



Activité physique au mitan de la vie un effet sous-estimé ?

Claudine Blanchet

Au cours de sa consultation annuelle, Johanne, 50 ans, vous déclare qu'elle ne se sent plus autant d'attaque dans son travail et dans son quotidien qu'auparavant. Elle trouve les journées longues. Sa collègue de travail, qui s'est remise à l'exercice depuis deux ans, a quant à elle rajeuni ! Johanne n'a toutefois jamais vraiment aimé le sport.

Depuis quelques années, vous lui recommandez d'ajouter une période d'activité physique d'une durée de vingt à trente minutes à son quotidien. Vous sentez que cette fois-ci vos recommandations pourraient être prises en compte. Comment allez-vous vous y prendre pour la convaincre ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST DÉFINIE comme tout mouvement du corps produit par les muscles squelettiques qui entraîne une augmentation importante de la dépense énergétique par rapport au repos. Cette définition englobe :

1. les loisirs comportant de l'activité physique ;
2. l'exercice, forme d'activité physique structurée et répétée dans le temps effectuée pour améliorer la condition physique ;
3. la performance physique ou le rétablissement de l'état de santé ;
4. la plupart des formes d'activité professionnelle ;
5. les activités de transport actif ; et
6. l'exécution de tâches domestiques.

Au mitan de la vie, maintenir de bonnes habitudes est très important pour conserver et améliorer son équilibre physique et psychologique. Ainsi, la pratique régulière d'activités physiques est indispensable pour prévenir la plupart des conséquences de la préménopause et de la ménopause, comme la prise de poids abdominale, la perte de masse musculaire ainsi

que les troubles de sommeil et d'humeur. Selon des études cliniques à répartition aléatoire récentes, menées auprès de femmes ménopausées, l'activité physique est une méthode thérapeutique efficace pour modifier ses facteurs de risque de maladie cardiovasculaire et pour améliorer son profil métabolique et sa qualité de vie¹⁻⁴.

Quelles sont les répercussions de la pratique d'activités physiques sur la santé de mes patientes ?

Des données convaincantes, provenant d'abondantes recherches épidémiologiques, confirment que les gens actifs souffrent moins de maladies liées à l'âge, ont un taux de mortalité toutes causes confondues plus faible ainsi qu'une meilleure santé cardiorespiratoire, métabolique, musculosquelettique et mentale.

Attention ! L'activité physique ne protège pas contre toutes les maladies, mais peut réduire significativement le risque d'en être atteint⁵. Ainsi, les femmes actives ont de 20 % à 80 % moins de risque de souffrir d'un cancer après la ménopause comparativement à celles qui sont sédentaires⁶. Par contre, l'effet de l'activité physique sur le risque de cancer du sein en préménopause serait plus modeste, soit une diminution de 15 % à 20 %. De plus, l'activité physique, quelle que soit son intensité, contribue à la réadaptation des femmes

M^{me} Claudine Blanchet, kinésiologue, est coordonnatrice de la Chaire pour le développement d'une approche intégrée en santé de l'Hôpital Saint-François d'Assise du Centre hospitalier universitaire de Québec (CHUQ) affilié à l'Université Laval. Elle est titulaire d'un doctorat en kinésiologie.

atteintes du cancer du sein, augmente leurs chances de guérison et diminue leur risque de récurrence⁵.

Les femmes actives dorment-elles mieux ?

Selon des données plus modestes, les personnes qui font régulièrement de l'exercice, même de façon modérée, auraient une meilleure qualité de vie et dormiraient mieux que les autres. La pratique régulière d'une activité physique (pendant une heure à une heure trente, trois fois par semaine) procurerait un endormissement plus rapide, des réveils nocturnes moins fréquents, une augmentation du sommeil à ondes lentes (le plus récupérateur), des stades et des cycles de sommeil plus réguliers ainsi qu'un accroissement de la durée du sommeil⁷.

La joie de vivre des femmes actives !

Les personnes physiquement actives sont généralement de bonne humeur et ressentent une joie de vivre. Des endorphines, qualifiées d'hormones du plaisir, du bien-être ou de la créativité, ou encore d'antidouleur, sont libérées au cours de l'exercice physique. La femme sédentaire qui entreprend de faire de l'exercice doit persévérer et surtout pratiquer une activité régulièrement pour en arriver à ressentir cet effet euphorisant, relaxant et antidouleur qui fait le bonheur des gens actifs. La quantité d'endorphines produite par le cerveau est proportionnelle à l'intensité et à la durée de l'exercice. Un exercice aérobique d'une durée d'au moins vingt à trente minutes à intensité modérée, trois fois par semaine, est toutefois nécessaire pour qu'une quantité suffisante de ces hormones soit sécrétée et vienne moduler l'humeur. Les bienfaits sur l'humeur persisteraient durant au moins douze heures⁸.

