

Être actif, une priorité, malgré un problème de santé

Si vous avez un problème de santé, consultez d'abord un médecin et un professionnel de l'activité physique (éducateur physique, kinésiologue), avant d'entreprendre un programme d'activités physiques.

« Je n'ai plus la santé pour faire de l'exercice. » Cette phrase est souvent entendue chez les personnes retraitées ou sur le point de l'être. Pourtant, aujourd'hui, l'activité physique fait partie intégrante du traitement de plusieurs maladies :

Arthrite (ostéoarthrite)

Quand les articulations grincent et se plaignent, on n'a guère envie de bouger. Hélas ! moins on bouge, plus on s'ankylose et plus l'arthrite gagne du terrain. L'activité physique, au contraire, régénère le cartilage, réduit la douleur et la raideur articulaire, espace les périodes de crise, conserve la souplesse des articulations et l'amplitude de mouvement. Choisissez des activités qui privilégient la souplesse du mouvement (danse, conditionnement physique, aquaforme, jardinage, tai-chi, etc.). Supervisée par un professionnel de l'activité physique (éducateur physique, kinésiologue), la musculation est aussi un bon choix d'exercice, car elle renforce muscles et tendons.

Maladies cardiovasculaires

L'exercice est un excellent traitement d'appoint dans les cas de maladies cardiovasculaires. Il contribue à ralentir le développement de l'athérosclérose et à diminuer le risque de complications. Le simple fait de bouger régulièrement améliore la capacité de travail du muscle cardiaque (aujourd'hui des ex-cardiaques courent le marathon !), rend le sang moins gras et plus liquide et, ce n'est pas rien, réduit le risque de faire une dépression à la suite d'une crise cardiaque. Optez pour des activités aérobiques d'intensité légère à modérée, parce qu'elles sont sécuritaires, aident à réduire l'excédent de gras ou à conserver un poids santé et améliorent l'endurance des muscles, cœur inclus. La marche rapide, le vélo, le jogging léger, le ski de fond, la natation, le conditionnement physique de type aérobique, le patinage sont des exemples d'activités aérobiques bonnes pour le cœur.

Ostéoporose

L'activité physique renforce les os et aide, par conséquent, à prévenir l'ostéoporose. De plus, elle favorise le maintien d'une bonne masse musculaire et développe le sens de l'équilibre. Résultats : vous diminuez les risques de chute et vous êtes mieux protégé contre les fractures. Privilégiez des activités où vous devez supporter le poids du corps comme la marche, le tennis, le badminton, le ski de fond, la raquette à neige, le patin à glace, le tai-chi ou encore la danse. Ces activités impliquent une charge sur les hanches, les genoux, la colonne vertébrale, ce qui favorise la rétention du calcium dans ces os. Gardez aussi, dans votre mire, les exercices où on soulève des haltères, déplace des charges sur des appareils de musculation ou étire une bande élastique.

Ils offrent une résistance au mouvement qui renforce aussi les os. Toutefois, si vous êtes à risque de faire de l'ostéoporose ou si vous en êtes déjà atteint, consultez d'abord votre médecin traitant, car certains exercices sont à éviter.

Diabète de type 2

La pratique régulière d'activités physiques fait partie intégrante du traitement du diabète de type 2, au même titre que l'alimentation et les hypoglycémifiants. L'exercice agit, en effet, comme une piqûre d'insuline, car il améliore la glycémie. De plus, en favorisant une perte de gras corporel, l'exercice éloigne de vous cet important facteur de risque du diabète de type 2. Choisissez des activités physiques dont vous pouvez gérer/choisir facilement l'intensité (marche, vélo stationnaire, natation, ski de fond, etc.). Soyez toujours accompagné au cas où votre glycémie ferait des siennes. L'exercice ayant un effet sur la glycémie, il se peut, si vous êtes sous médication, que vous ayez à modifier la fréquence et le volume des doses d'insuline ou de tout autre médicament hypoglycémiant. Parlez-en à votre médecin et vérifiez régulièrement votre glycémie, en particulier avant et après une séance d'exercice.

L'hypertension artérielle

Le message des chercheurs est sans équivoque : si vous n'êtes pas hypertendu, faites de l'exercice pour éviter de le devenir et, si vous l'êtes, faites-en aussi ! L'exercice agit, en effet, immédiatement pour réduire la pression artérielle. Ainsi, un exercice aérobique d'une vingtaine de minutes réduit la pression artérielle de repos de 5 à 7 mm, et ce, jusqu'à 22 heures après la fin de l'exercice. Cette baisse est encore plus marquée chez les personnes ayant déjà une pression artérielle élevée au repos. La recherche a démontré que la pratique à long terme d'exercices réguliers, soit six mois, diminuent de 10 mm à 20 mm la pression artérielle, comme ils diminuent la fréquence cardiaque à l'effort. Or, ces deux facteurs, pouls et pression, déterminent la charge de travail du cœur et des artères. Ces bienfaits peuvent éviter, aux personnes qui souffrent légèrement d'hypertension, de prendre un médicament et valoir, aux autres qui ne peuvent l'éviter, une diminution du dosage des médicaments. Les activités de type aérobique pratiquées régulièrement s'avèrent les plus efficaces pour réduire la pression artérielle, tant à l'effort qu'au repos. Voici quelques exemples d'activités aérobiques : marche rapide, patins à roulettes, natation (longueurs de piscine par exemple), vélo sur le plat.

Pour en savoir plus :

Organismes : Fondation des maladies du cœur du Québec, (514) 871-1551 ou 1 888 473-4636 (région) www.fmcoeur.qc.ca

Société d'arthrite : 1 800 321-1433 ou www.arthrite.ca

Site Internet : www.reseaupeutens.net, cliquez sur « maux » et ensuite par rapport au problème de santé recherché, cliquez sur « prévention ».

Témoignage :

« Atteinte d'ostéoarthrose depuis plusieurs années, je suis des séances d'aquaforme deux fois par semaine. Dès le commencement de cet exercice, il y a près de deux ans, mes articulations ont retrouvé une grande partie de leur flexibilité et les douleurs ont beaucoup diminué. De plus, je dors mieux et plus longtemps, ce qui contribue à maintenir cette énergie précieuse nécessaire à la poursuite de ma carrière. »

Louise, 58 ans

CHRONIQUE

6