



Campagne sur la santé physique « EN-CORPS »

EXERCICE PHYSIQUE - Bienfaits

Par Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention et de la réadaptation cardiovasculaire à l'Institut de Cardiologie de Montréal

Dans le cadre de la campagne EN-CORPS, je vais maintenant vous parler des bienfaits de l'exercice physique sur la santé. Il faut savoir que l'exercice est une des meilleures interventions qu'on puisse faire pour améliorer notre santé. Tout le monde le sait, l'exercice permet d'augmenter la capacité aérobique, de diminuer la tension artérielle, d'avoir un meilleur contrôle de la glycémie (le sucre dans le sang), de prévenir le diabète de type 2, de réduire les risques d'ostéoporose et de prévenir le déclin cognitif, c'est-à-dire que cela retarde l'apparition des démences et peut même contribuer à les prévenir. Il n'y a pas beaucoup d'interventions qui ont autant d'effets positifs sur la santé!

Aussi peu que 15 minutes par jour sont nécessaires

Quelle est la quantité d'exercice nécessaire pour ressentir les bienfaits de l'exercice? La réponse est « très peu », contrairement à ce que les gens pensent. En effet, nous n'avons pas besoin de faire beaucoup d'exercice pour en retirer des bénéfices. Aussi peu que 15 minutes de marche par jour contribueront à diminuer la mortalité totale, et non seulement la mortalité cardiovasculaire, d'environ 15 %. Plus vous ferez de l'exercice, plus vous en retirerez des bienfaits, jusqu'à ce que vous atteigniez un plateau après l'équivalent de 90 minutes de marche par jour, c'est-à-dire 1 heure et demie, ce qui est beaucoup. Ainsi, si vous faites 15 minutes ou plus de marche par jour (ou une activité équivalente à 15 minutes de marche par jour), vous retirerez beaucoup de bienfaits pour la santé.

Fractionner ses périodes d'exercices pour plus de flexibilité

Un autre élément à noter est que l'exercice peut être fractionné, contrairement à ce qu'on pensait avant. En effet, l'exercice n'a pas besoin d'être continu, c'est-à-dire que vos 15 minutes de marche peuvent être subdivisées, par exemple, en trois moments de 5 minutes, et vous en retirerez tout de même les bénéfices. Si vous voulez faire de la course, donc de l'exercice plus intense, la durée pourra être moindre, car plus l'exercice est intense, moins on a besoin que la session d'exercice soit longue. Par exemple, une heure de marche équivaut à 20 minutes de course.

L'exercice par intervalles, une méthode à connaître et à essayer!

En terminant, il est important de connaître une modalité d'exercice relativement nouvelle qu'on appelle « l'exercice par intervalles ». Cette méthode d'entraînement a été popularisée par les athlètes olympiques, il y a plusieurs décennies, et est aujourd'hui utilisée dans la communauté médicale. Le principe est d'alterner des périodes très intenses et très courtes d'exercice avec des périodes de repos. Par exemple, si vous êtes sur un ergocycle (vélo stationnaire), vous pouvez pédaler 30 secondes au maximum de votre capacité, puis arrêter de pédaler durant 30 secondes, et répéter ce cycle durant 10

à 15 minutes. Cette méthode est très efficace. On a d'ailleurs démontré dans une étude réalisée ici, à l'Institut de Cardiologie de Montréal, que 16 minutes d'exercice par intervalles sont plus efficaces que 30 minutes d'exercice continu. Il faut se rappeler que sur vos 16 minutes d'exercice par intervalles, vous êtes arrêté la moitié du temps, puisque vous alternez entre des périodes d'effort maximal et de repos. Vous pouvez faire des intervalles de 30 secondes, d'une minute ou de deux minutes. En général, les gens préfèrent des intervalles courts (30 secondes à une minute, maximum).

Lorsqu'on a un horaire très chargé, comme c'est le cas dans la communauté juridique, on peut imaginer que le principal obstacle à l'exercice physique est le manque de temps. Toutefois, si vous faites 15 minutes de marche ou de l'exercice par intervalles, vous pouvez facilement faire entrer, dans votre routine, un bon programme d'exercice!