Devenir ou rester active à la ménopause, est-ce possible ?

Au cours des dernières années, vous avez incité Johanne à adopter un mode de vie actif. Présentement, la raison qui la pousse à faire de l'exercice de façon régulière est le désir d'améliorer sa santé, ce qui est un premier pas vers l'adoption de saines habitudes de vie. Selon son choix d'activité physique, si ses motivations sont liées au

plaisir qu'elle peut y trouver, elle aura fait un pas de plus vers la réussite.

Les recommandations canadiennes

Les lignes directrices canadiennes en vigueur sur l'activité physique recommandent aux adultes de faire soixante minutes d'exercices quotidiennement pour demeurer en forme et obtenir notamment un effet sur la vigueur musculaire, la souplesse et l'aptitude aérobique ou pour améliorer leur santé⁹.

Le volume d'exercice physique recommandé pour entraîner une amélioration de la santé est moins élevé que celui qu'exige la progression de la performance sportive. L'intensité de l'activité est le premier facteur d'optimisation de la condition physique, mais le volume total compte plus que l'intensité quant aux bienfaits pour la santé. On dépense autant de calories en trente minutes de course à pied (à 11 km/h) qu'en soixante minutes de marche d'un bon pas (à 6 km/h)¹⁰. De plus, l'assiduité et la persévérance à long terme demeurent les conditions essentielles pour tirer le maximum de bienfaits de l'exercice physique. En outre, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre puisque des gains pour la santé restent possibles à tout âge¹¹.

Commencer à bouger

Au fil des ans, vous avez eu à prescrire à Johanne le traitement médicamenteux idéal, parmi une panoplie de produits, pour traiter ses différents problèmes de santé. Pour chacune des ordonnances que vous lui avez remises, vous l'avez informée de la posologie, de la dose initiale recommandée, du mode d'administration, de l'action attendue du médicament et de la possibilité d'effets indésirables. La prescription d'activité physique que vous êtes sur le point de lui faire doit comporter les mêmes types d'informations et de considérations.

Il est temps d'être proactif dans votre prescription d'exercices. Cessez de recommander à vos patients de faire de l'activité physique pendant trente minutes, à raison de trois fois par semaine ! Cette ordonnance d'activité physique universelle risque de dormir, comme de nombreuses autres, sur le coin d'un bureau à la maison. Préparez plutôt un modèle d'ordonnance d'ac-

Les bienfaits des endorphines sur l'humeur persisteraient durant au moins douze heures.

Repère

tivité physique simple et personnalisé, semblable à celui que vous utilisez pour les médicaments, qui tient compte des besoins de votre patient (tableau I).

Vos recommandations

Chaque jour, lorsqu'elle se rend au travail, Johanne a le choix entre prendre l'ascenseur ou l'escalier, discuter au téléphone assise à son bureau ou marcher pour aller voir son interlocuteur, envoyer un courriel à une collègue ou se déplacer pour lui parler, etc.

Comme première démarche, vous recommandez donc à Johanne de répertorier dans un journal de bord les activités physiques quotidiennes, planifiées ou non, qu'elle effectue. Par ailleurs, vous avez souvent noté qu'une grande partie de vos patients surestime leur dépense énergétique quotidienne. C'est pourquoi vous proposez à Johanne de se procurer un podomètre^{12,13} qui lui permettra de connaître immédiatement sa dépense énergétique quotidienne calculée en fonction du nombre total de pas exécutés. Dans le cadre de la pratique régulière d'activité aérobique comme la marche, le podomètre est une grande source de motivation, car le nombre de pas comptabilisés sert de valeur de référence pour la modification à la hausse des objectifs de dépense énergétique initiaux. Une marche d'intensité moyenne pendant trente minutes représente entre 3000 et 4000 pas.

