

Essentia

Juin 2024



Dossier

04 **Bouger,
c'est bon pour la santé**

06 **Chaque mouvement compte**

Parcours

08 **Le sport ? Cette fois,
je m'y (re)mets**

assura.

**« Le sport est un important
facteur de prévention des
maladies non transmissibles. »**



Plus d'un quart de la population adulte mondiale ne pratique pas suffisamment d'activité physique pour rester en bonne santé. La sédentarité est donc devenue un défi de santé publique.

Si nous pratiquons souvent une activité physique pour le plaisir et pour garder la forme, bouger régulièrement a d'autres bienfaits. Il est prouvé que cela contribue à prévenir l'hypertension, à stimuler le système immunitaire, à entretenir les articulations et les os, à diminuer le stress ou encore à faciliter le sommeil. Des effets qui sont renforcés quand l'effort régulier se double d'une alimentation équilibrée.

Le renforcement de la force musculaire, de la souplesse et de l'équilibre joue également un rôle important pour éviter les accidents et aide les seniors à conserver une bonne mobilité dans leurs activités quotidiennes.

Par ailleurs, et on le sait peut-être moins, l'activité physique est un important facteur de prévention de maladies non transmissibles. Ce bienfait est démontré par de multiples études. Pour ne citer que quelques exemples, le simple fait de pratiquer une activité physique régulière diminue le risque de maladies coronariennes, la première cause de décès en Suisse. Il entraîne aussi une baisse de l'ordre de 30% du risque de souffrir d'un cancer du côlon et de 20% d'un cancer du sein. Enfin, deux séances de 30 minutes de sport par semaine réduiraient de 60% le risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer.

Si l'on s'accorde généralement à reconnaître les vertus du sport sur la qualité de vie, le bien-être et la santé, il n'est pas toujours simple de trouver le temps et la motivation pour pratiquer une activité physique. Ce numéro d'Essentia propose des informations motivantes et pratiques pour franchir le pas.

Je vous en souhaite une excellente lecture!

Ruedi Bodenmann
Directeur général



Bouger, c'est bon pour la santé

Que nous la pratiquions pour nous déplacer, dans le cadre de notre travail ou lors de loisirs, l'activité physique régulière a des effets bénéfiques sur la santé.



Chaque mouvement compte

Une activité physique régulière est très bénéfique pour la santé, qu'il s'agisse de pratiquer un sport ou de bouger dans le cadre de nos activités quotidiennes.

Bouger suffisamment ne veut pas forcément dire fournir un effort intense et n'implique pas d'y dédier tout son temps libre, de fréquenter une salle ou un terrain de sport ou encore d'acquérir du matériel.

Il est tout à fait possible d'allier exercice et activités quotidiennes, par exemple, en prenant systématiquement les escaliers, en évitant d'utiliser la voiture pour parcourir de courtes distances ou même en faisant le ménage et en jardinant. Il s'agit donc de saisir toutes les

occasions de se mettre en mouvement au quotidien et de limiter les phases en position assise prolongée.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un effort modéré de 30 minutes par jour permet de maintenir son capital santé. Et pour en renforcer les bienfaits, elle recommande aux adultes de pratiquer chaque semaine de 2h30 à 5h d'activité physique d'intensité modérée (ex. marche) ou de 1h15 à 2h30 d'activité d'intensité soutenue (ex. course rapide).

Interview



Dr P.-É. Fournier
Spécialiste en médecine
physique et réadaptation
Chef du service de
médecine du sport à la
Clinique romande de
réadaptation, Sion (VS)

Quelle est la spécificité de la médecine du sport ?

Elle s'intéresse à toutes les personnes actives, de celles qui veulent débiter une activité physique aux sportifs professionnels. Le médecin

du sport est spécifiquement formé pour répondre à des interrogations telles que : Comment reprendre une activité et quels bénéfices en attendre ? Quelle activité privilégier en fonction de l'âge et de la situation de santé ? Comment gérer et planifier son entraînement ? Comment traiter une douleur, une gêne, une fatigue ou un sentiment inhabituel ?

Dans quelles situations spécifiques se tourner vers un médecin du sport ?

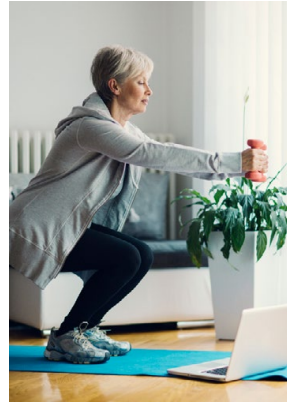
En cas de souci de santé lié à la pratique d'une activité physique. Le médecin du sport essaie d'en comprendre les raisons et de corriger les

Il n'est jamais trop tard pour commencer

Avec l'âge, il est inévitable de perdre en musculature et en mobilité. Aussi, bouger est tout autant, voire plus important qu'avant. Naturellement, il est recommandé d'adapter son activité physique en fonction de son âge et de son état de santé et aussi de varier les activités pratiquées.

