

Fiche pratique : pratiquer une activité physique pendant nos déplacements

Vous n'avez pas le temps ou la motivation pour pratiquer une activité physique. Alors une solution simple s'offre à vous : **optimisez vos déplacements**.

Bénéfices

De nombreuses études montrent les bienfaits de l'activité physique sur les plans cardio-vasculaire, musculo-squelettique et psychologique pour ne citer que ceux-là. Or pour nous bipèdes, la marche est le moyen le plus adapté, le plus simple et le moins onéreux. Bien sur une marche hygiénique suppose un environnement naturel avec des vêtements adaptés (chaussures et tenue) ainsi qu'une marche tonique mais il est néanmoins possible de tirer profit de certaines situations impliquant nos déplacements.

Un choix s'offre à nous

Aujourd'hui, il existe beaucoup de machines pour se déplacer : voiture, métro, bus, tram, escalator, ascenseur. Il en résulte un mode de vie sédentaire qui tend vers le « moindre effort » avec son cortège de maladies cardio-vasculaire, de diabète, d'obésité et augmente les risques de cancer du côlon, d'hypertension artérielle, de troubles lipidiques, de dépression. Cela demande néanmoins de changer ses habitudes, de sortir de la norme et de sa « zone de confort ». Alors voyons comment se préparer.

Préparation et stratégie d'action

1° Je m'informe de l'**utilité** de l'activité (vous pouvez approfondir certaines lectures voir sites conseillés)

2° J'évalue mes **résistances** aux changements : se donner de « bonnes excuses » (risque d'être essoufflé ou en nage en arrivant au travail, peur de se différencier des collègues et subir leurs quolibets, être obligé de changer de vêtement, etc.). Une fois identifiés, ces freins peuvent être levés.

3° Je réfléchis à mes **déplacements quotidiens** (trajet domicile-travail ou études, courses, etc.) et identifie les changements à opérer :

- Préférer les espaces marchants au tapis roulant
- Préférer les escaliers au ascenseur ou escalator
- Descendre une rame de métro ou une ligne de bus avant
- Garer sa voiture à distance de l'objectif
- Accompagner ses enfants ou petits-enfants à l'école
- Utiliser d'autres moyens actifs pour diversifier : vélo, trottinette, skate board...
- (à vous d'ajouter des situations)

4° Je prends le temps de noter les **bienfaits ressentis** : amélioration de l'humeur, de la qualité du sommeil, de la perte de poids, de jambes moins lourdes, etc.

Recommandations

Il est recommandé de faire **10 000 pas** ou une **demi-heure** d'activité physique par jour. Munissez-vous d'un **podomètre** (cout 5 euros ou gratuit par application sur smartphone). Il est important d'être assidu et régulier afin de faire de ces activités une nouvelle habitude.

Sites pour approfondir

<https://www.sante-sur-le-net.com/marcher-travail-risque-cardio-vasculaire/>

<http://www.attitude-prevention.fr/marche-benefice-sante.html>

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/fr/>

<https://sante-guerir.notrefamille.com/sante-a-z/la-marche-de-nombreux-avantages-les-avantages-de-la-marche-o16845.html>