Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 1

Artikel: Un thème brûlant pour les années à venir : le sport, l'activité physique et la santé

Autor: Weckerle, Klaus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997954

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Un thème brûlant pour les années à venir

Le sport, l'activité physique et la santé

Klaus Weckerle
Traduction: Dominique Gross

Klaus Weckerle, auteur apprécié d'articles sur l'activité physique et la santé a rendu sous une forme concrète les idées que lui a inspiré le Symposium de Macolin de l'année dernière. *(Ny)*

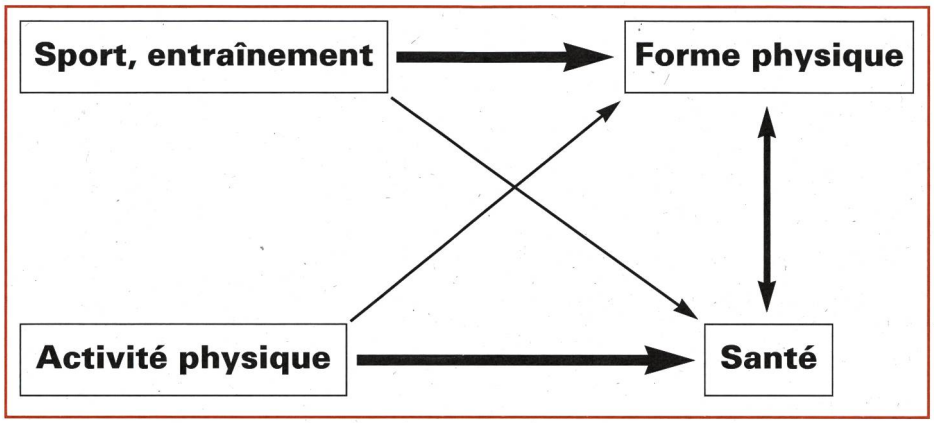

Tableau 1: Nouveau modèle, nouvelle mesure. Traditionnel: entraînement sportif intensif, structuré, planifié (3 fois par semaine, de 20 à 40 minutes). Nouveau modèle: activité physique d'intensité modérée; peut être intégrée à la vie quotidienne (30 minutes par jour, aussi par périodes d'au moins 5 minutes chacune).

Il est scientifiquement prouvé que l'activité physique, l'exercice, ainsi que le sport pratiqué de manière modérée sous forme d'efforts d'endurance ont des effets positifs sur le système immunitaire, protègent contre de nombreuses maladies, augmentent le bien-être et améliorent la qualité de la vie. L'effet bénéfique des activités physiques sur la santé a été sous-estimé. Il faut largement diffuser ce message!

Ou, si l'on veut exprimer la même chose d'une manière négative: le manque d'activité physique constitue un facteur de risques pour de nombreuses maladies chroniques. Pour les maladies cardiovasculaires par exemple, l'inactivité peut être comparée aux risques «classiques» que sont la consommation de cigarettes, l'hypertension et un taux de cholestérol trop élevé.

Une activité physique modérée est suffisante

Dans le modèle traditionnel (voir *tableau 1*), c'est l'amélioration de la forme physique qui figure au premier plan, le fait de fortifier la santé n'est en quelque sorte qu'un effet secondaire. Il est indispensable d'effectuer un entraînement d'endurance bien conçu, intensif et basé sur la «surveillance du rythme cardiaque» (pouls par minute: 170 moins la moitié de l'âge). Il faut par exemple consacrer à un entraînement sérieux à la course à pied, trois à quatre fois 20 à 40 minutes par semaine. Ce genre d'entraînement sportif prend beaucoup de temps, par le fait de devoir se changer, se rendre à un centre de sport ou sur un terrain approprié, se doucher, et bien d'autres petites choses qui font partie du «cérémonial». Nombreux sont ceux qui, malgré de bonnes dispositions et d'excellentes intentions abandonnent un tel programme intensif peu après l'avoir commencé. Dans le nouveau modèle (voir *tableau 1*), on insiste sur le bénéfice pour la santé d'une activité physique modérément intensive (voir *tableaux 3* et *4*), si possible quotidienne et d'au moins 30 minutes. Cette demi-heure peut être décomposée en petits «groupes d'exercices» d'au moins 5 minutes chacun, qui peuvent être intégrés à la vie quotidienne. Toute activité physique est utile à la santé, même si elle est inférieure au niveau conseillé (voir *tableaux 3* et *4*). Ce que l'on recherche, c'est un changement du comportement qui va donner du «mouvement» à la vie quotidienne, la dynamiser (voir *tableau 2*). On ne parle guère du rythme cardiaque. L'important, c'est la consommation d'énergie supplémentaire, d'au moins 1000 kcal par semaine, produite par le travail musculaire.

Manque d'activité physique aussi en Suisse

Aux Etats-Unis, environ 25 pour cent en moyenne des adultes n'ont aucune activité physique, et à peu près la même proportion pratique juste le niveau d'activités recommandé pour obtenir le meilleur bénéfice possible pour la santé. Les autres, c'est-à-dire près de 50 pour cent, pratiquent occasionnellement quelques activités, mais ne remplissent pas les conditions mentionnées ci-dessus. La même situation se retrouve en Suisse et également dans les autres pays fortement industrialisés. Le manque de mouvement est la première maladie de notre civilisation. Il existe un besoin d'action au sens littéral du terme.

Utiliser les connaissances

Le trajet jusqu'au centre de sport devrait être effectué à pied ou à vélo, sous forme d'un complément à l'entraînement. On peut le justifier comme étant une amélioration de l'échauffement (à l'aller), et une mesure de récupération, favorisant le retour au calme (au retour). Le plus grand nombre possible de nos «déplacements» quotidiens devraient être effectués à l'aide de nos propres

Klaus Weckerle est maître d'éducation physique et chef de l'office cantonal des sports de Schaffhouse.