Plusieurs associations proposent aux seniors des exercices à réaliser chez soi ou en groupe, notamment :

- Équilibre en marche : equilibre-en-marche.ch
- Pro Senectute : prosenectute.ch
- Ligue suisse contre le rhumatisme : ligues-rhumatisme.ch



Type d'activités



Cardio-training

Augmente la fréquence cardiaque par des exercices d'endurance, longs et peu intenses.



Tonification musculaire

Stimule le corps par une charge inhabituelle et/ou des mouvements répétés.



Étirements

Favorisent la production du liquide synovial dont l'articulation a besoin pour entrer en mouvement.

Bienfaits

Renforce le cœur et brûle graisses et calories. Lutte contre l'hypertension et le cholestérol.

Augmente la force et atténue les éventuelles douleurs dues à l'arthrose.

Fait gagner en souplesse et en facilité dans les gestes du quotidien.

Exemples

Marche rapide, vélo, natation

Aquagym, pilates, vélo

Yoga, stretching, pilates

facteurs déclenchants. Au besoin, il propose des activités alternatives permettant de rester actif sans solliciter l'articulation ou le système impliqué. Par exemple, en cas de problème de cheville, il recommandera de remplacer la course à pied par le vélo ou l'aqua-jogging.

Que pensez-vous des applications digitales qui proposent un coaching sportif ou des plans d'entraînements ?

Elles peuvent être utiles pour avoir des informations générales et reprendre une activité. Elles sont, par contre, insuffisantes pour faire du « fine tuning » et corriger d'éventuels

déséquilibres car elles ne prennent pas en compte les spécificités de chacun. Au contraire, un coach bien formé s'adapte à chaque situation individuelle pour proposer un programme d'entraînement précis et adapté. Sans compter qu'il joue un rôle important sur le plan de la motivation.

Quelle est la règle d'or à appliquer pour que sport rime avec santé ?

Écouter son corps, augmenter l'effort progressivement et trouver du plaisir à l'activité exercée.

Le sport? Cette fois, je m'y (re)mets

Vous ressentez l'envie ou le besoin de vous dépenser. Voici quelques astuces pour vous (re)mettre au sport... et vous y tenir !



Quel sport choisir ?

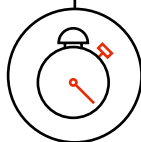
Pour le savoir, il suffit de se poser quelques questions. Souhaitez-vous faire du sport pour avoir une meilleure condition physique, pour tonifier certains muscles, pour perdre du poids, pour réduire votre stress ?

Par ailleurs, voulez-vous pratiquer à l'intérieur ou en plein air, chez vous ou en salle, seul ou en groupe ? Quelle est l'offre disponible près de chez vous ou de votre travail ?

Enfin, êtes-vous prêt à investir dans des équipements ?

Bien choisir votre sport vous permettra d'éprouver du plaisir à pratiquer et donc de rester motivé sur la durée.

Pour vous aider, consultez la vue d'ensemble des sports publiée par la Confédération : jeunesseetsport.ch



À quelle fréquence et quelle intensité pratiquer ?

Un seul mot d'ordre : y aller progressivement tant en termes de fréquence que d'intensité, pour laisser votre corps s'habituer à la pratique sportive et que cette dernière soit en tout temps adaptée à vos capacités. Par exemple, ne vous mettez pas au jogging du jour au lendemain, mais commencez par quelques séances de marche rapide, puis alternez marche rapide et course lors des sorties suivantes. Pour avoir des effets, l'activité doit être régulière, ce qui ne signifie pas qu'elle ne peut pas s'adapter à votre rythme de vie et à vos objectifs ! Vous pouvez aussi bien faire du sport

15 minutes chaque jour pour entretenir votre forme qu'une heure trois fois par semaine pour perdre du poids ou développer votre endurance et votre musculature.



À quoi faire particulièrement attention ?

Il est important de bien s'hydrater pendant l'activité physique, d'autant que cela contribue à éviter les crampes et les blessures. L'échauffement est un autre indispensable, que vous soyez un sportif en herbe ou chevronné. Il s'agit d'effectuer une série de mouvements souples et lents afin de préparer le corps aux efforts à fournir. Enfin, une alimentation saine est le complément idéal de toute pratique sportive et les glucides et protéines sont particulièrement indiqués pour fournir l'énergie nécessaire à l'entraînement.

L'avis de l'expert Assura



Thomas Weller
Conseiller clientèle
Ancien joueur de foot
professionnel

Que ce soit par préférence personnelle ou par souci de facilité et d'économies, nombre de personnes s'entraînent seules, à la maison ou en plein air. C'est d'autant plus simple qu'une multitude d'exercices, de cours et de programmes d'entraînement sont désormais disponibles en ligne, sous forme d'application et sur les plateformes de podcast et de streaming.

