internet, etc.

Il est donc recommandé d'intervenir sur les deux volets promotion de l'activité physique et lutte contre la sédentarité dès le plus jeune âge.



1. Sallis JF, Patrick K, Physical activity guidelines for adolescents : Consensus statement. *Pediatr Exerc Sc* 1994,6 : 299-463

2. Bibbie S, Sallis JF, Cavil NA. Young and active ? Young people and health enhancing physical activity. Evidence and implication. London. Health Education Authority, 1998

3. Oppert JM, Simon CH, Rivière D, Guezennec ChY. Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques. Programme National Nutrition France, 2005

Le message santé pour les seniors



Pour les seniors, des activités physiques régulières sont aussi importantes. Elles permettent de maintenir la souplesse, la force musculaire et l'équilibre.

Les recommandations élaborées pour les adultes et relatives à la durée et à la fréquence de ces activités, restent identiques pour les seniors.

Si les capacités diminuent avec l'avancée en âge, des activités physiques de plus faible intensité mais pratiquées quotidiennement demeurent nécessaires.

La marche (visite de musées ou de sites, balades en forêt...), les activités de la vie courante (entretien des fleurs, courses, jeux avec les petits-enfants...), le ménage (vaisselle, cuisine...) sont autant d'occasions de bouger.

L'important est de varier les activités dans la journée pendant plusieurs périodes de 10 minutes au moins. Ces activités doivent comprendre des activités d'équilibre pour un maintien de la souplesse et la prévention des chutes.

La pratique en groupe est aussi une opportunité pour entretenir son réseau d'amis et de connaissances.

La régularité d'une activité organisée en groupe ainsi que son encadrement sous forme de coaching sont des éléments de structuration dans la gestion du temps des seniors et favorise la pérennisation de l'action. De telles activités sont donc à privilégier pour les seniors.

Même à un niveau plus faible, les activités physiques pratiquées par les seniors contribuent à la conservation de l'autonomie et préserve la qualité de vie.

INSERM : Activité physique. Contexte et effets sur la santé.
Expertise collective. Mars 2008

Testez votre pratique d'activité physique !

1. Pouvez-vous marcher 5 km en une heure sans être fatigué(e) et sans courbature ?

oui non

2. Pouvez-vous monter 40 marches (3 étages) d'escalier sans vous arrêter et sans être essouffé(e) à l'arrivée ?

oui non

3. Pouvez-vous porter un sac de courses de 5 kg pendant 10 minutes ?

oui non

4. Vous arrive-t-il de vous déplacer à vélo ?

oui non

Votre résultat

- Vous obtenez "Oui" partout.

Décidément, le mouvement fait partie de votre vie !

- Vous obtenez un ou deux "Non".

Vous êtes sur la bonne voie. L'activité physique fait presque partie intégrante de votre quotidien. Quelques idées vous attendent dans cette brochure.

- Vous obtenez plus de deux "Non".

Vous gagneriez à bouger. La brochure pourra vous informer, vous motiver et vous donner quelques pistes.

En pratique, comment faire ?

L'activité physique entraîne une dépense d'énergie. La dépense énergétique est exprimée en kilocalories (kcal) par unité de temps.

Pour rappel, l'objectif est d'atteindre un niveau d'activité physique modérée qui totalise environ 150 kcal par jour. Nous avons mesuré la dépense énergétique pour l'activité physique quotidienne de Paul et de Patricia.

L'exercice a été réalisé grâce au planning alimentaire de l'asbl Nubel, réalisé en collaboration avec le Bloso (ADEPS flamand). Il permet à chacun et à chacune de se livrer au petit jeu de calculer en fonction de son âge, de sa taille, de son poids, sa dépense énergétique par l'activité physique et sportive, et ce pour plus de 500 activités, c'est dire si la liste est variée.

