

4. L'activité physique

*Chronique de la Mutuelle Saint-Martin sur Radio Notre-Dame du 25 septembre 2024
par l'Abbé Sébastien Thomas, vice-président du Conseil d'administration*

Aujourd'hui, nous parlons de l'activité physique ?

En cette année 2024 des Jeux olympiques et paralympiques, la France a fait de la promotion de l'activité physique et sportive la « Grande cause nationale ».

Malgré les exploits sportifs auxquels nous avons pu assister cet été, une activité physique régulière ne se limite pas à la pratique du sport, contrairement aux idées reçues. Hormis les activités sportives et l'exercice physique, les occupations quotidiennes offrent souvent l'occasion de bouger plus. L'essentiel est d'opter pour une activité progressive, adaptée à ses capacités et à ses envies. Alliée à une alimentation saine et à des liens sociaux fréquents, l'activité au quotidien est la clé d'une bonne santé générale.

Chaque jour, quel que soit son âge ou sa situation, chacun de nous effectue une ou plusieurs activités physiques, sans forcément s'en rendre compte : en se rendant à vélo au travail, en montant les escaliers de son logement, en effectuant des tâches ménagères et quotidiennes, en jardinant, etc. Pratiquer une activité physique de la vie est essentiel pour le cœur, le corps et l'esprit. Tout le monde a intérêt à être plus actif et moins sédentaire, quel que soit l'âge, y compris les femmes enceintes et les personnes souffrant d'une affection chronique ou d'un handicap.

La sédentarité présente des risques non négligeables, n'est-ce pas ?

La sédentarité, en effet, correspond au temps passé assis ou allongé entre le lever et le coucher, avec une très faible dépense d'énergie. Ces comportements sédentaires (se déplacer en véhicule motorisé, être assis pour lire, passer du temps devant un écran, être allongé... accroissent le risque de maladies cardiaques, de cancer et de maladies chroniques. L'Assurance maladie met en avant que l'inactivité est aujourd'hui la cause de 9 % des décès en France !

Dans le cadre de sa politique d'éducation à la santé, la Cavimac (le régime obligatoire de Sécurité sociale des cultes) propose d'organiser des journées sur les thèmes de la nutrition, de l'activité physique, du sommeil, du stress et de l'anxiété, pour les assurés de moins de 70 ans. L'objectif est de permettre aux assurés d'identifier les comportements néfastes pour leur santé, pour mieux les modifier et les aider à devenir acteurs de leur santé. Ces journées se déroulent en deux axes : conférence le matin et ateliers pratiques par petits groupes l'après-midi. La Mutuelle Saint-Martin est partenaire et financeur de ce programme.

Comme le dit le docteur Isabelle Bouchard, conseiller médical de la Mutuelle Saint-Martin, « *le but est de permettre à chacun d'intégrer l'activité physique dans son quotidien en augmentant peu à peu l'activité physique et en réduisant le temps de sédentarité. L'essentiel est de saisir chaque occasion de bouger plus.* »