ACTIVITÉ PHYSIQUE

Publié le 1 décembre 2021 par Dr Martin Lanoue



- Faire 10 000 pas par jour est un objectif intéressant et un bon point de départ pour améliorer sa santé. À l'inverse, faire moins de 5000 pas par jour semble être délétère.
- L'important est de choisir une ou des activités que vous aimez et de les pratiquer régulièrement puisque pour les adultes, on suggère un minimum de 150 minutes d'activité physique par semaine.
- Le sport peut aider à prévenir plusieurs maladies chroniques dont l'hypertension artérielle, le diabète et le cancer, et pourrait dans certains cas aider à soulager les douleurs liées à l'arthrose entre autres.

- Pour pratiquer un sport en toute sécurité, si vous avez une condition médicale particulière par exemple, il est préférable d'en parler avec votre médecin et de vous faire assister par un kinésiologue.
- La pratique sportive après avoir contracté la covid-19, surtout s'il y a eu de la fièvre, doit se faire avec certaines précautions. Il en va probablement de même pour plusieurs autres infections d'intensité relativement sévère.

Catégories Activités physiques, Santé de l'homme, Santé de la femme, Santé des aînés
Étiquettes: À la une, Cardiovasculaire, Habitudes de vie

Marchez-vous 10 000 pas / jour?

La plupart des gens pensent à la course à pied, aux sports d'équipe ou individuels, mais l'activité physique ne se limite pas qu'à ces activités de haute intensité.

10 000 pas / jour : on pourrait dire d'une personne qu'elle est active si elle peut réaliser ce nombre de pas quotidiennement. Évidemment, ce n'est pas le seul paramètre! Mais il est utile et proposé comme indicateur par la santé publique et utilisé par différents groupes comme l'OMS et l'*American Heart Association*. Il faut savoir que même si ce nombre n'a pas été pris totalement au hasard, il l'a été en grande partie à des fins de publicité pour un podomètre mis sur le marché au Japon dans les années 1960.

Si le développeur se basait sur certaines données pour établir cette cible, d'autres études ont tout de même relativisé ce nombre. En effet, 10 000 pas par jour permet bel et bien d'améliorer sa santé, mais une revue systématique de 2023 et une autre étude datant de 2025 semblent moins sévères à ce sujet, montrant des bénéfices avec un nombre journalier de pas par jour plus faible. En outre, particulièrement pour les gens peu actifs, un risque plus faible de mortalité de toutes causes et de maladie cardiovasculaire est déjà observé avec seulement 2600 à 2800 pas par jour, alors que les bénéfices optimaux se retrouvent à partir de 7200 pas par jour environ pour les maladies cardiovasculaires et à 8800 pas par jour pour la mortalité de toutes causes. Des bénéfices supplémentaires continuent à être observés jusqu'à 12 000 pas par jour environ.

Alors chaussez vos chaussures et commencez à marcher, peu importe d'où vous partez, car les bénéfices se feront sentir dès les premiers pas !

Si on veut augmenter le temps d'activité physique, les compteurs de pas (disponibles avec tous les téléphones intelligents), ou les montres intelligentes, sont de bonnes solutions pour se motiver et augmenter le niveau d'activité, surtout si on est peu actif. Le but serait d'augmenter graduellement le nombre de pas, de 1000 pas par semaine ou par mois par exemple, puisqu'à tous les 1000 pas supplémentaires, les bénéfices sont toujours plus grands sur la santé globale. Par la suite, il serait intéressant d'en augmenter progressivement la cadence et l'intensité afin d'en retirer encore plus de bénéfices. Alors allez-y, sortez votre chien, motivez vos enfants à prendre une marche, ou encore demandez à votre partenaire de faire le tour du quartier d'un bon pas en fin de soirée ; en plus des bénéfices sur votre santé, cela renforcera vos liens !

(Faites le questionnaire sur l'évaluation de vos habitudes de vie)

Il faut voir l'exercice comme un médicament; le plus efficace et le plus sécuritaire qui soit !

(Consultez la section sur la pratique sportive sécuritaire plus bas pour plus d'informations)

Quels sont les risques liés à la sédentarité

La sédentarité est le terme utilisé pour décrire une faible activité physique. Elle a un impact majeur sur la santé globale d'un individu.

