



S'CAPAD : LE POINT ACTU

Activité physique et confinement: 3 idées reçues

➤ Dans ce contexte de quarantaine, nous dédions notre Point Actuel mensuel aux effets du confinement et de la façon dont nous pouvons y remédier. Peut-être l'avez-vous senti, la sédentarité vous accompagne chaque jour passé chez vous. Avez-vous essayé de calculer ce temps resté assis ou allongé ? Au-dessus de 7 heures par jour, vous êtes considérés comme un individu "sédentaire". Vous restez seulement 6 heures assis ? Tout va bien, vous ne risquez absolument rien. Ou presque... Alors comment faisons-nous pour rester actifs alors que nous ne devons plus sortir de chez nous ? Nous vous accompagnerons à surmonter cette tâche complexe, après vous avoir exposé l'intérêt de ne pas être sédentaire.

IDÉE REÇUE N°1

"JE NE SUIS PAS SÉDENTAIRE CAR JE SUIS ACTIF"

La sédentarité est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (OMS, 2014). Il s'agit du temps passé assis ou allongé, entre votre lever et votre coucher. Les recommandations sont formelles à ce sujet : il faut absolument réduire ces comportements sédentaires. Alors selon les recommandations, je vais réaliser au moins 2 heures 30 d'activité physique par semaine, à intensité modérée. Ainsi, j'obtiendrai des bénéfices sur ma santé physique et mentale. Toutefois, je peux être actif et passer beaucoup de temps en position assise, ce qui fait de moi une personne active et sédentaire. Pour autant, je ne suis pas forcément sédentaire, si je ne suis pas actif. Quid de ces informations me direz-vous ? Et bien, même si vous êtes actifs, la position assise ou allongée de façon prolongée représentent des facteurs de risques sur la santé. Retenons que la réduction du temps en position sédentaire, permet de préserver son capital santé à n'importe quel âge ! Les bénéfices peuvent être tirés en réalisant donc une activité physique régulière tout en réduisant le temps sédentaire de manière optimale.

"JE RESTE ASSIS PENDANT DEUX HEURES ET APRÈS JE ME BOUGE"

IDÉE REÇUE N°2

Préserver son capital santé, ce n'est pas uniquement réaliser des exercices physiques pendant 30 minutes par jour puisque je suis assis plus de 7 heures par jour. Même si vous vous forcez à bouger, il est important de réduire les temps sédentaires. Levez-vous au moins une fois pendant 1 minute toutes les heures, ou pendant 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes. Levez-vous pour aller chercher un verre d'eau, levez-vous pour vous étirer, levez-vous pour renforcer vos cuisses et vos bras, bref rompez régulièrement le temps assis ou allongé. Toutes les heures c'est un minimum, mais toutes les 30 minutes, c'est encore mieux ! Vous avez oublié de vous lever ? Un petit rappel de votre smartphone et le tour est joué !



IDÉE REÇUE N°3

ÊTRE ACTIF EN CONFINEMENT : IMPOSSIBLE !



Votre activité doit être au moins de 30 minutes par jour... C'est le moment de réaliser du jardinage, des tâches ménagères, du bricolage, des jeux avec les enfants... Le plus important est de prendre plaisir dans vos activités. Ajoutez-y un peu de renforcement musculaire et des étirements pour assurer une activité physique complète et variée afin de rompre avec la sédentarité ! Pas d'idées pour bouger tout en amusant ? Suivez-nous sur nos réseaux sociaux !



Quelques soient vos capacités, restez chez vous et bougez !!
Sentez-vous capable...

RÉFÉRENCE

Site de l'ONAPS, archives des actualités - Veille documentaire, 2018