Paul 40 ans - 1,70m - 75 kg

- 06 h 00 ⇒ Paul descend chercher une bouteille de lait rangée à la cave (1 minute - 15 kcal).
- 06 h 15 ⇒ Il sort quelques minutes promener son chien dans la rue (10 minutes - 45 kcal). Il salue un voisin. Il profite de la sortie pour acheter le journal.
- 07 h 30 ⇒ Il conduit à pied sa fille à l'école qui se trouve à 300 mètres de son domicile (10 minutes - 45 kcal). Ils bavardent.
- 12 h 00 ⇒ Il quitte son bureau et prend les escaliers pour descendre chercher un sandwich (avec crudités) au snack du coin. Il croise des collègues d'un autre service. Ils se saluent. Il emprunte également les marches pour remonter (5 minutes - 30 kcal).
- 18 h 00 ⇒ Il se promène en famille dans le quartier (15 minutes - 70 kcal). Tous regardent quelques affiches exposées aux fenêtres. Ils écoutent les chants des oiseaux, ça fait du bien.
- A 18 h 15 ⇒ Paul totalise 41 minutes de mouvement et une dépense d'énergie de 205 kcal.

Et la journée n'est pas finie !

En pratique, comment faire ?

Patricia 56 ans - 1,60m - 62 k

- 10 h 00 ⇒ Comme presque tous les jours, Patricia se rend à pied au supermarché à 200 mètres de chez elle pour effectuer quelques achats (10 minutes - 38 kcal).
- 11 h 00 ⇒ Elle balaie son trottoir et ratisse les feuilles tombées dans son jardin. Elle termine en rempotant des fleurs, activité qu'elle préfère de loin aux deux autres (15 minutes - 80 kcal).
- 16 h 00 ⇒ Son fils dépose son petit-fils chez elle. Elle va jusqu'au parc avec l'enfant qui apprend à rouler à vélo. Elle le pousse sur la balançoire. Il rit, et elle aussi (35 minutes - 130 kcal).
- A 16 h 35 ⇒ Sans y penser, et c'est très bien ainsi, Patricia totalise une heure d'activité physique modérée correspondant à 248 kcal !

Et vous, quel est votre planning actif ?

Une petite réflexion, quelques secondes pour évaluer votre pratique d'activité physique au quotidien.

- ⇒ Quelles sont les activités que vous pratiquez déjà ?
- ⇒ Quelles sont celles que vous pourriez prolonger, intensifier, que ce soit seul(e) ou en compagnie ?
- ⇒ Quelles sont les activités physiques d'intensité modérée que vous pourriez introduire dans vos journées ?

En pratique, comment faire ?

A votre crayon, notez vos réponses ! Et passez à l'action.

D'ici peu, vous n'y penserez plus en termes de temps passé par jour à bouger. Mais vous sentirez la différence !

06 h 00 08 h 00	14 h 00 16 h 00
08 h 00 10 h 00	16 h 00 18 h 00
10 h 00 12 h 00	18 h 00 20 h 00
12 h 00 14 h 00	20 h 00 22 h 00

On bouge peu en Belgique !

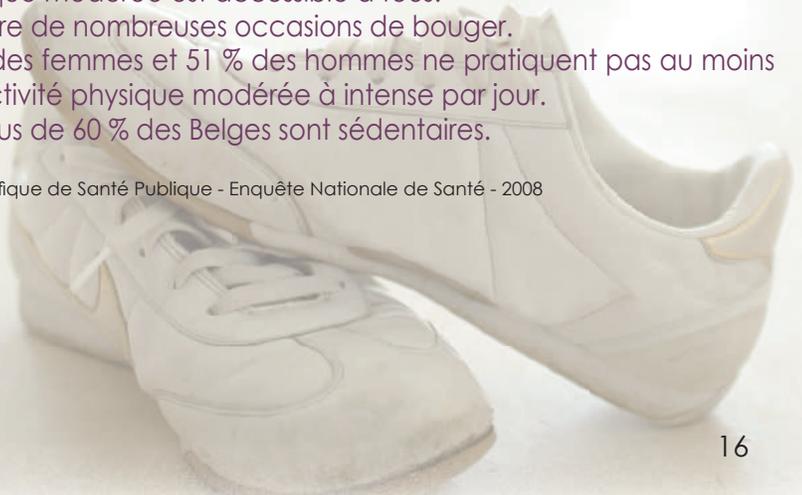
L'activité physique modérée est accessible à tous.

