

CONCEPT

Quels sont les bienfaits

Le citoyen d'aujourd'hui a subi un profond changement dans son mode de vie, en raison de l'évolution technologique qui a contribué à réduire sensiblement les efforts physiques. En effet, les outils modernes de déplacement et de travail ont recherché le gain de temps et l'amélioration du confort des personnes, au détriment du labeur physique qui caractérisait la vie quotidienne de nos parents. Parallèlement, la couverture médicale et la maîtrise du calendrier vaccinal ont permis de réduire les maladies transmissibles, antérieurement prédominantes au niveau

touche de plus en plus de jeunes des deux sexes représente un troisième facteur d'agression sur la santé de l'individu. Elle favorise le développement de plusieurs pathologies, dont notamment celles touchant les appareils respiratoire (BPCO, asthme, cancer) et cardiovasculaire (pathologies coronariennes et artériopathies).

- Le stress est une des causes les plus fréquemment citées dans le développement des MNT, particulièrement, pour les atteintes cardiaques (infarctus du myocarde, hypertension artérielle), l'obésité et le

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), soucieuse de contribuer à la prévention de ces pathologies dites non transmissibles, préconise un certain nombre de mesures, basées sur l'exercice physique et l'hygiène de vie (corrections alimentaires et lutte contre le tabagisme). Toutes les études scientifiques menées dans ce cadre ont montré que la pratique régulière d'activité physique constituait le moyen le plus efficace de prévention des facteurs de risque des MNT et/ou de leurs complications.

des pays émergents. De nouvelles pathologies ont, par contre, pris la tête des causes de mortalité dans le monde, avec un taux supérieur à 60% des décès relevés, notre pays se situant pratiquement dans les mêmes proportions. Ces affections, liées essentiellement au progrès technologique et au changement de nos habitudes de vie, sont dominées par les cardiopathies (atteintes coronariennes, artériopathies, hypertension artérielle), le diabète, l'obésité, les cancers (sein, colon, prostate, poumon) et les affections respiratoires chroniques (BPCO, asthme). Ainsi, l'homme est aujourd'hui confronté aux agressions organiques ci-dessous décrites, dont la conjonction est à l'origine de l'expansion des Maladies non transmissibles (MNT) ou maladies chroniques :

- La sédentarité, imposée par la disponibilité de moyens de locomotion modernes (voitures, ascenseurs, escaliers mécaniques, etc.), et d'équipements électrotechniques divers (téléviseurs, machines à laver, ordinateurs, etc.). Ce facteur d'immobilisme, serait, selon les données de l'OMS, à l'origine de plus de 3 millions de décès dans le monde (6%) et élèverait de 20 à 30% le risque de mortalité, toutes causes confondues. La sédentarité représenterait ainsi le 4^e facteur de risque de décès et est également incriminée dans le développement du surpoids et de l'obésité, eux-mêmes mis en cause dans 5% des décès.

- L'alimentation constitue un autre facteur de risque pour la santé. L'émancipation de la femme algérienne, qui contribue de plus en plus aux activités professionnelles, au sein de la société, limitant les possibilités de cuisine domestique, pousse au recours de plus en plus fort à la restauration rapide, qui offre des plats riches en sel, gras et sucre, lesquels attisent plus les goûts et appétits. En outre, les prix des denrées alimentaires sollicités pour la préparation des plats domestiques (viandes, poissons, légumes, fruits) sont souvent, hélas, plus coûteux que ceux proposés par les fastfoods, pizzerias et autres sandwicheries, encourageant ainsi l'attrait de ces derniers.

- La pollution induite par les usines, le parc automobile et surtout le tabagisme qui

diabète (boulimie de stress). Ce facteur d'agression psychologique est essentiellement lié au changement du mode de vie (promiscuité) et aux difficultés socio-économiques rencontrées par les citoyens (chômage, cherté de la vie, problèmes de logement, etc.).

- L'ensemble de ces facteurs, lié au modernisme et à l'évolution technologique, explique la transition épidémiologique que connaissent certains pays, dont l'Algérie. Les citoyens nationaux, vivant en grande partie dans les campagnes, avant l'accès à l'indépendance, ont rejoint massivement les centres urbains, à la fin de l'occupation coloniale, à la recherche d'un meilleur confort et de possibilités de formation pour leurs progénitures. Le changement de mode de vie induit par cet exode rural a provoqué de véritables bouleversements au plan social (habitations collectives, sédentarité) justifiant l'expansion de maladies dégénératives. L'Organisation mondiale de la santé (OMS), soucieuse de contribuer à la prévention de ces pathologies dites non transmissibles, préconise un certain nombre de mesures, basées sur l'exercice physique et l'hygiène de vie (corrections alimentaires et lutte contre le tabagisme). Toutes les études scientifiques menées dans ce cadre ont montré que la pratique régulière d'activité physique constituait le moyen le plus efficace de prévention des facteurs de risque des MNT et/ou de leurs complications.

Quels sont les bienfaits de l'exercice physique ?

L'activité physique, pratiquée de façon régulière, provoque un certain nombre de modifications physiologiques, métaboliques et structurelles, dont les conséquences, aux plans fonctionnel et préventif, sont extrêmement bénéfiques pour l'ensemble des organes du corps humain.

