

# Nutrikif

Bien manger ♦ manger Bien



## LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE

### Pourquoi lutter contre la sédentarité ?

La sédentarité (temps passé assis ou allongé en période éveillée) est un facteur de risque de mortalité précoce.

L'inactivité musculaire engendre des maladies cardiovasculaires, un risque accru de diabète, d'obésité et de maladies cancéreuses. La sédentarité ou l'inactivité physique sont également pourvoyeurs de dépression et d'anxiété.

L'inactivité, va induire une prise de masse grasseuse du fait d'une non-stimulation musculaire.

Selon le Pr Martine DUCLOS (INRA- auvergne) : « En position assise, au niveau musculaire, l'AMP kinase (protéine ayant une action enzymatique dans le métabolisme, ndlr) non activée ne capte pas le glucose et les lipides à des fins énergétiques. Ces derniers passent dans la circulation sanguine et se déposent autour du foie, du cœur, dans les vaisseaux. »

*Pour aller plus loin : [https://onaps.fr/wp-content/uploads/2022/04/Colloque-2019\\_Martine-Duclos.pdf](https://onaps.fr/wp-content/uploads/2022/04/Colloque-2019_Martine-Duclos.pdf)*

### 1) Quelle est la différence entre activité physique ou sport ?

#### L'activité physique c'est quoi ?

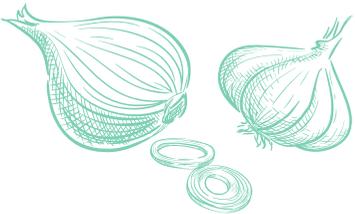
Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. (Définition OMS)

L'activité physique désigne tous les mouvements de la vie quotidienne (jardinage, bricolage, ménage, se déplacer à pied, prendre les escaliers etc) y compris ceux effectués lors des déplacements, loisirs et professionnel.

Pour aller plus loin : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

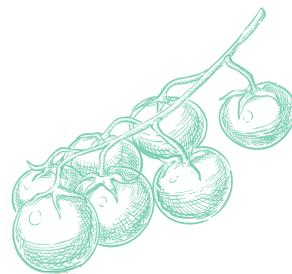
#### Le sport c'est quoi ?

Le sport est une activité physique qui se réalise de manière organisée et codifiée (avec un cadre et des règles), institutionnalisée et dans une logique de performance.



# Nutrikif

Bien manger ✦ manger Bien



## Recommandations de la pratique d'activité-sport chez les adultes :

**L'OMS** recommande **au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée, ou 75 minutes d'intensité soutenue par semaine**. (Organisation mondiale de la santé).

Selon **l'OMS**, les adultes devraient :

- Consacrer au moins 150 à 300 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée ;
- Ou pratiquer au moins 75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine ;
- Et pratiquer 2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure - qui sollicitent les principaux groupes musculaires - celles-ci procurant des bienfaits supplémentaires pour la santé ;

**L'ANSES** (Agence nationale de sécurité nationale de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande pour les adultes de :

- Pratiquer 30 minutes, 5 fois par semaine, une activité cardiorespiratoire comme monter les escaliers ou faire du vélo, courir, marcher à bonne allure ;
- Effectuer du renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine comme, porter une charge lourde, jouer au tennis, faire de la natation ou de l'aérobic ;
- Réaliser des exercices d'assouplissement comme de la gymnastique, de la danse ou encore du yoga, 2 à 3 fois par semaine.

10000 pas par jour ?

*Étant donné que nous sommes des bipèdes, la marche à un rythme lent n'est pas en soi une activité qui va nous faire « maigrir ».*

*Marcher (8000-10000 pas par jour) va entretenir la masse musculaire. La marche active ou soutenue va permettre de renforcer son capital musculaire.*

*Il serait bénéfique de marcher 20-30 minutes par jour (3000 pas sur les 10000 pas recommandés) à une vitesse supérieure à 6km/heure.*

**Déplacement** : Préférer les déplacements à pied, à vélo, trottinette, skate plutôt que les déplacements motorisés.

### **Travail ou à la maison :**

Faire des pauses actives : penser à se lever régulièrement (au moins une minute toutes les 30 minutes à 1h) et bouger pendant cette brève période.

Prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs.

Prendre son repas en extérieur plutôt que assis derrière un écran.

**Loisir et sport** : s'accorder du temps pour une pause active de loisir, programmer des séances de sport (en ligne ou en collectif) : danse, randonnée, sport de raquette...