Le quotidien offre de nombreuses occasions de bouger.

Pourtant, 71 % des femmes et 51 % des hommes ne pratiquent pas au moins 30 minutes d'activité physique modérée à intense par jour.

En moyenne, plus de 60 % des Belges sont sédentaires.

Source : Institut Scientifique de Santé Publique - Enquête Nationale de Santé - 2008



Bouger, toutes les occasions sont bonnes !

Les occasions de bouger au quotidien sont nombreuses : marcher, se promener, jardiner, jouer avec des enfants, faire de la gymnastique, nager, se livrer à des travaux d'intérieurs, courir dans un parc...

Laissez-vous avant tout guider par vos goûts, par vos envies, faites-vous plaisir !

Les activités peuvent se pratiquer en solo ou en groupe, à vous de choisir.

Quelques pistes

- Aller en ville à pied.
- Aller acheter le pain ou le journal à pied.
- Circuler à vélo.
- Se déplacer grâce aux transports en commun.
- Descendre du bus un arrêt plus tôt pour marcher un peu.
- Dans le métro ou le centre commercial, choisir l'escalier plutôt que l'escalator.
- Laisser la voiture au garage ou sur le parking autant que possible.
- Si l'on circule en voiture, ne pas se garer trop près de l'endroit où l'on se rend.
- Prendre le temps de se garer si l'on accompagne les enfants en voiture à l'école et faire le petit bout de chemin qui reste à pied.
- Accompagner à pied les enfants jusqu'à l'arrêt de bus ou jusqu'au métro.



Bouger, toutes les occasions sont bonnes !



Au travail, alterner travail sédentaire et pauses dynamiques, consacrées par exemple au rangement.

Préférer les marches d'escalier à l'ascenseur. Si l'effort paraît trop important au début, commencer par un ou deux étages à pied.



Au travail toujours, choisir le déplacement et le contact direct avec les collègues plutôt que le téléphone et le mail.



A la maison, au parc, jouer avec ses enfants.

Répartir les tâches ménagères lourdes pour faire bénéficier le conjoint ou la conjointe des avantages que ces tâches procurent sur la santé.



Se promener et redécouvrir son quartier.

Jouer au ballon avec les enfants.



Se défouler quelques minutes en sautant à la corde.

Promener son animal de compagnie, etc.

**Les occasions de bouger ne manquent pas.
Vous pouvez prolonger les périodes de mouvement
qui sont déjà les vôtres au quotidien. Vous pouvez en
ajouter de nouvelles, avec plaisir.**



Ils bougent et ils en parlent . . .

Bouger m'aide à me sentir plus détendu. Je dors mieux. Il me semble aussi que mon moral est meilleur.

Jean, 60 ans

Le médecin me disait de continuer à circuler dans la maison. Que rester en mouvement me ferait du bien. J'ai essayé. Comme je suis prudente et qu'une chute à mon âge peut être grave, j'ai enlevé les tapis. Je fais l'effort de bouger et ça fait plaisir de voir que le corps suit encore.

Agnès, 78 ans



Je promène mon chien tous les jours. L'habitude est venue petit à petit. Je suis d'abord allée au dressage. Le chien avait l'air d'aimer. Ça faisait une interruption agréable dans mes activités.

Nous avons continué.

Daniela, 44 ans

Je n'ai pas le temps de faire du sport en soirée ni le week-end. Je prends l'escalier le plus souvent possible. Je ne me déplace plus en voiture pour de petits achats. J'ai introduit quelques changements simples dans mon organisation. J'essaie que ça dure.

Paule, 45 ans

Il m'a fallu du courage pour me remettre à bouger. Après, ça vient tout seul.

