

# S'asseoir moins et bouger plus avec le triangle d'activité physique

Vivre sainement : de quoi s'agit-il précisément ? Découvrez comment faire grâce au triangle de l'activité physique.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## LE TRIANGLE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

### Des conseils pour Vivre sainement

Dans un programme quotidien équilibré, il est recommandé d'alterner entre la position assise, la position debout et le mouvement. Chaque jour. Nous résumons la meilleure manière de vous y prendre au travers des 8 conseils du Vivre sainement du triangle de l'activité physique.

## Que faire idéalement et comment vous y prendre: huit conseils pour Vivre sainement

### QUE FAIRE ?

- **Soyez moins sédentaire et bougez davantage**

Vous bougez beaucoup ? Bravo ! Bouger, c'est bon pour la santé.

Mais il est tout aussi important de ne pas rester en position assise durant de longues périodes. Interrompez les longues périodes en position assise en vous levant régulièrement ou en faisant quelques pas.

Vous le remarquerez rapidement : ça fait un bien fou!

- **Allez-y pas à pas**

Vous êtes souvent en position assise durant de longues périodes ininterrompues ? Abandonnez progressivement cette mauvaise habitude. Levez-vous régulièrement ou faites quelques pas toutes les demi-heures, si possible.

Vous ne bougez pas beaucoup ? Introduisez petit à petit plus d'activités physiques dans votre quotidien. Même un peu d'activité physique vaut mieux que rien. Essayez, par exemple, de bouger davantage chaque jour pendant quelques minutes, à votre rythme.

Choisissez des objectifs réalistes, vous ne devez certainement pas gravir l'Himalaya. Chaque pas est un pas en avant pour votre santé, chaque pas est une victoire. N'abandonnez pas si vous rencontrez des moments de découragement.

- **Faites-vous un programme quotidien équilibré**

Prenez l'habitude d'alterner fréquemment les moments où vous êtes assis, debout et en mouvement.

Essayez de bouger avec une intensité légère le plus souvent possible, en effectuant vos tâches quotidiennes (par exemple en vous rendant à pied au travail).

Bougez un peu aussi tous les jours avec une intensité modérée : prenez, par exemple, votre vélo ou les transports en commun pour aller travailler.

Et si vous y ajoutiez une période hebdomadaire d'activité physique plus intense ? Sous la forme d'une séance de sport par exemple ? Ainsi, vous jouerez à fond la carte de la santé. N'oubliez pas qu'en sollicitant vos muscles chaque semaine, vous les renforcez.

### COMMENT FAIRE POUR BOUGER PLUS ET S'ASSEOIR MOINS?

- **De la variété pour bouger et être moins sédentaire**

Gardez les yeux bien ouverts pour saisir les chances de s'asseoir moins et de bouger davantage. Ne vous limitez pas à votre temps libre, mais pensez-y aussi quand vous êtes chez vous ou sur la route, au bureau ou à l'école.

- **Echangez vos choix peu soucieux de votre santé contre de bonnes habitudes**

Vous passez beaucoup d'heures par jour position assise ? Quittez régulièrement votre siège, levez-vous ou faites quelques pas. Ou choisissez une autre forme d'activité physique : allez faire une balade à vélo plutôt que de surfer, 'collé' à votre pc....

Passer beaucoup d'heures par jour en position assise ? Ce n'est pas vraiment le cas pour vous, mais vous aimeriez être plus actif et en meilleure forme ? Passez à la vitesse supérieure: remplacez vos occupations quotidiennes à intensité légère par des activités à intensité modérée. Ne traînez plus, et lancez-vous résolument. Cela réussira plus rapidement que de vous mettre tout d'un coup au jogging.

- **Un sentiment de bien-être**

Vous alternez entre la position assise, la position debout et le mouvement dans votre existence quotidienne ? Dans ce cas, vous en retirerez un agréable sentiment de bien-être. Mais ces premiers pas sont difficiles, tout comme le fait de persévérer. Pensez donc à vous offrir une récompense qui cadre avec votre objectif santé. Prévoyez, par exemple, une chouette escapade en famille ou entre amis. Encouragez-vous après une journée positive pour votre santé. Et surtout: choisissez quelque chose que vous aimez et ferez avec beaucoup de conviction. A défaut, vous 'décrocherez' en moins de temps qu'il ne faut pour l'écrire.

