

# Bouger...



*Pour votre santé*

*30 minutes*

*par jour suffisent...*

## QUELQUES IMAGES DES PRÉPARATIFS DE LA CAMPAGNE AUDIOVISUELLE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN.

La campagne comprend des spots télé et radio. Les spots mettent en scène Gérard qui atteint bien les 30 minutes quotidiennes d'activité physique recommandées, que ce soit chez lui ou à l'extérieur.

La campagne, c'est aussi cette brochure qui permet d'aller plus loin dans l'information et dans les pistes concrètes d'actions.

En Hainaut, les communes, les mutuelles, les hôpitaux, les médecins, les écoles, les CPAS, les associations... se mobilisent pour la diffuser.



photo : Michel EVRARD R&M Communication

Cette campagne sur l'activité physique fait suite aux campagnes "Saveurs et Santé" et "Fruits et Légumes".



photo : Michel EVRARD R&M Communication

Ces campagnes d'information sont réalisées grâce à l'appui de la Communauté française de Belgique (arrêté du 18 janvier 1995)

Tous nos remerciements à  
Gilles Goetghebeur (Sport et Vie)  
Jan Etienne (Bodytalk)  
Gilles Paradis (Direction de la Santé Publique de Montréal Centre) pour leurs contributions à cette brochure.

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

Editeur responsable : Luc BERGHMANS, rue Saint Antoine 1 - 7021 HAVRE.

Tirages précédents : 80 000 exemplaires

4ème tirage : Septembre 2006 - 50 000 exemplaires



## TABLE DES MATIÈRES

- Bonne nouvelle, du neuf pour la santé ..... 4
- L'activité physique, c'est tout bon ..... 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... sans risque ..... 21
- Duo gagnant : mouvement et alimentation ..... 23
- Comment mesurer le niveau d'activité physique ? ..... 24
- Des documents, des adresses utiles ..... 27
- Références ..... 30
- Des organismes ressources ..... 31



## BONNE NOUVELLE, DU NEUF POUR LA SANTÉ

**O**n 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**.

Ces 30 minutes peuvent être réparties en plusieurs périodes sur la journée.

Vous trouverez dans ces pages une série d'informations et de pistes pratiques.



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



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST TOUT BON

**D**e 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 ;
- ▶ la 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 !



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST TOUT BON...

**D**e nombreuses études récentes documentent clairement le bénéfice santé de l'activité physique.

L'activité physique réduit la mortalité et contribue 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.

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 aussi 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.



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-là qui compte...

**AUCUNE RÉPONSE EXACTE.**

Ce n'est jamais que de la théorie.

Un test sur votre pratique vous attend plus loin.

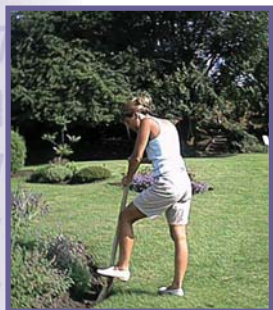




## LE MESSAGE SANTÉ POUR LES ADULTES

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.**



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 25-26 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.

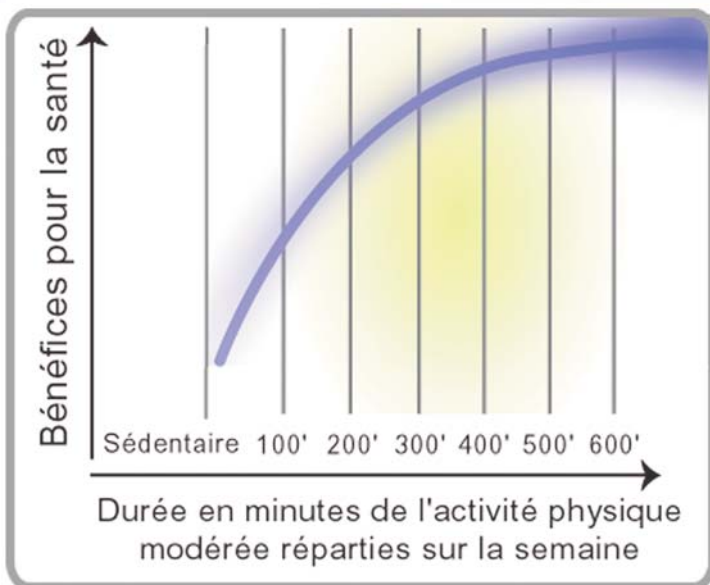
**L'objectif pour une personne sédentaire est d'arriver à totaliser une dépense énergétique dans la semaine entre 1000 et 1500 kcal.**

La régularité de la pratique est importante. Elle doit être quotidienne mais la demi-heure recommandée peut éventuellement être répartie en plusieurs périodes.



