

# Activité physique chez soi

Eviter la sédentarité est fondamental. Elle est en effet, le 3<sup>ème</sup> facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale, après l'hypertension et le tabagisme, avec 6% de décès au même niveau qu'un taux élevé de glucose dans le sang.

Se créer une dynamique d'activité physique à domicile exige discipline, rigueur et ce avant même la motivation qui vient peu à peu au fur et à mesure de la régularité des rendez-vous.

Alarmes, tutos, aides téléphoniques, messenger, wattsApp, créativité pour les initiés, utilisation de matériel « sous le coude », musiques, films, séries .... Autant d'astuces mettant à votre service la gestion de votre santé.

Les **recommandations de l'OMS** pour éviter la sédentarité sont de bouger :

**2 min toutes les heures avec, 30 min par jour (5j/7j) en intensité modérée ou 130 min en endurance par semaine ou 75 min (ou 20min /j 3j/sem) en intensité élevée pour les adultes sans pathologies particulières, et, 60 min par jour pour les enfants.** Les recommandations tendent à rajouter 2 séances de renforcement musculaire et/ou postural adapté quel que soit l'âge.

Après avoir eu les consignes de postures sécuritaires pour effectuer les exercices, données par un professionnel du sport breveté qui connaît vos contraintes santé, à vous de vous mettre en action.

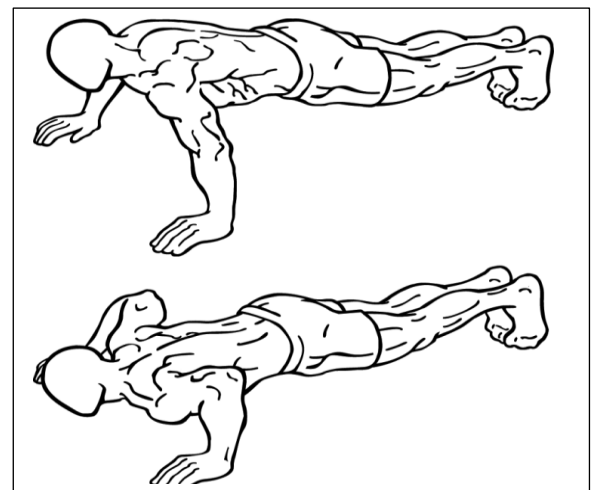
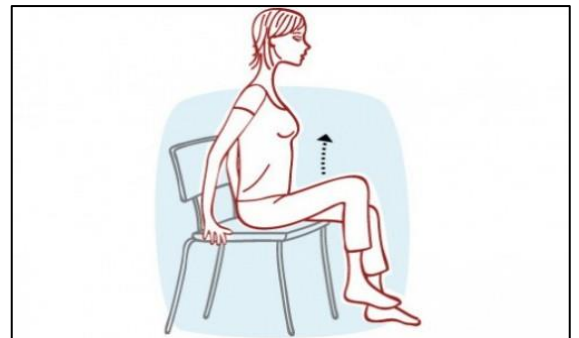
Penser au corps, c'est le ressentir c'est l'écouter, le mobiliser sans le heurter mais en l'amenant à la limite de ses possibles. L'idéal pour éviter les risques de se faire mal : travailler en poids de corps sans matériel supplémentaire de musculation.

Travailler jusqu'à la limite du possible de l'articulation sans aller à la douleur maintient de bonnes capacités, voire les déploient et les améliorent.

Travailler la **souplesse articulaire, l'élasticité et l'extensibilité** des muscles, ligaments et tendons en passant en revue toutes les articulations et groupes musculaires un à un peut être un échauffement ou un vrai entraînement .... 1 heure peut très vite passer en effectuant une douzaine de répétitions de chaque mouvement, en utilisant les plans antéro-postérieurs autant que les plans sagittaux, horizontaux ou verticaux, pour le haut du corps, le tronc, le bas du corps.

Travailler la **capacité cardio-respiratoire** en utilisant principalement les jambes, ce qui est plus sollicitant, peut s'effectuer en flexions-extensions, fentes, squats, montées de genoux, montées talons-fesses, chaises ....

Varié les vitesses d'exécution des mouvements, le nombre de répétitions, penser à tous les groupes musculaires : quadriceps, ischios .... mais aussi, biceps, triceps, pectoraux, dorsaux .... La corde à sauter est un excellent outil de développement.



Travailler **gainages, abdominaux, les maintiens en isométrie**, c'est-à-dire des positions sans mouvements dynamiques .... Rien de plus facile chez soi à condition de bien positionner le dos. Il est utile de répéter qu'il est souhaitable d'avoir l'avis et les consignes spécifiques d'un professionnel du sport diplômé qui connaît les contraintes individuelles pour exécuter le mieux possible tous les exercices quels qu'ils soient. Cependant, à minima, il est possible de faire en douceur ce qu'il paraît possible et tentant sans se surestimer. **Attention, en effet, rien ne paraît plus facile que ce qui est difficile mais exécuté par un expert** qui a travaillé depuis des années.

Travailler le **renforcement musculaire** pour améliorer force et puissance, peut se décliner à travers des exercices exécutés à la juste limite du possible personnel, en utilisant le poids du corps ou bien des objets prévus à cet effet (élastiques, sangles, haltères, ballons, corde, bâtons ...) ou encore de simples objets de la vie quotidienne (élastiques, corde, bouteilles plus ou moins remplies, ballons, oranges, manche à balais, sacs de sable, sol, escaliers ...).

Travailler la **respiration** apporte bien-être, oxygénation et apaisement, lève anxiété et ruminations d'autant que ces exercices sont accompagnés d'exercices de **relaxation**. Respiration haute, respiration scapulaire, respiration abdominale, basse, varier, les fréquences respiratoires, pratiquer des apnées en inspiration, en expiration, de durées différentes ... autant d'exercices aux bénéfices insoupçonnés sur tous les plans, physique, émotionnel, psychique, apportant par la même une nouvelle connaissance de soi. Utiliser le 3-5-6 (3 x/j ; 5 min ; 6 respirations par min soit 1 respiration tous les 10 sec) limite le stress et l'anxiété. La musique peut accompagner ces temps d'introspection et de présence à soi.

**Conclusion :** savoir mener une activité physique adaptée initiée avec des professionnels compétents et gardée par une régularité des séances dans la vie quotidienne est le gage d'éloignement de la sédentarité tout en bonnes pratiques.

Savoir garder la régularité de l'activité physique et savoir l'adapter sans la perdre, malgré des aléas de toutes sortes, comme le confinement par exemple, lors d'épidémie comme le Covid-19, la fatigue et surcharges de travail, les grossesses, les pathologies ... est un élément majeur pour préserver sa santé et le bénéfice de celle-ci pour soi comme pour les autres, ses proches, amis et collaborateurs tout autant que pour sa propre efficacité intellectuelle.

Le 23 mars 2020

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

