

## Bouger c'est la santé !

Le corps humain n'est pas fait pour vivre assis, il aime l'activité, il crie même souvent son impatience par des douleurs de tension. Lui fournir des occasions variées de bouger en fera un "corps heureux" !



### Bienfaits de l'exercice physique :

- lutte contre l'ankylose et l'ostéoporose
- régularise la tension artérielle
- améliore la circulation sanguine et la fonction respiratoire
- brûle d'excès de graisses et de sucre qui encombre notre organisme
- participe à la lutte contre l'obésité
- assure un meilleur équilibre nerveux et aide à lutter contre le stress
- augmente l'espérance de vie en diminuant les risques.

Le seul fait de rester debout une heure par jour au lieu de rester assis devant la télé brûle l'équivalent de 1 à 2 kilos de graisse par an.

Le poids, c'est comme un compte en banque. Quand on dépose des calories, il augmente. Quand on en retire, il diminue. Pour brûler 100 calories (2 cookies), il faut une heure de marche ou 30 minutes de tennis.

- 10 chips = 100 calories
- 1 hamburger = 600 calories

L'activité physique peut être une grande source de plaisir. Il suffit de trouver celle qui vous convient sans qu'elle devienne une corvée. De manière générale, il est toujours possible de proposer une activité physique adaptée à chaque personne.

Pour vous repérer, une notion simple, il faut au moins 30 minutes de marche rapide quotidienne ou son équivalent en une ou plusieurs fois par périodes de 10 minutes au minimum pour améliorer votre capital santé.

En-dessous de 5 000 pas par jour, on est considéré comme sédentaire.

### Quelques repères gargenvillois

- Distance Mairie - La Poste = 350 pas
- Les deux boulangeries = 450 pas
- La Poste - La halle du marché = 750 pas
- La halle du marché - la gare = 525 pas

Moins l'activité est intense, plus elle doit être pratiquée longtemps.

### Des exemples

- **Activités de faible intensité (45 minutes par jour)** : marche lente, vaisselle, bricolage, pétanque, repassage, danse de salon.
- **Activités d'intensité modérée (30 minutes par jour)** : marche rapide, laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardinage léger, ramassage des feuilles, vélo, natation "plaisir", aquagym, ski alpin, badminton, golf.
- **Activités d'intensité élevée (20 minutes par jour)** : marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, bêchage, port d'objets lourds, jogging, VTT, natation rapide, football, basket, tennis, squash.

La reprise de l'activité physique doit être progressive et celle du sport doit être conditionnée par un bilan médical.

L'été est une période qui nous incite à bouger et utiliser ces **quelques conseils au quotidien** :

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur
- Profiter de la pause déjeuner pour marcher
- Parcourir à pied des petits trajets

Quand on voit des parents d'élèves prendre leur voiture pour amener ou chercher leur enfant à l'école alors qu'ils habitent souvent dans un rayon de moins de 500 pas... on est en droit de se poser des questions, non ?

- Promener le chien un peu plus longtemps
- Profiter des derniers rayons du soleil en début de soirée
- Programmer des promenades en forêt le week-end
- Éviter de rester assis des heures devant la télé ou l'ordinateur

Bref, pour conserver une bonne santé, il faut bouger !

*Source : OMS, Fédération française de cardiologie, INPES.*

Liens utiles

[Bien vivre à la retraite](#)

[Résidence des Personnes Âgées](#)

[Le Comité Local des Personnes Âgées](#)

[Le Centre Communal d'Action Sociale \(CCAS\)](#)

[Portage de repas](#)

[Transport au marché des seniors](#)

[Cartes de transport pour les personnes âgées](#)

[Téléassistance](#)

[Plan Canicule](#)

[Agence de la CNAV à Mantes-la-Jolie](#)