- La sédentarité augmente du double le risque de maladie cardiovasculaire et équivaudrait à fumer environ 1 paquet par jour!
- Risque de cancer augmenté
- Risque de décès augmenté

Des études démontrent que la sédentarité est un facteur de risque indépendant de cancer et de mortalité. Une personne sédentaire a 112% plus de risque d'être atteint de diabète, 147% de mourir d'une maladie cardiaque et 49% d'avoir un cancer.

Cela est vrai même si nous faisons de l'activité physique. En effet, rester longtemps assis dans une journée pourrait ralentir le métabolisme et venir annuler (en partie) les effets positifs de l'activité physique fait dans cette même journée.

Si votre travail se fait principalement en position assise, il est donc important d'inclure des pauses actives, de se lever fréquemment et de marcher lorsque possible. **Briser ce cycle d'inactivité, à toutes les heures environ**, est essentiel.

Il faut, dans la mesure du possible, limiter le temps passé devant l'ordinateur et devant la télé, surtout si ce n'est pas pour le travail. Si votre travail est avant tout sédentaire et en position assise, peut-être que **les « bureaux actifs » ou les station de travail multifonctions** sont une avenue intéressante à explorer pour continuer (ou commencer) à bouger (pour plus de détails, voir le paragraphe sur les trucs un peu plus bas).

Selon l'OMS, les maladies chroniques pourraient être prévenues de l'ordre de 75-80% seulement en adoptant de saines habitudes de vie, ce qui inclus évidemment l'activité physique.

Quels sont les bienfaits de l'activité physique?

Réduction du risque de plusieurs maladies de l'ordre de 25-60% environ, et ce, **parfois même s'il n'y a pas de perte de poids associée.**

(Blair et coll., EIM Handbook 2009; Pedersen and Saltin SJMSS, 2015; Vuori et coll., compte-rendu de Mayo

Clinic 2013; Warburton et coll., UBNPA, 2010., US Department of Health and Human services)

- Réduction de l'hypertension artérielle
- Réduction du risque de diabète
- Réduction du risque de maladie cardiovasculaire et des AVC
- Réduction du risque de cancer colorectal, du sein, du poumon et de l'endomètre (entre autres)
- Réduction du risque de maladie d'Alzheimer
- Réduction du stress et du risque de dépression (aussi efficace que les médicaments et le suivi psychologique)
- Réduction du risque de mort prématurée (30-50%)
    - 50% moins de mortalité si on passe moins du quart de la journée assis (Katzmarzyk et coll., MSSE, 2009 : Wilmot Diabetiologia 2012)
    - 7-11% de réduction de mortalité, de diabète et d'obésité pour chaque heure de télé écoutée en moins. (Matthews et coll. AMJ Clin Nutr. 2012 : Wilmot et coll. Diabetiologia, 2012)
- Amélioration du poids (surtout si combiné à une alimentation saine)
- Amélioration du profil lipidique
- Prévention des chutes et amélioration de la force musculaire
- Amélioration de la santé osseuse et réduction du risque de fracture
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration de la qualité de vie

Quelques bons trucs pour augmenter votre activité physique :

(Pour toutes les ressources concernant l'activité physique, cliquez ici)

- Choisissez des **activités que vous aimez** en premier plutôt que de vous imposer des choses que vous n'aimez pas;
    - Choisissez aussi un lieu que vous aimez, facile d'accès et près de chez vous (marche en nature, etc.)
- Faites-en une activité sociale! Vous pourrez ainsi combiner le plaisir de voir des gens que vous aimez tout en améliorant votre santé.
- Choisissez de faire du sport. Les sports permettent de faire travailler plusieurs muscles et de développer plusieurs aptitudes à la fois dont la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la coordination par exemple, en plus de favoriser l'esprit d'équipe dans certains cas et de socialiser.
    - Lisez l'excellent article de *The Conversation* : ***Sport : ses bienfaits commencent dès l'enfance***