## 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, Régions 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. C'est ce qu'on appelle "l'effet plateau".



## LE MESSAGE SANTÉ POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Chez les enfants, la pratique d'une activité physique, notamment grâce à des jeux 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.



Les enfants et les adolescents devraient être physiquement actifs tous les jours ou presque, à l'école, à la maison, en plein air en pratiquant des activités physiques variées : sport, entraînement structuré et éducation physique, mais également déplacements et loisirs actifs. De plus, ils devraient pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée 3 fois ou plus chaque semaine pendant au moins 20 minutes par séance. Comme des activités sportives individuelles ou collectives.

Source : Kino-Québec, 2000

### LES JEUNES ET LA SÉDENTARITÉ

Dans une enquête, 40 % des jeunes de 16 ans déclarent bénéficier à l'école d'une seule séance de gymnastique par semaine. Pour ce qui est du sport en dehors de l'école, près de 25 % des jeunes entre 9 et 17 ans déclarent ne pas en pratiquer au moins une fois par semaine. La fréquence de cette pratique sportive en dehors de l'école diminue avec l'âge. La baisse est nette entre 12 et 15 ans, en particulier chez les filles.

D'après une autre enquête, sur le plan de la sédentarité cette fois, un jeune sur trois est un téléspectateur assidu (plus de 4 émissions par jour).

Source : Observatoire de la Santé du Hainaut



## LE MESSAGE SANTE POUR LES SENIORS

Pour les seniors, une activité physique régulière aussi est importante. Elle permet notamment d'entretenir la souplesse et l'équilibre. Elle peut aussi être source de contacts humains.



Si les capacités du senior sont limitées, l'activité physique peut être de plus faible intensité (marche, visite de musées ou de sites, entretien des fleurs, faire des courses, la vaisselle, la cuisine...). Même à ce niveau de plus faible intensité, l'activité physique contribue au maintien de l'autonomie et préserve



la qualité de vie.



BOUGER... POUR VOTRE SANTÉ

## TESTEZ VOTRE PRATIQUE D'ACTIVITE 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 essoufflé(e) à l'arrivée ?  
oui / non
3. Pouvez-vous porter un sac de courses de 5 kg pendant dix 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".**

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 CD-rom de l'ASBL Nubel, réalisé en collaboration avec le Bloso (A.D.E.P.S. flamand). Ce CD-rom interactif 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

- ▶ **06h00** Paul descend chercher une bouteille de lait rangée à la cave (1 minute - 15 kcal).
- ▶ **06h15** 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.
- ▶ **07h30** Il conduit à pied sa fille à l'école qui se trouve à 300 mètres de son domicile (10 minutes - 45 kcal). Ils bavardent.



- ▶ 12h00 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).
- ▶ 18h00 Il se promène en famille dans le quartier (15 minutes - 70 kcal). Ils regardent quelques affiches exposées aux fenêtres. Ils écoutent les chants des oiseaux, ça fait du bien.
- ▶ A 18h15, Paul totalise 41 minutes de mouvement et une dépense d'énergie de 205 kcal. Et la journée n'est pas finie !

*PATRICIA 56 ANS - 1,60M - 62 KG*

- ▶ 10h00 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).
- ▶ 11h00 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).
- ▶ 16h00 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 16h35, 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 ?



A votre crayon, partez ! Et persévérez.

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



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

#### **ON BOUGE PEU EN BELGIQUE**

L'activité physique modérée est accessible à tous. Le quotidien offre de nombreuses occasions de bouger. Pourtant, 60 % des femmes et 46 % des hommes n'ont pas une activité physique susceptible d'avoir un impact positif sur la santé.

En moyenne donc, un Belge sur deux est sédentaire.

Source : Institut Scientifique de Santé Publique - O.S.H.  
Enquête nationale de santé 2001





## 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 ;



- ▶ 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 chien (son chat, son perroquet ou son nain de jardin...), 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, 38 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 trottinement. 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.



---

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 aussi 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 de plus amples informations. Des clubs pour coronariens existent.

#### *POURQUOI LES CORONARIENS FRÉQUENTENT-ILS UN CLUB SPORTIF ?*

Récemment, 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



BOUGER... POUR VOTRE SANTÉ

## 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, de légumes et de féculents (céréales, riz, pommes de terre, pâtes), moins caloriques, et aux propriétés nutritives indispensables <sup>(1)</sup>. Bref à équilibrer notre alimentation.

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

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

(1) Des brochures référencées page 27 pourront vous aider à équilibrer votre alimentation.



