

## **Ils bougent et ils le disent !**

**Les bénéfices d'une activité physique au quotidien comme la marche ou le jardinage sont nombreux. Des Hennuyers en témoignent dans une brochure. Objectif : inciter les 46 % de Hennuyers sédentaires à les imiter !**

En Belgique, près de 34 % de la population totale est considérée à risque par manque d'activité physique. En Hainaut, cette proportion atteint 46 % ! La proportion de femmes à risque est nettement supérieure à celle des hommes. En Belgique, 28 % des hommes et 39 % des femmes sont considérés à risque mais en Hainaut, c'est 36 % des hommes et 55 % des femmes qui sont menacés par la sédentarité. Des hommes et des femmes qui auraient tout intérêt à prêter l'oreille au témoignage de Jean (60 ans) : « Bouger m'aide à me sentir plus détendu. Je dors mieux. Il me semble aussi que mon moral est meilleur ». Ou à croire Paule (45 ans) quand elle explique : « Je n'ai pas le temps de faire du sport en soirée ni le week-end. Je prends l'escalier le plus souvent possible. Je ne me déplace plus en voiture pour de petits achats. J'ai introduit quelques changements simples dans mon organisation. J'essaie que ça dure. »

Les avantages du mouvement ? L'activité physique aide à stabiliser et la tension artérielle et le taux de cholestérol dans le sang. Elle permet aussi de prévenir le cancer du colon et même de gérer la dépression aigüe. La recommandation est la suivante : pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour. L'activité physique ne doit pas être obligatoirement pratiquée pendant une demi-heure en continu. Trois périodes de 10 minutes sont tout aussi favorables. En pratique, les activités bénéfiques sont variées : marche, danse, vélo, jeux avec des enfants, ménage, bricolage, jardinage.... Ce genre d'activités ne nécessite pas de matériel particulier, d'abonnement ou d'efforts démesurés. On aurait donc tort de s'en priver ! Mais bouger au quotidien, cela peut aussi être songer à aller acheter son journal ou son pain à pied, choisir l'escalier au lieu de l'ascenseur, ne pas se garer tout près du lieu où l'on se rend ou encore, au bureau, aller trouver les collègues au lieu de leur téléphoner ou de leur envoyer un mail.

Les personnes jusque-là sédentaires seraient les premières à bénéficier du mouvement retrouvé, puisque des bénéfices notables apparaissent pour les personnes sédentaires qui passent à 30 minutes quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée. Les bénéfices augmentent au-delà mais on voit qu'à partir de 5 heures par semaine l'accroissement est moins net. L'objectif pour une personne sédentaire est d'arriver à totaliser, sur la semaine, une dépense énergétique se situant entre 1000 et 1500 kcalories. La régularité de la pratique est importante. Elle doit être quotidienne.

***Brochure « bouger pour votre santé 30 minutes par jour suffisent » téléchargeable sur <http://observatoiresante.hainaut.be> ou disponible gratuitement via le 065 87 96 14 Elle contient des tests de connaissance sur l'activité physique, un test pour évaluer sa pratique personnelle.***