



## L'activité physique

L'activité physique est l'un des investissements les plus puissants que vous puissiez faire pour votre santé, quel que soit votre âge. Elle est intimement liée au sujet précédent (l'insulino-résistance), car le mouvement aide directement vos cellules à mieux utiliser le glucose.

Voici un guide structuré pour comprendre comment adapter l'activité physique à chaque étape de la vie.

---

### 1. Enfants et Adolescents (5 à 17 ans) : Construire les fondations

À cet âge, l'objectif est le développement physique, la croissance osseuse et l'ancrage de bonnes habitudes.

- **Recommandation :** Au moins **60 minutes par jour** d'activité modérée à vigoureuse.
- **Activités clés :**
  - **Le jeu libre :** Courir, grimper, sauter (essentiel pour la densité osseuse).
  - **Sports organisés :** Football, natation, danse, judo (pour la coordination et la discipline).
  - **Déplacements actifs :** Aller à l'école à pied ou à vélo.
- **Point de vigilance :** Limiter le temps d'écran (sédentarité) qui est un facteur majeur d'obésité précoce.

### 2. Adultes (18 à 64 ans) : Maintenir et Prévenir

C'est souvent la période où le temps manque et où la sédentarité au travail s'installe. L'objectif est de préserver la masse musculaire, gérer le stress et prévenir les maladies chroniques (diabète, hypertension).

- **Recommandation :** **150 à 300 minutes** d'activité modérée par semaine (ou 75 à 150 min d'activité intense).
- **Le duo gagnant :**

1. **Cardio (Endurance) :** Marche rapide, course, vélo, natation. Pour la santé du cœur et des poumons.
2. **Renforcement musculaire (2 fois/semaine) :** Musculation, pilates, ou exercices au poids du corps. C'est **crucial** pour l'insulino-sensibilité car le muscle est le plus grand consommateur de glucose du corps.
- **Astuce "Non-sportive" (NEAT) :** Le *Non-Exercise Activity Thermogenesis*. Prenez les escaliers, levez-vous toutes les heures, jardinez. Ces petits mouvements cumulés brûlent souvent plus de calories qu'une séance de sport.

### 3. Seniors (65 ans et plus) : Autonomie et Longévité

L'objectif change : il s'agit de préserver l'autonomie, d'éviter les chutes et de maintenir la qualité de vie.

- **Recommandation :** Même volume que les adultes, mais adapté à la condition physique, avec un focus sur l'équilibre.
- **Activités clés :**
  - **Équilibre et souplesse :** Tai-chi, yoga doux, exercices sur une jambe (pour prévenir les chutes).
  - **Renforcement fonctionnel :** Exercices qui miment la vie quotidienne (s'asseoir et se lever d'une chaise, porter des courses) pour combattre la sarcopénie (perte de muscle liée à l'âge).
  - **Activités sociales :** Marche en groupe, danse de salon (excellent pour le cognitif et le moral).

---

### Tableau Récapitulatif : Les 4 Piliers du Mouvement

Pour une santé optimale, votre semaine devrait idéalement inclure une combinaison de ces éléments :

Type d'activité	Pourquoi ?	Exemples
<b>Endurance</b>	Cœur, souffle, brûlage des graisses.	Marche rapide, vélo, danse, natation.
<b>Force</b>	Métabolisme, posture, densité osseuse.	Poids, bandes élastiques, pompes/squats.
<b>Équilibre</b>	Prévention des chutes, coordination.	Tai-chi, tenir sur un pied, yoga.
<b>Souplesse</b>	Mobilité articulaire, moins de douleurs.	Étirements, yoga, pilates.

Exporter vers Sheets

---

### Lien avec l'Insulino-Résistance

L'activité physique agit comme un "médicament" naturel contre l'insulino-résistance par deux mécanismes :

1. **Immédiat** : Pendant l'effort, vos muscles captent le sucre dans le sang **sans avoir besoin d'insuline**.
2. **Long terme** : L'augmentation de la masse musculaire améliore la sensibilité à l'insuline au repos. Plus vous avez de muscles actifs, plus votre "réservoir" à glucose est grand.

### **Comment commencer (et ne pas arrêter) ?**

**"Le meilleur exercice est celui que vous faites réellement."**

1. **La règle des 5 minutes** : Si vous n'avez pas envie, promettez-vous de ne faire que 5 minutes. Souvent, une fois lancé, on continue.
2. **La progressivité** : Ne passez pas du canapé au marathon. Augmentez l'intensité de 10% par semaine maximum.
3. **Le plaisir avant tout** : Si vous détestez courir, ne courez pas. Essayez la danse, le badminton ou la randonnée.