



## **Activité physique : quel est le minimum vitalité ?**

Pour gagner des années de forme physique et diminuer les risques de maladies la pratique régulière d'une l'activité physique est le meilleur remède...En prime, vous y gagner une silhouette tonique et ferme et un bon moral ! Alors, si vous désirez vivre mieux et plus longtemps que ceux qui resteront sédentaires, bougez-vous un minimum !

Une activité physique modérée est parfaitement suffisante pour réduire le risque de mortalité toutes causes confondues.

*Dépenser 1.000 calories par semaine grâce à une activité physique est le minimum efficace pour augmenter votre vitalité.*

### **A quoi cela correspond-il ?**

En 30 minutes de marche par jour, on dépense 150 calories donc en 7 marches on dépense ce qu'il faut pour sa santé...

Si vous préférez et si votre forme physique vous le permet, vous pouvez réaliser seulement 4 marches par semaine à condition d'en augmenter la durée à 40 minutes (250 calories).

Marcher moins souvent oui, mais en compensation il vous faudra marcher un peu plus longtemps pour vous dépenser de façon équivalente.

Si le jogging est à votre goût, le bon rythme minimum efficace pour dépenser 1000 calories par semaine c'est : 20 minutes 7 fois dans la semaine (20 minutes de jogging équivalent à 150 calories) ou des joggings de 30 minutes 4 fois par semaine (4 x 30 minutes à 250 calories).

Le cyclisme à 10 km / heure consomme au moins 250 cal/heure et 700 cal / heure à 20 km / heure.

La natation 600 calories / heure, la danse lente 200 cal/heure, jouer au golf 320 cal/heure et la gymnastique entre 200 et 300 cal/heure...

### **Pourquoi faire de l'exercice physique plusieurs fois par semaine?**

La plupart d'entre nous a beaucoup de mal à trouver régulièrement le temps de pratiquer une activité physique mais la connaissance des raisons de cette nécessaire répartition hebdomadaire sera sûrement une motivation supplémentaire...Fragmenter l'activité physique en plusieurs séances dans la semaine permet de profiter à chaque fois des effets des exercices qui ne dure que quelques heures à deux jours, c'est pour cela qu'il faut recommencer régulièrement pour un effet bénéfique à long terme.

Par exemple, grâce à l'exercice physique, le taux de sucre dans le sang (glycémie) diminue et la sensibilité des muscles à l'insuline augmente ce qui est excellent pour la santé et pour le maintien d'un poids de forme mais cela ne dure que 1 à 2 jours c'est pour cela que l'exercice physique doit être pratiqué régulièrement.

Par ailleurs, à chaque fois que l'on dépense 150 calories, le métabolisme est stimulé et cette stimulation continue encore quelques heures après la fin de l'exercice. Une dépense additionnelle s'ajoute à la dépense réelle ! C'est tout bénéfique pour la vitalité !