Marc, 35 ans

Quand on a pris l'habitude de bouger, si l'on prend un kilo ou deux à cause d'un excès alimentaire, on le sent tout de suite, et on réagit.

Luc, 50 ans

Ils bougent et ils en parlent . . .

Courir, je pensais que ce n'était vraiment pas pour moi. Je suis vite essoufflée. Puis un ami m'a fait découvrir une méthode qui apprend à trotter en une vingtaine d'étapes. On commence par alterner marche et trottement. Je ne pensais pas y arriver, mais la méthode permet de se surpasser tout en respectant son rythme.

Carole, 40 ans

Ce témoignage évoque la méthode Adeps, voir le Guide Adeps page 28.

Je n'ai pas beaucoup de temps à me consacrer sur une journée. Mais une demi-heure, surtout si on peut la découper, ça paraît faisable.

Brigitte, 28 ans

Nous avons de bonnes raisons pour ne pas bouger. Nous n'habitons pas une commune aérée. Mais nous avons pris l'habitude de faire un petit tour le soir dans le quartier. Les rues éloignées de la grand route ne sont finalement pas désagréables.

Simone et André, 74 et 77 ans

Certains de mes collègues travaillent deux étages plus haut. Dès que j'en ai l'occasion, et bien que nous ayons l'occasion de communiquer par mail et par téléphone, je monte les voir. Rien ne vaut une explication sur un dossier donnée de vive voix.

Alain, 29 ans

Avant, je laissais le travail s'accumuler dans le jardin. C'était une corvée, avec en prime des maux de dos. Maintenant, je l'entretiens chaque jour un quart d'heure et c'est un plaisir.

Daniel, 61 ans



Sport, oui mais . . . sans risque !

L'activité physique modérée au quotidien est encouragée par les médecins dans presque tous les cas.



Par contre, si vous décidez de reprendre la pratique d'une activité sportive qui pourrait engendrer des efforts intenses, sachez qu'un examen médical d'aptitude au sport est vivement conseillé.

N'oubliez pas de choisir un matériel adapté, de vous échauffer. Un démarrage en douceur, un entraînement progressif s'imposent après une période d'inactivité.

Pendant l'effort, hydratez-vous, arrêtez l'activité à la moindre crampe, à la moindre douleur. Après l'effort, n'oubliez pas les étirements.

Un encadrement spécialisé est bienvenu. Un moniteur est toujours de bon conseil.



Sport, oui mais . . . sans risque !

Vous avez un handicap, du diabète, de l'asthme, mal au dos ?

Des activités physiques et sportives adaptées vous sont également accessibles et bénéfiques. Le traitement des maux de dos fait aussi intervenir la pratique régulière d'une activité physique.

Dans tous ces cas, les conseils médicaux sont indispensables.

Vous avez eu un problème cardiovasculaire ?

Vous n'êtes pas pour autant exclu(e) d'une pratique d'activité physique ou sportive. Demandez à votre médecin généraliste de plus amples informations. Des clubs pour coronariens existent.

Pourquoi les coronariens fréquentent-ils un club sportif ?

Une enquête parmi les membres du Cercle Sportif pour Coronariens du Centre a permis d'identifier les bienfaits qu'ils perçoivent de leur adhésion au Cercle. Les membres sont persuadés de l'utilité de cette pratique. Ils soulignent l'impact positif de cette fréquentation sur leur forme physique et morale.

Trois personnes sur quatre se sentent moins vite essouffées depuis qu'elles fréquentent le Cercle.

Le Cercle Sportif pour Coronariens est autant pour eux un groupe d'amis qu'un club de coronariens. Ils se disent "heureux et satisfaits" de leur participation.

Source : Evaluation des activités du Cercle Sportif pour Coronariens du Centre à partir des réponses à un questionnaire écrit, OSH, 2003



Duo gagnant : mouvement et alimentation



Si vous désirez vous mettre en mouvement pour contrôler votre poids, veillez aussi à équilibrer votre alimentation. Commencez en douceur. Ne vous affamez surtout pas. Ce serait vraiment contre-productif.