- **Soyez prévoyant et planifiez**

Prenez des engagements avec vous-même – et avec les autres. Pour beaucoup d'entre nous, ça aide à s'asseoir moins et à bouger davantage. Elaborez votre plan comme suit :

- ✓ *Qu'*allez-vous faire ? Par exemple, 'Désormais, je regarde moins la télé et vais marcher davantage'.
- ✓ *Où* allez-vous le faire ? Par exemple, chez vous et dans le quartier.
- ✓ *Quand* allez-vous le faire et *combien de temps* ? Par exemple, chaque samedi après-midi, un quart d'heure.
- ✓ *Qui* va vous y aider ou le ferez-vous en solo ? Bouger ensemble motive et est plus agréable. Certainement en famille : ainsi, vous encouragez les enfants et leur donnez le bon exemple.

Pensez à l'avance aux difficultés éventuelles. Et imaginez déjà des solutions. Prévoyez par exemple des vêtements de pluie pour vos sorties à vélo, quand le temps est couvert. Un homme prévenu en vaut deux!

- **Adaptez votre environnement**

Organisez votre environnement de telle sorte qu'il vous incite à faire d'emblée des choix santé. Et rendez-vous la tâche plus difficile pour choisir les options moins favorables à votre santé. Vous pouvez 'provoquer' le fait de s'asseoir moins et de

bouger davantage. Rangez ainsi vos chaussures de marche et votre veste à l'avant du placard afin que, le jour de votre promenade, vous ne puissiez pas 'passer à côté'.

## Le triangle de l'activité physique en couleur

- **Zone orange**

Par comportement sédentaire ou position assise de longue durée, il faut comprendre toutes les activités physiques pratiquées en position assise ou allongée, pour lesquelles vous dépensez peu d'énergie. Le sommeil n'en fait pas partie.

Nous passons en moyenne plus de 8 heures par jour assis : à la maison, à l'école ou au travail. Nous sommes également assis au cours de nos trajets, dans la voiture ou le train, ou durant nos loisirs, devant l'ordinateur, au cinéma, dans un fauteuil avec un livre...

Une journée équilibrée consiste à alterner entre la position assise, la position debout et le mouvement. Nous nous sentons physiquement et mentalement mieux lorsque nous limitons le temps où nous sommes assis.

Dans le triangle d'activité physique, vous retrouvez ainsi le comportement sédentaire ou la position assise de longue durée dans la zone orange.

- **Zone vert clair**

Bouger est bon pour la santé. C'est pourquoi l'activité physique est représentée en vert. À noter : plus la zone est foncée, plus l'activité est intense.

Une activité d'intensité légère présente plus d'avantages pour la santé qu'on ne l'imagine. Les activités physiques légères sont donc reprises dans la partie inférieure de la zone verte du triangle. Vous pouvez déjà essayer de rester légèrement actif chaque jour durant une grande partie de la journée. Par exemple en restant debout lorsque vous êtes occupé sur votre ordinateur, en passant l'aspirateur ou en empruntant les escaliers plutôt que l'ascenseur.

- **Zone vert moyen**

La marche soutenue, la nage récréative ou rouler à vélo sont ainsi des objectifs accessibles pour beaucoup de monde, et profitables au corps et à l'esprit. Ces activités physiques d'intensité modérée présente plus d'avantages pour l'organisme qu'une activité légère telle que flâner, rester debout au téléphone ou accomplir de petites tâches ménagères. Lorsque vous pratiquez une activité d'intensité modérée, votre respiration et les battements de votre cœur s'accélèrent ; vous n'êtes pas encore essoufflé et vous parvenez encore à parler normalement. Les activités d'intensité modérée se situent dans la zone verte centrale du triangle, entre les activités légères et les activités intenses.

- **Zone vert foncé**

Cette zone est située dans la partie supérieure du triangle. Elle est consacrée aux activités physiques d'intensité élevée : courir, jouer au basket ball...

La différence avec les zones moyenne et inférieure ? Comparée aux activités d'intensité légère ou modérée, une activité physique vous fait transpirer et elle a un impact bénéfique supplémentaire sur l'organisme. Veillez donc à faire des exercices physiques intenses au moins une fois par semaine, c'est tout bénéfique pour votre santé ! Pensez aussi à faire travailler vos muscles chaque semaine afin de les renforcer.