et se prolongent tout au long de la vie

- Si vous optez pour un **programme d'exercice à la maison**, commencez tranquillement, et augmentez progressivement le nombre d'exercices et la durée pour ne pas vous décourager.
    - Choisissez un programme simple. Voyez ici pour des exemples
- Découvrez le **programme *Hop, je cours***
- **Prenez les escaliers** plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant;
- Allez au travail ou faites vos **déplacements en vélo**! Ou adonnez-vous au vélo pour le loisir ou une simple promenade.
    - Le domaine du cyclisme a beaucoup évolué et s'adapte à tout type de personne. Voyez ce guide pour choisir son vélo.
    - Le **vélo électrique** peut être une excellente alternative pour des gens qui peinent à suivre leur partenaire, ou qui désirent pouvoir en faire plus longtemps. Et détrompez-vous, le vélo électrique, c'est du sport aussi ! Voyez le guide d'achat selon l'AVÉQ et Protégez-vous, ainsi que les règlements de la SAAQ.
- Stationnez votre voiture plus loin de l'entrée afin de **vous obliger à marcher**;
- Prenez une **marche à la fin du repas** ou lors des pauses au travail;
    - Organisez des groupes de marche sur l'heure du midi avec les collègues;
    - Participez aux groupes de marches dans les centres d'achat;
- Faites des **activités en famille** pour inclure tout le monde et vous motiver mutuellement;
- **Limitez votre temps d'écran** récréatif (ordinateur, télé, téléphone) à 2-3h maximum et obligez-vous à prendre des pauses actives;
    - Voir notre article sur les écrans
- **Adaptez votre bureau** avec une station de travail multifonction, assis-debout ou ajustable en hauteur. (voir l'excellent segment sur le podcast de moteur de recherche à ce sujet)
    - Vous pouvez aussi utiliser un ballon d'exercice pour votre travail assis et ainsi renforcer les muscles du tronc tout en travaillant.
    - Il existe de petits tapis roulants (pour la marche) ou des pédaliers qu'on peut mettre sous le bureau afin de faire ces exercices quand la situation le permet, en réunion par exemple. La reconnaissance vocale de certaines applications de texte permettrait aussi de travailler tout en marchant ou pédalant.
    - Les montres intelligentes ont parfois l'option de vous avertir lorsque vous êtes assis de façon prolongée afin de vous inciter à bouger. Si vous n'avez pas de montre, une simple alarme sur le téléphone aux 45-60 minutes peut faire le travail; cela vous indiquera peut-être qu'il est temps de marcher pour poser votre question à votre collègue ou encore d'aller chercher votre café, bref de bouger un minimum !
- **Intégrez des pauses actives dans votre quotidien**

    - Idées de pauses actives avec les enfants ou à l'école
    - Aide pour s'activer au travail avec actiz ou organisez des réunions actives en suivant le guide
    - Initiative Bouger plus
    - Planifier des pauses actives avec coalition poids
- Faites du travail qui nécessite peu d'installation (paperasse légère, lecture d'un livre, travail à l'ordinateur, etc.) tout en marchant sur le **tapis roulant** que vous aurez adapté avec une tablette
- Si votre activité le permet, restez debout (parler au téléphone, plier des vêtements, etc.)
- Mettez votre **vélo stationnaire**, votre tapis roulant ou votre tapis de yoga en face de la télé et au lieu de regarder vos émissions préférées assis sur le sofa, roulez, marchez, courez ou faites des exercices d'intensité légère à modérée! Ou faites simplement quelques exercices lors des pauses commerciales.
- **Intégrez l'activité** à votre routine, 10 minutes à la fois (avec Tougo)
- **Planifiez** votre activité physique en l'inscrivant à votre horaire et, tout comme n'importe quel rendez-vous ou « meeting », n'y dérogez pas! C'est un rendez-vous important avec vous-même!

Quelles sont les recommandations?

Le site du gouvernement du Québec fait un bon tour d'horizon et propose des activités simples pour toutes les tranches d'âge.

En général, on recommande de **l'activité physique 30 à 60 minutes par jour**, la plupart des jours de la semaine, d'intensité modérée à élevée (voir ici et ici pour des exemples d'activités selon l'intensité).

Si vous êtes plutôt inactif, il est important de débuter l'activité physique de façon très progressive.

La marche est accessible à tous. Il est recommandé de marcher d'un pas modéré, tout en étant capable de tenir une conversation, ou avec une voix légèrement haletante (progression).

Un programme d'exercice devrait, après l'échauffement, inclure 3 aspects, introduits graduellement :

- **Activité aérobique initiale** (comme la marche, la natation, le patin, le vélo, le tapis roulant) environ 150-300 minutes / semaine. L'activité cardiovasculaire est essentielle à une bonne santé et le Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC) a fait plusieurs capsules d'entraînement intéressantes.



- **Progression vers des exercices contre-résistance** (musculation/renforcement des grands groupes musculaires)
    - 12 à 15 répétitions, 2 à 3 fois par semaines.