Notre alimentation souffre en général d'une trop grande consommation de graisses et de sucres.

Nous gagnons à consommer davantage de fruits et de légumes aux propriétés nutritives bien connues. Différentes brochures sont à votre disposition pour vous aider à équilibrer votre alimentation. Elles sont référencées à la page 27.

Adopter la pratique d'une activité physique modérée au quotidien, c'est diminuer sa masse grasseuse au bénéfice de sa masse musculaire.

En augmentant les dépenses énergétiques de 100 kcal chaque jour, une personne de poids moyen perdra un demi-kilo au bout d'un mois. La perte de poids pourra approcher les 6 kilos après un an de pratique d'activités physiques modérées.

Source : L'effort physique, important dans la perte de poids ?, Marina Goris, La Lettre de la santé, N° 89, 2000



Comment mesurer le niveau d'activité physique ?

L'activité physique est définie comme tout mouvement entraînant la contraction des muscles et augmentant la dépense d'énergie par rapport à l'énergie dépensée au repos.

Pour rappel, une demi-heure d'activité physique modérée pratiquée tous les jours est favorable à la santé.

Des bénéfices très significatifs apparaissent déjà à partir d'une dépense de 100 -150 kcal par jour ou 1 000 kcal par semaine.

L'activité physique peut être fractionnée durant la journée pour atteindre cette demi-heure.

Voici à titre indicatif, pour une période de 30 minutes, les dépenses d'énergie d'une série d'activités physiques modérées et d'activités sportives (en pratique de loisir) pour un public féminin et pour un public masculin.

La dépense étant en partie liée au poids et à l'âge de la personne, nous donnons des exemples pour un poids et un âge moyens.



Comment mesurer le niveau d'activité physique ?

(exprimé en kcal pour une période de 30 minutes)

Activité physique de la vie quotidienne	Par une femme 40 ans - 1 m 67 57 kg	Par un homme 40 ans - 1 m 80 80 kg
Tondre la pelouse avec une tondeuse électrique	135189
Danse de salon (lente)90126
Danse de salon (rapide)	165231
Jardinage (enlever les mauvaises herbes, bêcher...)	135189
Jouer avec les enfants (à la balle, au foot, dans le jardin...)84118
Maçonner	209294
Marcher (3 km/h)	105147
Marcher rapidement.	120168
Nettoyer la maison	105147
Rouler à vélo (< 16 km/h).	120168
Scier du bois	224315
Descendre les escaliers.90126
Monter les courses par l'escalier	239336

Comment mesurer le niveau d'activité physique ?

(exprimé en kcal pour une période de 30 minutes)

Activité sportive en pratique de loisir	Par une femme 40 ans - 1 m 67 57 kg	Par un homme 40 ans - 1 m 80 80 kg
Tai chi	120168
Aérobic	180252
Aquagym	120168
Badminton loisir	135189
Basket ball.	180252
Gymnastique	120168
Courir (9 km/h)	449630
Vélo (25-30 km/h)	359504
Equitation	120168
Natation (brasse)	299420
Tennis	209294
Tennis de table	120168
Promener le chien.	105147

Source : Planning alimentaire, www.nubel.be, 2010

Des brochures

Manger

- Fruits et légumes, la santé au naturel !, OSH, 32 pages, Octobre 2017
- Mieux consommer les graisses. Faites les bons choix !, OSH, 24 pages, 2017
- Le Pain. C'est si bon pour l'équilibre aussi !, OSH, 24 pages, 2018
- Manger... des tartines saines et savoureuses, OSH, 2018, triptyque

Bouger

- Bouger... à vélo, au boulot ! OSH, triptyque, Avril 2017
- Marcher... pour le plaisir, pour la santé, OSH, 2014, polyptyque
- Pratiquer une activité sportive après 50 ans • Pourquoi pas vous ?, OSH, 2015, polyptyque

Respirer

- Tabac et si j'arrêtais ?, OSH, 2014, 52 pages
- Respirer... sans tabac... chez moi et en voiture, OSH, 2015, triptyque

Ces publications sont disponibles gratuitement sur demande à
Observatoire de la Santé du Hainaut
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré
par courriel à : observatoire.sante@hainaut.be ou
téléchargeables sur : <http://observatoiresante.hainaut.be>

Des adresses utiles

Ces organismes pourront vous informer sur les possibilités de promenades, d'activités de loisirs actifs dans votre commune, votre région ou au-delà.