## 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 1000 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.





**KILOCALORIES DÉPENSÉES EN 30 MINUTES**

Activité physique de la vie quotidienne	Par une femme 40 ans-1m67-57 kg	Par un homme 40 ans-1m80-80 kg
Bouger des meubles	180	252
Danse de salon (lente)	90	126
Danse de salon (rapide)	165	231
Jardinage (enlever les mauvaises herbes, tondre, bêcher,...)	135	189
Jouer avec des enfants (à la balle, au foot, dans le jardin)	84	118
Maçonner	209	294
Marcher (3 km/h)	105	147
Marcher au travail, à l'école	120	168
Nettoyer la maison	105	147
Rouler à vélo (<16 km/h)	120	168
Scier du bois	224	315
Tapisser	105	147



**KILOCALORIES DÉPENSÉES EN 30 MINUTES**

Activité sportive en pratique de loisir	Par une femme 40 ans-1m67-57 kg	Par un homme 40 ans-1m80-80 kg
Aérobic	.180	.252
Aquagym	.120	.168
Badminton	.135	.189
Basket ball	.180	.252
Gymnastique	.120	.168
Courir (9 km/h)	.449	.630
Vélo (25-30 km/h)	.359	.504
Equitation	.120	.168
Natation (brasse)	.299	.420
Tennis	.209	.294
Tennis table	.120	.168

Source : Planning alimentaire, CD-rom interactif, Nubel- Bloso,1999



## DES DOCUMENTS, DES ADRESSES UTILES

### BROCHURES

▶ "Alimentation, Saveurs et Santé", Fondation pour la Chirurgie cardiaque - Observatoire de la Santé du Hainaut, 2004, 32 pages

Les fruits, les graisses cachées (et la teneur d'une série d'aliments en cholestérol), les modes de cuisson, les fruits et les collations sont au menu de cette brochure, que viennent agrémenter des recettes.

▶ "Fruits et Légumes, la santé au naturel", Observatoire de la Santé du Hainaut, 2005, 32 pages

Des informations scientifiques sur les vertus des fruits et des légumes, des conseils et des recettes pour arriver à la consommation recommandée des 5 portions de fruits ou légumes par jour. Un test attend également le lecteur.

▶ "Tabac et si j'arrêtais ?", Observatoire de la Santé du Hainaut, 2006

Outil d'accompagnement au sevrage tabagique, il donne de nombreux conseils pratiques au patient pour l'encourager à poursuivre tous ses efforts en la matière. Il lui donne une information sur toutes les aides possibles et les adresses utiles pour tenir bon.

Ces documents sont disponibles gratuitement à l'Observatoire de la Santé du Hainaut, rue Saint Antoine 1 - 7021 HAVRE, au 065 87 96 00 - 14 ou via notre mail : [observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be). Ils peuvent aussi être commandés sur notre site web : <http://observatoiresante.hainaut.be>

### CD-ROM INTERACTIF

Planning alimentaire, Nubel-Bloso, 1999

Ce CD-rom comprend une "calculatrice Bloso"; elle permet d'évaluer ses dépenses d'énergie, en fonction de son âge, de son poids, de sa taille et ce pour plus de 600 activités !

Nubel ASBL, Eurostation, Blok II, place Victor Horta 40 Bte 10  
Local 7D13, 7ème étage - 1060 BRUXELLES  
Tél. : 02 524 72 20



## LETTRE D'INFORMATION

### ► BODYTALK

Une lettre d'information mensuelle sur le sport, l'exercice et la santé.  
Info : Jan Etienne, place de Jamblinne de Meux 33, 1030 BRUXELLES,  
Tél. : 02 739 10 27

## 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. Nous vous proposons même un petit saut Outre-Atlantique.

### ► L'ADMINISTRATION COMMUNALE

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

### ► L'A.D.E.P.S. (Administration De l'Education Physique et du Sport), boulevard Léopold II 44 - 1080 BRUXELLES.

L'A.D.E.P.S. édite des Guides Points Verts, une source d'information sur les balades, les promenades à vélo et un programme d'initiation au jogging. Ils sont disponibles en librairie de décembre à avril ou au 02 413 25 00. On peut aussi les commander en ligne sur le site web : [www.adeps.be](http://www.adeps.be)

L'A.D.E.P.S. édite une revue trimestrielle "Clés pour la forme". Elle propose des informations en relation avec la pratique sportive en général et l'opération "Clés pour la forme" de promotion de l'activité physique chez les jeunes en particulier.