- **Exercices d'équilibre et de flexibilité** (démontré efficace dans la prévention des chutes, surtout chez les 65 ans et plus) comme le yoga – exemples d'exercices



À noter que si l'objectif est la perte de poids, l'activité physique devra être de plus grande intensité et de plus longue durée. Cependant, pour une perte de poids efficace, de saines habitudes alimentaires devraient absolument être combinées à l'activité physique :

- > 150-200 minutes / semaine pour prévenir le gain de poids.
- > 250 minutes / semaine (1h/jour) peut permettre une perte de poids plus importante.

Mais comme dit précédemment, l'activité physique, même sans perte de poids associée, est bénéfique et peut améliorer plusieurs maladies associées à la santé cardiovasculaire (cholestérol, hypertension artérielle, glycémies), ainsi que l'anxiété et les symptômes dépressifs. *(Lignes directrices d'Obésité Canada)*

Le département de santé et des services sociaux des États-Unis ont fait leurs recommandations, mais au Canada, La Société Canadienne de Physiologie de l'exercice donne les principales recommandations selon votre tranche d'âge ou selon certaines conditions particulières :

- 0-4 ans
  - Nourrisson : 30 min/j
  - 1-2 ans et 3-4 ans : 180 min/j.
- 5-17 ans
  - 60min/j aérobique et 3j/semaine de renforcement musculaire

    - soyez un modèle et essayez de les motiver!
- 18-64 ans
    - Activités aérobiques au moins 150min/sem (jusqu'à 300minues)
    - Renforcement musculaire 2 fois / semaines
- 65 ans et plus
    - Activités aérobiques au moins 150min/sem (jusqu'à 300 minues)
    - Renforcement musculaire 2 fois / semaines
    - Exercices pour améliorer l'équilibre et la flexibilité
    - Voir Move50plus : pour des idées d'activités
- Grossesse



Dans tous les cas, LIMITER les écrans, la sédentarité et la position assise trop longtemps, tout en favorisant un bon sommeil.

Il se peut que votre médecin vous prescrive des **Cubes Énergie**. Initialement, le projet était pour faire bouger les enfants. La FMOQ s'est associée au projet afin de promouvoir l'activité physique. 1 cube Énergie correspond à 15 minutes d'activité physique. Il vous faut donc 15 Cubes Énergie par semaine pour atteindre vos objectifs! Cela se veut une façon ludique de prescrire de l'activité physique, tout simplement.

Comment pratiquer l'activité en toute sécurité ?

Il faut y aller progressivement. L'erreur que les gens font souvent est de commencer trop rapidement et de façon trop intense, soit parce que la motivation est à son comble (ce qui est une bonne chose), ou soit parce qu'ayant été actif par le passé, certaines personnes font comme s'ils n'avaient jamais cessé de s'entraîner. Et c'est exactement là que les blessures surviennent.

La pratique sportive est généralement sécuritaire pour la grande majorité des gens. Il ne faut donc

pas en avoir peur ! Néanmoins, si vous présentez des problèmes de santé ou que vous n'avez pratiqué aucune activité depuis longtemps, une évaluation médicale avant de procéder peut s'avérer prudente, surtout si l'activité est d'intensité modérée à élevée.

Une bonne préparation et certaines précautions de base sont tout de même utiles.

- Évitez le café, le tabac et le cannabis et l'alcool avant la pratique sportive
- Débutez avec une période d'échauffement d'une durée entre 5 et 10 minutes
- Quelques conseils de L'IUCPQ-ULaval pour pratiquer le sport en toute sécurité :
- Découvrez-en plus ici

Il est important d'y aller à votre rythme et de respecter ce que vous pouvez faire ou non. Au besoin, faites-vous accompagner ou conseiller par un kinésiologue ou parlez-en à un professionnel de la santé.

Activité physique après la Covid-19

Tout d'abord, sachez que l'activité physique régulière, une bonne alimentation et l'absence de surplus de poids peuvent aider à prévenir les complications liées à la covid-19 (Bien que ce ne soit pas garanti et que la vaccination demeure fortement suggérée). Maintenant, quoi faire si on a attrapé la covid-19?