L'administration communale

Une aide précieuse. Certaines administrations proposent des inventaires de l'offre locale d'activités physiques et sportives.

L'Administration générale du Sport (ADEPS)

Fédération Wallonie-Bruxelles

boulevard Léopold II 44 - 1080 Bruxelles.

L'Adeps, Administration de l'Education Physique et des Sports, a pour mission de promouvoir, d'organiser et d'encadrer des activités physiques et sportives auprès de la population francophone de Wallonie et de la Région de Bruxelles-Capitale.

Son action se traduit par des activités destinées à un public scolaire ou au grand public, par des stages de vacances sportives dans les 18 centres Adeps, par un soutien financier à d'autres opérateurs sportifs (fédérations sportives reconnues, clubs affiliés, pouvoirs locaux...) et au sport francophone de haut niveau.

<http://sport-adeps.be>

Réseau Autonome des Voies Lentes (RAVeL)

Service Public de Wallonie

boulevard du Nord 8 - 5000 Namur

Courriel : ravel.dgo1@spw.wallonie.be

Confortable et sécurisé, le RAVeL est composé de voies vertes essentiellement aménagées sur les chemins de halage et les anciennes lignes de chemin de fer. Soit plus de 45 itinéraires locaux balisés pour vos balades en famille et vos randonnées à pied, en vélo, à cheval, en roller... Numéro vert : 0800 11 901

<http://www.ravel.wallonie.be>

Les Offices du Tourisme

Ils vous renseigneront sur les possibilités de loisirs actifs dans différentes régions, y compris les promenades de découverte de notre patrimoine nature.

Des Documents

SGR ASBL (Sentiers de Grandes Randonnées)

Info sur <http://www.grsentiers.org>

Des initiatives originales existent, telles des promenades contées, associant donc marche et culture.

Ligue Handisport francophone

Une adresse utile pour les personnes ayant un handicap ou des troubles de la santé. Info : 071 10 67 50

Courriel : info@handisport.be

<http://www.handisport.be>

Des associations défendent les bienfaits des déplacements à bicyclettes. Parmi elles : Pro Velo.

Pro Velo propose des promenades guidées, avec éventuellement location de vélos. Elle est à l'origine de 5 Maisons des Cyclistes

dont la Maison des Cyclistes du Hainaut située

boulevard Charles Quint 35 à 7000 Mons - Tél. : 065 84 95 81

Courriel : hainaut.educ@provelo.org

<http://www.provelo.org>

Sur Internet

- <http://www.mangerbouger.be> attitudes saines, site du Plan de promotion des attitudes saines en terme d'alimentation et d'exercice physique pour les enfants et adolescents en Fédération Wallonie-Bruxelles.
- <http://www.kino-quebec.qc.ca> de Kino-Québec, programme du Secrétariat au Loisir et au Sport du Ministère de la Santé et des Services Sociaux de Québec.
Pour découvrir entre autres des outils faisant la promotion de l'activité physique et adaptés à des publics variés (jeunes, adultes, seniors).

Votre médecin généraliste est un allié sûr.

N'hésitez pas à lui faire part de vos questions sur l'activité physique modérée ou moins modérée.

