

# 12 BONNES IDÉES... POUR SE BOUGER

- ➔ Prendre les escaliers, plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
- ➔ Faire toutes les petites courses (pain, journal, timbres...) à pied, à vélo ou en rollers.
- ➔ Emmener et/ou aller chercher les enfants à l'école à pied. Ils seront ravis, et vous contribuerez à réduire la pollution !
- ➔ Marcher d'un pas plus rapide pour les déplacements à pied quotidiens.
- ➔ Sortir le chien plus longtemps. Ça vous fera autant de bien qu'à lui !
- ➔ Jardiner. Des plantations printanières au ramassage des feuilles à l'automne, les activités ne manquent pas tout au long de l'année.
- ➔ Faire des promenades tous les week-ends, à pied ou à vélo. En solo, avec des amis ou en famille ? C'est vous qui voyez !
- ➔ Aller régulièrement à la piscine. La natation est un sport (presque) parfait.
- ➔ Danser. Bal populaire, thé dansant ou mini boum à la maison, tous les moyens sont bons !
- ➔ Faire le ménage ou bricoler. Une heure passée à poser du papier peint ou à nettoyer les vitres fait dépenser trois fois plus de calories qu'une heure de télévision.
- ➔ Jouer au ping-pong, à la pétanque ou au badminton avec les enfants.
- ➔ Se garer loin de l'entrée au supermarché... là où il y a toujours de la place !

Conception : Citizen Press/illustrations : Irina Karlukovska © FNMIF Septembre 2009

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle met tout en œuvre pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### ➔ Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité... face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

### ➔ Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 300 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2 300 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé  
de la Mutualité Française sur :  
[www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité Française, la santé en toute confiance

## Mieux maîtriser mon activité physique



Appelez-le :  
**3935**  
Prochain appel à la carte d'urgence  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h



Rien de tel que la pratique régulière d'une activité physique pour être en pleine forme. Elle protège de l'obésité et de nombreuses maladies. Pour profiter de ses bienfaits, inutile de se transformer en sportif de haut niveau. Il suffit de bouger plus souvent au quotidien !

## → Les Français fainéants ?

Près de 40 % de la population française a une activité physique insuffisante.

En ce domaine, les femmes font moins bien que les hommes, qui marchent davantage et font plus souvent du sport. Quel que soit le sexe, **l'activité physique décroît avec l'âge, avec un tournant à 45 ans.**

Notre grande sédentarité s'explique par la multiplication des métiers de bureau, mais aussi par la place croissante qu'occupent les loisirs « inactifs » : télévision, ordinateur, console de jeux. Certains invoquent également **le manque de temps, ou de motivation**, des problèmes financiers ou encore le sentiment que seule une pratique sportive intensive apporte un réel bénéfice... ce qui est faux !



## → Pourquoi avoir une activité physique ?

Associé à une bonne hygiène de vie, l'exercice quotidien participe à la prévention de nombreux problèmes de santé.

- **Les maladies cardio-vasculaires** : l'activité physique fait baisser la tension artérielle et améliore les performances du cœur. La sédentarité augmente les risques d'angine de poitrine, d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral.

- **Les cancers** : une activité physique régulière diminue sensiblement le risque de cancer du côlon. Un effet protecteur est également constaté pour le cancer du sein.

- **Le diabète (de type 2)** : la pratique régulière d'une activité physique participe à la prévention de la maladie. Elle fait également partie de son traitement.

- **Le surpoids et l'obésité** : ils résultent souvent d'un déséquilibre entre les apports alimentaires (trop importants) et les dépenses physiques (trop faibles). Bouger davantage est un excellent moyen de transformer sa silhouette.

- **L'ostéoporose** : cette maladie rend les os plus fragiles. L'activité physique augmente leur densité et développe les muscles. Elle diminue donc le risque de chute et de fracture.

- **Le stress** : l'exercice aide à évacuer les tensions accumulées et à lutter contre les troubles du sommeil.

## → Comment pratiquer cette activité ?

Le Programme national nutrition santé recommande de faire l'équivalent de **30 minutes de marche rapide par jour**, fractionnées ou non. L'important, c'est moins l'intensité de l'activité que sa régularité. Les muscles doivent fonctionner tous les jours. Le plus facile consiste à **intégrer un zeste d'activité physique dans son quotidien**, en changeant un peu ses habitudes : au bureau (se déplacer plutôt que téléphoner à ses collègues) comme à la maison (jardinage et bricolage), en semaine (courte promenade après le déjeuner) comme le week-end (grande randonnée). L'activité physique est d'autant plus bénéfique qu'elle est **pratiquée tout au long de la vie**. Il faut inciter les enfants

à bouger dès leur plus jeune âge : marche à pied plutôt que poussette ou voiture, balades et jeux de plein air en famille, quota d'heures de télévision quotidiennes à ne pas dépasser... **L'activité physique développera leur psychomotricité**, et de bonnes habitudes ont toutes



les chances de persister à l'âge adulte.

Cependant, rien n'interdit de commencer une activité physique à l'heure de la retraite. **Elle reste bénéfique à tout âge.** Parlez-en néanmoins à votre médecin.

## POUR EN SAVOIR +

- [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) Pour les détails du Programme national nutrition santé, en matière d'activité physique, mais aussi d'alimentation.
- **Votre mairie, pour connaître les coordonnées des associations sportives et les équipements sportifs de votre commune.**
- **Les 100 plus belles balades en France, Édition Les créations du Pélican, guide touristique.**
- **Paris à pied, édité par la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP), 2004.**