Les gens ayant eu des symptômes légers devraient recommencer l'activité physique au moins 7j après la fin des symptômes et y aller très graduellement. Ceux qui ont fait de la fièvre, eu besoin d'une hospitalisation ou ont été affligés d'une maladie sévère devraient consulter leur médecin avant de reprendre l'activité. Il est possible que dans ces situations une atteinte transitoire du muscle ou de l'enveloppe du cœur ait eu lieu et il faut donc prendre certaines précautions. (Ces précautions sont probablement vraies pour plusieurs infections virales importantes).

Certaines personnes développent la forme longue de la Covid (Covid-longue) et peuvent avoir des problèmes importants au niveau fonctionnel. Certains peuvent avoir un syndrome de fatigue chronique, éprouver des malaises après l'effort, ou être atteints d'une encéphalomyélite myalgique et un « brouillard mental » invalidant. Ces personnes ont de grandes difficultés à faire de l'activité et cette activité leur cause parfois une fatigue encore plus importante. Pour ces personnes, il est suggéré de consulter un médecin et d'avoir un suivi en physiothérapie ou avec un service multidisciplinaire afin de bénéficier d'un programme supervisé, car sans supervision, une réadaptation « maison » peut être délétère.

Maladies Chroniques

Évidemment, si vous êtes atteint d'une maladie cardio-vasculaire, pulmonaire, rénale ou métabolique (diabète, etc.), il est recommandé d'en parler avec votre spécialiste, cardiologue ou médecin de famille,

avant d'entreprendre une activité physique d'intensité modérée.

L'institut de cardiologie dresse, sur son site internet, les grandes lignes de la pratique sportive dans le cadre de saines habitudes de vie.

Si vous souffrez de sclérose en plaques, certains guides ont été adaptés pour vous.

Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).

La respiration peut être plus laborieuse, en particulier lors de l'activité. Si vous avez des difficultés, sachez qu'il existe des programmes de réadaptation pulmonaire sur mesure qui sont offerts dans différents hôpitaux, et parfois même au privé, sous la supervision de kinésiologue. Ces programmes ont été démontrés efficace pour améliorer la capacité cardiovasculaire des participants. Plusieurs trucs peuvent être donnés pour rendre l'activité sécuritaire et moins laborieuse. L'IUCPQ-ULaval a aussi fait des capsules vidéos pour aider les gens atteints de ce problème et qui, avec l'accord de leur médecin, désirent entreprendre un programme à la maison.

Diabète

Diabète Québec donne d'excellentes recommandations pour une pratique sportive sécuritaire et la gestion des glycémies.

(Voir ici pour les symptômes d'hypoglycémie.

Programmes d'exercices à faire chez soi (PDF : programme 1 et programme 2) (vidéos : programme 1 et programme 2)

Selon une étude (Sigal R et coll. Ann Int Med 2007), 6 mois d'entraînement physique permettait de réduire de façon significative l'hémoglobine glyquée (les résultats suivis par votre médecin pour savoir si votre diabète est bien contrôlé ou non). Bien que l'exercice aérobique et de résistance permettait une réduction, c'est leur effet combiné qui permettait les meilleurs résultats, avec une diminution de près de 1% de votre hémoglobine glyquée (on vise en général des valeurs ≤ 7%)

Le site web diabetescollege.ca donne aussi une foule d'informations intéressantes pour les gens diabétiques.

Hypertension artérielle

(voir notre article sur le sujet)

Plusieurs changements du mode de vie peuvent améliorer l'hypertension artérielle. L'activité physique en est un excellent exemple. Les exercices cardiovasculaires de type aérobique peuvent diminuer de 8,3mmHg la pression artérielle systolique (le chiffre du haut) et de 5,2mmHg la pression diastolique (chiffre du bas).

Tableau adapté par Dr Martin Lanoue, provenant de ces sources :

- Padwal R, Campbell NRC, Touyz RM, et al. *Applying the 2005 Canadian Hypertension Education Program recommendations: 3. Lifestyle modifications to prevent and treat hypertension*. CMAJ. 2005;173(7):749-751. doi:10.1503/cmaj.050186
- Cornelissen VA, Smart NA. *Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis*. JAHA. 2013;2(1):e004473. doi:10.1161/JAHA.112.004473

Intervention	Détails	Pression artérielle Systolique (mmHg)	Pression artérielle Diastolique (mmHg)
Médicaments (IECA, ARA)	Seul / combiné	-11 à -15	-6 à -8
Médicaments (Bêtabloquants)	Seul / Combiné	-8 à -10	-4 à -7
Consommation réduite en Sodium (Na)	-1800 mg/jour	-5,1	-2,7
Alimentation	Régime alimentaire DASH	-11,4	-5,5
Perte de poids	Chaque 1 Kg de poids perdu	-1,1	-0,9
Perte de poids	Pour 10 Kg perdu	(-10 à -11)	-9 à -10