Faire le tri parmi ce flot de propositions est indispensable pour éviter les programmes non adaptés et les blessures qui peuvent en découler. Tout d'abord, en privilégiant les plateformes proposées par les professionnels du sport, les ligues de santé et les autorités publiques. Ensuite en préférant celles qui offrent de personnaliser la pratique sportive via la création d'un profil. Enfin, en ne faisant que les exercices que nous comprenons et qui sont physiquement à notre portée.

Enfin, pour ceux qui restent adeptes de la salle de fitness, le Club Assura offre des réductions sur les abonnements:


club.assura.ch/fr/offres-sport


10 Faits et chiffres

Sur nos réseaux sociaux




10'000 par jour?

 La marche est l'une des activités les plus simples pour rester actif. On mesure généralement le bénéfice qu'elle représente pour notre santé au nombre de pas parcourus par jour. On entend souvent qu'il en faudrait 10'000, ce qui représente 75 km et une dépense de 300 à 400 calories. Ce chiffre est cependant à relativiser.

 Par exemple, selon une étude de chercheurs de l'Université du Massachusetts publiée en 2022, le nombre idéal de pas serait plutôt de 9'000 pour les moins de 60 ans et de 7'000 pour les plus de 60 ans. Et pour l'OMS (@ WHO), le nombre de pas peut être adapté en fonction des autres activités sportives pratiquées dans la journée. Au final, ce qui compte, c'est de bouger!

#marche #activité #santé

 Découvrez notre page Facebook : facebook.com/AssuraCH

Le sport préféré en Suisse ?

Loin du ski, de la lutte à la culotte et du hornuss, c'est le football. Avec environ 10'000 matches joués chaque week-end, 1'300 clubs et 270'000 joueurs ayant une licence.

Top 5

Toute activité sportive brûle des calories. Parmi les sports les plus courants, ceux qui, pratiqués à un rythme soutenu, permettent d'en brûler le plus sont :

- La course à pied : environ 800 kcal/h
- Le ski de fond : environ 800 kcal/h
- La natation : environ 750 kcal/h
- Le vélo : environ 700 kcal/h
- Le rameur : 600 kcal/h

+ de
500

C'est le nombre de parcours Vita disponibles en Suisse. Une aubaine pour tous ceux qui ont envie de bouger en plein air ! Trouvez le parcours le plus proche sur zurichvitaparcours.ch

Endorphines

La pratique du sport fait baisser les hormones du stress. En plus, après 30 minutes d'exercice, le cerveau libère des endorphines qui réduisent la sensation de douleur et de fatigue et provoquent une légère euphorie. Ce bien-être est primordial pour renforcer la motivation du sportif et, avec elle, la régularité de l'activité et ses effets bénéfiques.

Bienfaits

de l'activité physique sur la santé :

- Renforce le système cardiovasculaire.
- Renforce le système immunitaire.
- Renforce les muscles, les os et les articulations.
- Réduit le risque de maladie chronique.
- Augmente l'énergie et la vitalité.
- Améliore la flexibilité et l'équilibre.
- Renforce la santé mentale et l'estime de soi.

Dès le plus jeune âge

Encourager l'activité physique chez l'enfant, c'est contribuer à lui bâtir un bon capital santé, sans compter que le sport apprend, entre autres, à canaliser son énergie, à se dépasser et à collaborer. Ces bienfaits impliquent de choisir un sport adapté à l'âge et au caractère de l'enfant et aussi de doser l'effort pour qu'il n'enrave pas sa croissance. Dès 5 mois, l'enfant peut faire des activités de baby gym ou d'éveil aquatique et dès 3 ans, commencer à goûter aux joies du vélo ou du ski.





Sport en vacances, l'esprit léger avec Mondia Plus

Les vacances à l'étranger constituent souvent le moment idéal pour pratiquer un sport ou découvrir de nouvelles activités. Parce qu'on n'est jamais à l'abri d'un faux mouvement ou d'une chute, souscrire l'assurance voyage et annulation Mondia Plus permet de voyager l'esprit léger.

Pour CHF 9/mois, avec l'option accident, elle garantit dans le monde entier :



Urgences médicales

Couverture intégrale et illimitée des frais médicaux.



Recherche, sauvetage et rapatriement

Recherche et sauvetage à la suite d'une disparition ou d'une situation de danger. Transport médicalisé vers la Suisse.



Assistance

Assistance 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 dans le monde entier.



Annulation

Remboursement des frais d'un voyage annulé à la suite d'un imprévu.

Découvrez les conditions détaillées de Mondia Plus sur assura.ch



Contact

assura.ch
0800 277 872
(numéro gratuit)