- Au plan cardio-respiratoire, les effets relevés sont une plus grande efficacité fonctionnelle, avec économie d'efforts, se traduisant par une diminution des fréquences cardiaque et respiratoire au repos, une élévation moins prononcée lors d'un effort donné (donc meilleures fréquences de réserve), ainsi qu'une diminution des chiffres tensionnels liée à une atté-

nuation de la résistance vasculaire périphérique. En cas de besoin particulier manifesté par l'organisme (effort supplémentaire, obstruction vasculaire), le développement de la circulation collatérale induit par l'exercice physique permet d'y répondre

- Au plan locomoteur, l'amélioration de la force musculaire, de la résistance des structures tendineuses, ligamentaires et cartilagineuses, ainsi que de la densité osseuse, contribue à la prévention des pathologies dégénératives (tendinopathies dites communément tendinites) et de certaines fractures (col du fémur notamment).

- Au plan digestif, l'exercice physique permet d'améliorer le transit intestinal, prévenant les constipations qui prolongent le temps de contact des toxines fécales avec la paroi colique. L'amélioration du transit contribue ainsi à limiter les risques de développement du cancer colique.

- Au plan neurovégétatif, les bienfaits d'une activité physique régulière se traduisent par une réduction de la vulnérabilité du système nerveux central, au stress oxydant et à l'inflammation chronique liée à l'âge, ainsi qu'une meilleure microcirculation sanguine. Ces effets entraînent un ralentissement de la dégénérescence neuronale, une atténuation de l'anxiété et de l'anxiété, et un perfectionnement de l'activité motrice et psychique. Les conséquences sont une réduction des risques de maladies invalidantes telles que l'Alzheimer, et la possibilité de s'assurer une autonomie plus prolongée.

- Au plan métabolique, l'exercice physique permet de prévenir le surpoids et l'obésité, de maîtriser les facteurs de risques biologiques (cholestérol, triglycérides) et de mieux contrôler la glycémie. Ainsi, la personne peut limiter les risques de développement du diabète et de cer-

Les malades, pendant longtemps soumis à des dispenses d'effort, en raison de dangers supposés, peuvent aujourd'hui, améliorer leur état de santé, réduire les risques de complications et se donner une meilleure autonomie, grâce à l'exercice physique. Les exemples les plus évidents de cette évolution sont représentés par l'attitude médicale à l'égard des cardiopathes et des lombalgiques, lesquels étaient soumis, antérieurement, au strict repos.

taines pathologies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, artériopathies, HTA).

- Au plan immunitaire, les effets d'une pratique régulière d'activité physique se ressentent à travers une meilleure défense immunitaire, réduisant les risques d'apparition de certains processus tumoraux (sein, colon, prostate) et autorisant une plus grande résistance face aux pathologies saisonnières (virales et infectieuses). En plus de ces effets notés par les nombreuses études scientifiques consacrées au thème, la pratique d'activité physique, surtout en groupe, donne une sensation de bien-être (action des endorphines), améliore la qualité du sommeil et limite les possibilités de recours au tabagisme et autres substances nocives à la santé, particulièrement chez les sujets exposés au stress et à l'anxiété.

Quelles activités pratiquer ?

Le programme d'activité physique recommandé par l'OMS, dans le cadre de la prévention des maladies chroniques

Par P^r Rachid Hanifi (*)



(MNT) et de l'amélioration de la santé, comprend deux variétés d'exercices :

- Des exercices d'endurance, basés sur des efforts d'intensité moyenne et de durée continue supérieure à 10 minutes. Au plan physiologique, l'intensité de l'exercice doit se situer entre 60% à 75% de la fréquence maximale théorique (FMT) qui s'évalue par la formule $FMT = 220 - \text{âge}$. Une personne de 40 ans, par exemple, dont la FMT est de 180 bpm (battements par minute), travaillera dans la fourchette de pulsations cardiaques située entre 108 et 135 bpm.

Au plan pratique, pour les sujets ne disposant pas de matériel de contrôle de la fréquence cardiaque, l'intensité de l'effort peut s'apprécier approximativement, en ne dépassant pas le seuil d'essoufflement. L'OMS recommande de se fixer comme objectif, après adaptation graduelle de l'organisme à l'effort, une séance quotidienne de 45 à 60 minutes d'exercice continu. La séance doit cependant tenir compte de

l'état de santé et de la condition physique de la personne ; l'exercice doit être graduel et respecter l'adaptation progressive à l'effort. Il est recommandé aux personnes âgées et/ou de santé fragile de pratiquer l'activité, en groupe, afin d'éviter la monotonie et de s'assurer une sécurité. Pour les enfants, le choix d'activités basées sur le jeu et la collectivité permet une plus grande motivation pour une pratique régulière.

- Des exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement, surtout pour les personnes âgées, afin de protéger les structures tendineuses, ligamentaires et cartilagineuses et ralentir le processus de décalcification osseuse, à l'origine des fractures relativement fréquentes, particulièrement chez la femme ménopausée. Aussi bien chez les sujets âgés que chez les enfants en phase de croissance, les exercices de renforcement musculaire doivent faire appel à des poids légers sur des séances courtes et répétées, pour ne pas provoquer de lésions sur les structures de l'appareil locomoteur.