Consommation réduite en alcool	-3,6 consommations/jour (il n'existe pas de limite sûre de consommation d'alcool. Donc en prendre le moins possible.)	-3,9	-2,4
Exercices d'aérobie	120 à 200 min/semaine, soit 30-60 minutes d'activité dynamique (marche, course, vélo, bicyclette, natation) 4-7x/sem	-8,3	-5,2
Exercices de résistance (isométrique)	3 fois / semaine (dans l'article, les exercices isométriques de préhension ont été très efficaces).	-10,9	-6,2

Ce tableau démontre que votre mode de vie EST AUSSI EFFICACE qu'un médicament (et même beaucoup plus, surtout par leurs effets combinés) !

Il ne faut pas non plus oublier que **chaque réduction de 5mm Hg réduirait de 7% les risques de mortalité** en raison d'une maladie cardiovasculaire selon ces études !

À cela, nous devrions ajouter qu'un **bon sommeil**, une **bonne gestion du stress** en incluant des techniques de relaxation, ainsi que **l'abandon du tabac** sont d'autres moyens efficaces de diminuer les risques d'hypertension artérielle, mais aussi et surtout de diminuer les risques de complications cardiovasculaires secondaire.

Par ailleurs, les exercices isométriques décrits dans le tableau sont des exercices qui demandent le maintien d'une charge ou une contraction musculaire de façon statique, pendant une période donnée. Certaines données émergentes soutiennent que ces exercices seraient bénéfiques pour prévenir et

réduire l'hypertension artérielle. Hors, il faut demeurer prudent.

En plus des exercices de préhension, plusieurs publications font mention d'autres exercices comme "la chaise" (4 séries de 2min avec pause de 2-3 minutes entre les séries, à raison de 3x/sem) ou "la planche" par exemple. Cependant, ces exercices augmentent davantage la pression intra-cérébrale et l'hypertension artérielle temporairement pendant l'exercice et ne sont donc pas suggérés pour tout le monde.

Si la pression artérielle est plus élevée que **160/100mmHg**, il est suggéré de ne **PAS** débuter l'activité sportive. Il est plus sécuritaire d'entreprendre l'activité une fois la pression artérielle mieux contrôlée.

Aussi, il est normal que la pression artérielle augmente durant la pratique d'activité physique. S'il est prudent de s'assurer d'avoir des pressions artérielles plus basses que 220/105 pendant l'activité physique pour les personnes en bonne santé, il faut absolument arrêter si elle dépasse les 250/115mmHg et il faut viser des valeurs nettement plus basses pour certaines personnes ayant des troubles de santé.

Les gens qui devraient faire le plus attention sont les personnes atteintes de rétinopathie, de maladies cardiaque et cardiovasculaire (AVC) récentes, de dissection artérielle ou d'anévrysme de l'aorte, entre autres. La pratique sportive pour ces personnes devrait toujours se faire après une évaluation médicale, sous supervision ou avec l'accompagnement d'un kinésiologue. **Les exercices isométriques chez ces personnes sont à proscrire.**

Dans tous les cas, si vous vous remettez en forme et que votre santé vous semble précaire, une évaluation médicale avant la pratique sportive peut s'avérer prudente si vous prévoyez une activité avec une intensité modérée à élevée.

Mais rappelez-vous que **la marche demeure une activité efficace et sécuritaire** pour commencer, et le plus tôt sera le mieux !

Arthrose

Ce qui est délétère dans l'arthrose, c'est surtout un dysfonctionnement musculaire et une faiblesse de certains muscles, ce qui pourrait entraîner de l'arthrose à long-terme. (Shrier, 2004; Br J Sports Med ; 38 526-535) et **Oiestad et al., Osteoarthritis Cartilage, 2015 Métanalyse** Toute personne avec arthrose devrait avoir un programme de renforcement musculaire avec un physiothérapeute pour soulager les

symptômes et pouvoir pratiquer les sports en toute sécurité.