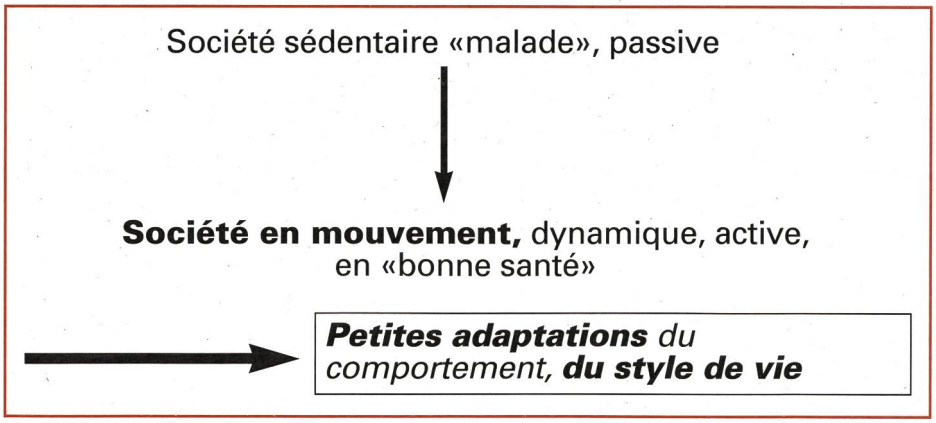

Tableau 2: Indispensable: changement du comportement; style de vie plus actif; société dynamique, en mouvement.

muscles. Cela favorise la santé et la forme physique, deux conditions importantes à la base de la capacité de performance sportive. En outre, il ne faut pas sous-estimer la contribution apportée ainsi à la protection de notre environnement, fondement de notre vie.

Des activités physiques d'intensité moyenne, bien dosées, des activités sportives adaptées correspondent également aux besoins des personnes plus âgées. Des effets secondaires non souhaités, comme des blessures et des douleurs ne se produiront que rarement.

Résumé des nouvelles connaissances

- Pour améliorer et entretenir leur santé et leur bien-être, tous les adultes (ainsi que les jeunes) devraient pratiquer si possible chaque jour des activités physiques d'une intensité modérée pendant 30 minutes au moins.
- Il est possible de répartir les 30 minutes recommandées en «unités d'activités» d'au moins 5 minutes chacune. Celles-ci peuvent être intégrées à l'activité quotidienne!

Faible	Moyenne	Forte
Promenade (2 à 3 km/h)	Marche rapide (5 à 6 km/h)	Marche rapide, en côte ou avec charge
Pédaler sur un vélo d'appartement (50 W)	Rouler à vélo pour le plaisir ou pour des trajets (16 km/h)	Rouler vite à vélo (>16 km/h)
Nager, mouvement lent	Nager, effort modéré	Nager, mouvements rapides ou crawl
Légère mise en forme	Mise en forme normale Tennis de table Golf, déplacement à pied	Entraînement intensif de la condition physique Tennis, simple
Pêcher assis	Pêcher debout	Pêcher en rivière
Faire du bateau, à moteur	Faire du canoë-kayak, tranquillement (3 à 6 km/h)	Faire du canoë-kayak vite (> 6 km/h)
Travaux ménagers: battre des tapis	Travaux ménagers: nettoyages de printemps	Déplacer des meubles
Tondre le gazon: petit tracteur	Tondre le gazon: tondeuse à moteur	Tondre le gazon: tondeuse mécanique
Bricolage: menuiserie	Bricolage: peinture	

Tableau 3: Exemples d'activités physiques générales d'un adulte en bonne santé, classées par ordre d'intensité de l'effort (activités en partie «typiquement américaines»!).

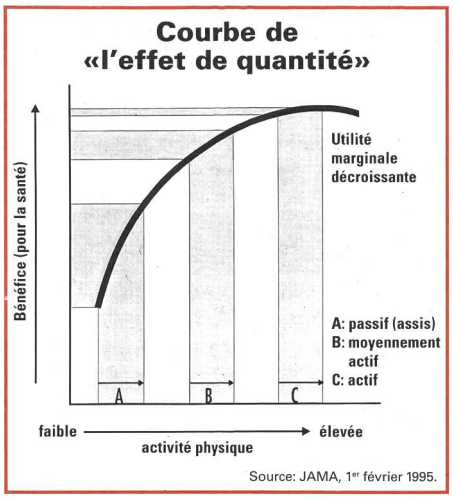

Tableau 4: Courbe de «l'effet de quantité». Cette courbe montre la quantité d'activité physique idéale (secteur B: intensité moyenne) pour un bénéfice optimal pour la santé. Un entraînement de condition physique poussé et régulier (secteur C) ne produit un bénéfice que légèrement plus élevé, voire plus petit, pour la santé («utilité marginale décroissante»). «A elle seule, la quantité est déterminante!»

- Exemples d'activités physiques d'intensité moyenne: marche de 4,8 à 6,4 km/h ou rouler à vélo 16 km/h équivaut à une dépense de plus ou moins 1000 kcal par semaine. Un km à pied équivaut à une dépense de 60 kcal (la vitesse est accessoire).

Bibliographie

Pate, RR et *al.*: Physical Activity and Public Health, 273, pp. 402 à 407, JAMA 1995.
Frey, W.: Lebenstil ändern statt Training, 41, pp. 4 à 6, Forum 1995. ■

(Photo: Daniel Käsermann)