Elle est destinée au public scolaire et aux responsables de clubs sportifs. Coût de l'abonnement : 20 euros. Info : Brabant • 02 344 06 03 - Hainaut • 065 38 42 10 - 071 30 57 27 - Liège • 04 364 14 40 - Namur • 081 83 03 80 - Luxembourg • 063 22 06 36

### ► Le RAVeL (Réseau Autonome des Voies Lentes)

Le Ministère wallon de l'Equipeement et des Transports est à l'origine du développement du RAVeL. Il édite les Guides RAVeL, précieux pour les promenades piétonnes et cyclistes en Wallonie. Ils sont disponibles au 081 77 20 86-88. On peut aussi les commander sur le site web : [www.ravel.wallonie.be](http://www.ravel.wallonie.be)

### ► LES OFFICES DU TOURISME

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



► S.G.R. ASBL (Sentiers de Grandes Randonnées)  
L'ASBL édite des topo-guides. Info au 070 223 023 ou sur le site  
web : [www.grsentiers.org](http://www.grsentiers.org)

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

Info : Jean-Pierre Dusoulier, Compagnie du Chabot-Béton ASBL  
au 068 64 56 28 ou par mail : [chabobeton@swing.be](mailto:chabobeton@swing.be)

► La Fédération du Sport Adapté et Paralympique Wallonie  
Bruxelles

Une adresse utile pour les personnes ayant un handicap ou des troubles de  
la santé. Info au 071 48 99 90 ou par mail : [info@handisport.be](mailto:info@handisport.be).

---

**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.**

---

► Pour les surfeurs du Net : le site web : [www.kino-quebec.qc.ca](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).

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

L'ASBL propose des promenades guidées, avec éventuellement location de vélos.  
Elle est à l'origine de 5 Maisons des Cyclistes : Bruxelles 02 502 73 55,  
Charleroi 071 53 58 50, Liège 04 222 20 46 ou 04 222 99 54, Namur/Brabant wallon  
081 81 38 23 et Mons 065 84 95 81, site web : [www.provelo.org](http://www.provelo.org)



## 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
- ▶ Plan d'action 2000-2005 en matière de lutte contre la sédentarité et en matière de promotion de l'activité physique, Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de la Santé et des Services Sociaux, Kino-Québec, 2000
- ▶ Physical Activity and Health, A Report of the Surgeon General, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, Georgie, 1996
- ▶ 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



## DES ORGANISMES RESSOURCES

Deux organismes se sont associés pour réaliser cette brochure : L'Observatoire de la Santé de la Province du Hainaut et le Comité Interprovincial de Médecine Préventive (CIMP).

### ► L'OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ DU HAINAUT

Autorités locales, communauté éducative, mondes du travail et associatif, familles, secteurs de la santé, médias, nous sommes tous concernés par la promotion de la santé. Si vous désirez en savoir plus ou développer des actions, l'Observatoire de la Santé du Hainaut est à votre service.

OSH rue Saint-Antoine 1 - 7021 HAVRE. Tél. : 065 87 96 00 - Fax : 065 87 96 79  
E-mail : [observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be) - Site web : <http://observatoiresante.hainaut.be>

### ► Le CIMP (Comité Interprovincial de Médecine Préventive)

De structure souple mais efficace, le Comité Interprovincial de Médecine Préventive est un outil de réflexion et d'action permanentes qui s'est donné comme objectifs la concertation et la coordination intraprovinciales dans le souci d'une politique de santé globale et cohérente.

Il peut développer des initiatives avec divers partenaires impliqués dans la médecine préventive. Il peut aussi épauler toutes les associations actives dans le secteur et être le relais vers les différents niveaux de pouvoir concernés. Il se veut centre de référence pour mettre en oeuvre des actions communes qui permettent des économies d'échelle non négligeables. Ces actions sont déterminées à l' issue d'une détection soigneuse des besoins en terme de priorités de santé publique.

Publications : "Le Bien-être au travail", "Cap santé" (répertoire 1997), "Le Mal-être des jeunes" (actes du colloque 1998), "Le Sommeil de l'enfant" (actes du colloque 2002), "Vous travaillez à horaires irréguliers ..." ( brochure didactique 2003).

CIMP 9/9 avenue Herbofin 6800 LIBRAMONT.

Tél : 061 23 27 82 - Site web : [www.cimp.be](http://www.cimp.be)





## Observatoire de la Santé du Hainaut

Rue Saint Antoine 1 - 7021 HAVRE

Tél. : 065 87 96 00 - Fax : 065 87 96 79

E-mail : [observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)

Site web : <http://observatoiresante.hainaut.be>

en collaboration avec le

## Comité Interprovincial de Médecine Préventive

### CIMP

avenue Herbofin 9/9 - 6800 LIBRAMONT



Province  
de Namur



Province  
de Hainaut



Province  
de Liège



Province  
de Luxembourg



Province  
du Brabant Wallon

Tél. : 061 23 27 82 - Fax : 061 23 28 59

Site web : [www.cimp.be](http://www.cimp.be)

Avec le soutien financier de SPA Monopole