Deux études récentes (The Association of Recreational and Competitive Running With Hip and Knee Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-analysis1 ET The Influence of Running on Lower Limb Cartilage: A Systematic Review and Meta-analysis semblent démontrer que la course à pied, pratiquée de façon récréative, ne cause pas plus d'arthrose que chez les non-coureurs à long-terme. Dans les faits, elle pourrait même dans certains cas avoir un effet protecteur. Le mécanisme est mal connu, mais il est possible que les articulations soient mieux supportées par une meilleure musculature, mais aussi que le corps s'adapte. Cela est vrai pour les personnes qui en font une activité modérée et sécuritaire. En revanche, les athlètes et les personnes pratiquant la course en compétition, de façon très intense et parfois avec des blessures, pourraient ne pas avoir ces bénéfices et auraient plutôt un risque accru d'arthrose dans le futur.

Une autre étude datant de 2011 montrait aussi les bénéfices dans le soulagement des symptômes lors de la pratique d'exercices de renforcement et d'endurance (Bennell and Hinman, 2011, J Sci Med Sport, 14, 4-8). D'autres études plus récentes montrent aussi que les gens avec arthrose peuvent voir un soulagement des symptômes avec la pratique sportive.

Encore une fois, consulter un physiothérapeute et un kinésiologue au préalable pourrait aider à prévenir les blessures et s'assurer de le faire correctement. Il faudra adapter sa façon de courir (courir plus lentement, intervalles marche/course, éviter initialement les pentes, etc.). D'ailleurs, dans toute activité sportive, et surtout la course, afin d'éviter les blessures, la règle est d'avoir une LENTE progression.

Certaines orthèses spécialisées peuvent aider à soulager les symptômes lors des activités, mais sont relativement dispendieuses. Celles remboursées par la RAMQ doivent être prescrites par un orthopédiste ou un médecin du sport, ou bien par n'importe quel médecin si vos assurances privées les couvrent.

La perte de poids est aussi importante dans les douleurs arthrosiques, pour 2 raisons principales :

- La surcharge pondérale amène une contrainte physique importante sur les articulations.
- La graisse est un générateur d'inflammation.

À ce sujet, nous vous référons à notre article sur l'obésité et celui sur l'alimentation pour quelques conseils.

Ressources sur différents programmes d'activité physique

Plusieurs programmes d'entrainement en vidéo existent (Josée Lavigueur, Beach Body, Julian Michaels, etc.

Plusieurs vont aussi vers des entraînements très intenses, comme le cross fit.

L'erreur que les gens font est de commencer trop rapidement et de façon trop intense, soit parce que la motivation est à son comble (ce qui est une bonne chose), ou soit parce qu'ayant été actif par le passé, certaines personnes font comme s'ils n'avaient jamais cessé de s'entraîner. Et c'est exactement là que les blessures surviennent.

Dans tous les cas, choisissez un entrainement qui vous convient et allez-y progressivement.

Un bon choix est de se faire accompagner et obtenir des conseils d'un professionnel pour adapter un programme à notre condition physique

La marche demeure un excellent exercice pour les non-initiés et tout téléphone intelligent permet de suivre le nombre de pas. Dans le cas contraire, des podomètres peuvent être achetés afin de s'assurer d'atteindre l'objectif de 10 000 pas/jour. De fait, cet objectif devrait être visé même par les plus actifs pour s'assurer de ne pas être sédentaire entre les périodes d'entraînement.

Pas besoin d'être un athlète pour avoir les bénéfices de l'activité physique. Une activité modérée suffit.

Centre Axis

Programme très intéressant avec plusieurs professionnels pour vous supporter dans votre désire de changement et votre quête vers de saines habitudes de vie.

Entraînements par Intervalles; efficaces pour le cœur, la perte de poids et la santé.

Voir la position de l'Institut de cardiologie de Montréal pour ce type d'entraînement

Et le vidéo du centre ÉPIC sur Facebook

Des articles intéressants sur le sujet sur Observatoire Prévention, ici et ici

Autres entraînements bons pour la santé

Regardez les activités organisées dans vos municipalités ou dans les centres sportifs de votre région :

- Unités régionales de loisir et de sport

- Entraînement aérobique aquatique (aquaforme)
- Entraînement par Zumba
- Programmes de cardio plein air
- Programmes de « bébé cardio » pour les nouvelles mamans
- Visitez les SÉPAQ
- Etc.

Pour toutes les ressources concernant l'activité physique, **cliquez ici**

Dernière mise à jour: 2022-09-17