Références

- Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé, Avis du Comité Scientifique de Kino-Québec, Ministère de l'Éducation, Ministère de la Santé et des Services Sociaux, Régies Régionales de la Santé et des Services Sociaux, Québec, 1999
- Physical Activity and cardiovascular disease prevention in the European Union, The European Heart Network, 1999
- Consensus Development Panel on Physical Activity and Cardiovascular Health, *Jama*, 276 : 241-6, 1996
- Santé en Hainaut n° 2, Tableau de bord de la santé des jeunes, OSH, 1998
- Santé en Hainaut n° 4, Carnet de bord de la santé 2001, OSH, 2001
- Couplé gagnant (activité physique et alimentation), *Bodytalk*, N° 167, pp 4-5, 1998
- L'Effort physique, important dans la perte de poids ?, *La Lettre de la santé*, N° 89, 2000
- L'activité physique, comment se motiver, Pr J.-P. Broustet, *Cœur et Vie*, n° 115, pp 21-23, 1999
- Planning alimentaire, Nubel-Bloso, 1999
- Haskell, W. L., I.-M. Lee, R.R. Pate, K.E. Powell, S. N. Blair, B.A. Franklin, C.A. Macera, G.W. Heath, P.D. Thompson, and A. Bauman. Physical Activity and Public Health : Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American heart Association. *Med. Sci. Sports Exerc.* Vol 39, n° 8, pp. 1423-1434, 2007
- US Department of Health and Human Services, 2008. Physical Activity Guidelines for Americans Be Active, Healthy and Happy. www.health.gov/puguidelines, 2008
- Bibbie S, Sallis JF , Cavil NA., Young and active ? Young people and health enhancing physical activity, Evidence and implication. London. Health Education Authority, 1998
- L'activité physique en Belgique. Document de consensus scientifique. Plan national nutrition. Groupe de travail Axe 2b Pierre Bizel , Province de Hainaut, Observatoire de la Santé du Hainaut, Secteur Éducation Santé, Ilse De Bourdeaudhuij Ghent University, Faculty of Medicine and Health Sciences, Department of Movement and Sport Sciences, 2008
- Oppert JM, Simon Ch, Rivière D, Guezenc ChY, Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques. Programme National Nutrition France, 2005
- Healy, G.N., D.W., Dunstan, Salmon, E. Cerin, J.E Shaw, P.Z. Zimmet et N. Owen, "Breaks in Sedentary time : Beneficial associations with metabolic risk", *Diabetic Care*, vol. 31, n° 4, avril 2008, p. 661-666

Des organismes ressources

L'Observatoire de la Santé du Hainaut

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) est l'institut de promotion de la Santé de la Province de Hainaut. L'institution a pour mission de contribuer à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en Hainaut et de favoriser le mieux vivre au quotidien pour tous.

La promotion de la santé est l'affaire de toutes et de tous : les actions et les programmes sont menés avec les citoyens, les associations, les pouvoirs locaux, les professionnels de la santé et de l'éducation, les travailleurs sociaux, les médias, etc. Ce sont des partenaires naturels pour l'OSH.

Depuis 2016, l'OSH est intégré au pôle "Hainaut Développement Territorial", chargé de l'éco-développement du Hainaut.

<http://observatoiresante.hainaut.be>

Les Centres Locaux de Promotion de la Santé

Les Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS), agréés et subsidiés par la Fédération Wallonie-Bruxelles, proposent un accompagnement des acteurs locaux dans le développement et la valorisation de leurs projets et actions.

CLPS Charleroi-Thuin

avenue Général Michel 1B • 6000 Charleroi

Tél. : 071 33 02 29 • Fax : 071 30 72 86

Courriel : secretariat@clpsct.org • <http://www.clpsct.org>

CLPS Hainaut occidental

avenue Van Cutsem 19 • 7500 Tournai

Tél. : 069 22 15 71 • Fax : 069 23 52 50

Courriel : contact@clpsho.be • <http://www.clpsho.be>

CLPS Mons-Soignies

rue de la Loi 30 • 7100 La Louvière

Tél. : 064 84 25 25 • Fax : 064 26 14 73 • <http://www.clps-mons-soignies.be>



Observatoire de la Santé du Hainaut

rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique

Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79

Courriel : observatoire.sante@hainaut.be

Visitez notre site Internet :

<http://observatoiresante.Hainaut.be>



Retrouvez-nous sur facebook
www.facebook.com/hainaut.sante