Vous devriez également inviter Johanne à essayer différents types d'activité physique au cours des prochaines semaines afin qu'elle puisse sélectionner ce qui lui procure du plaisir et qui lui permettra d'atteindre une dépense énergétique cible de 500 à 1000 kilocalories par semaine. Le tableau II, « Mieux bouger pour se faire plaisir ! », vous sera très utile pour la guider dans ses choix, car pour chaque heure d'activité correspond une estimation du nombre de pas à effectuer. Gardez ce tableau sous la main lors

de vos consultations et n'hésitez pas à en faire des copies pour vos patients. N'oubliez pas qu'au début d'un programme d'activité physique, une femme sédentaire, quel que soit son poids, brûle les calories jusqu'à deux fois moins rapidement qu'une femme active en raison d'une aptitude aérobique déficiente. Ainsi, une femme sédentaire aura besoin de cent minutes pour

Tableau I

Prescription d'activité physique

Ordonnance de médicament	Ordonnance d'activité physique
Choix du médicament	Choix de l'activité
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Tenir compte de l'âge et de la prise d'autres médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Tenir compte de l'âge et de l'aptitude aérobique ☞ Activités individuelles, cours dirigés en groupe, conditionnement physique en salle, activités au sein d'un club
Posologie	Posologie
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Dose initiale <ul style="list-style-type: none"> ☞ 180 mg, 1 fois par jour ☉ Mode d'administration <ul style="list-style-type: none"> ☞ Voie orale 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Dose initiale <ul style="list-style-type: none"> ☞ Durée initiale de 10 minutes, objectif à long terme de 60 minutes par jour ☉ Mode d'administration <ul style="list-style-type: none"> ☞ Faire de 5 à 10 minutes d'échauffement pour éviter les blessures, pratiquer une activité pendant 10 minutes puis faire un retour au calme ☞ Y aller progressivement. Commencer à raison de trois fois par semaine, puis passer progressivement à une fois par jour ☞ À faire à n'importe quel moment de la journée ☞ Prévoir une séance de musculation hebdomadaire
Action attendue	Action attendue
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Diminution des symptômes 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Essoufflement léger, faible sudation
Effets indésirables	Effets indésirables
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Problèmes gastriques 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Possibilité de courbatures légères en début de programme

Le podomètre est une grande source de motivation, car le nombre de pas comptabilisés sert de valeur de référence pour la modification à la hausse des objectifs initiaux.

Repère

Tableau II

Mieux bouger pour se faire plaisir!

Activité (1 heure)

Intensité faible	± 200 calories*
Jouer au golf (avec voiturette)	7200 pas [†]
Laver et frotter les planchers à genoux	7350 pas
Marcher pour magasiner	4200 pas
Marcher avec le chien	6000 pas
Passer l'aspirateur	7200 pas
Jouer aux quilles	7200 pas
Intensité moyenne	± 400 calories
Jouer au badminton de façon sociale	7800 pas
Faire de la bicyclette de loisirs, 19 km/h–22 km/h	10 800 pas
Faire de la bicyclette stationnaire, effort léger ou modéré	8400 pas
Faire une promenade en poussette avec bébé	7500 pas
Faire du conditionnement physique en piscine	7500 pas
Faire du conditionnement physique en salle	8400 pas
Faire du conditionnement physique sur musique	9000 pas
Faire de la course à pied légère, jogging	10 800 pas
Jouer au golf à pied, sac sur roues	7650 pas
Jardiner	7500 pas
Marcher d'un pas rapide	9000 pas
Nager le crawl (niveau récréatif)	9000 pas
Faire du patin à glace (loisir)	8400 pas
Faire du patin à roues alignées (loisir)	10 800 pas
Pelleter de la neige	9000 pas
Faire du ski alpin, effort modéré	9000 pas
Faire du ski de fond	10 800 pas
Faire du taï chi	7500 pas
Jouer au tennis en simple	10 800 pas
Tondre le gazon	8400 pas
Intensité élevée	± 600 calories
Faire de la course à pied, 10 km/h	15 000 pas
Jouer au hockey	13 800 pas
Faire du judo, du karaté, du taekwondo, du kickboxing	15 000 pas
Faire de la raquette hors sentier	13 200 pas
Sauter à la corde (rythme lent)	13 200 pas

* La dépense calorique réelle varie en fonction du poids de la personne, de son habileté et de l'intensité précise de l'activité. Ces valeurs, permettant un calcul rapide, sont des moyennes pour une personne de 60 kg.

† Estimation du nombre de pas faits pendant une heure d'activité, pour une personne de 60 kg et selon une longueur de pas d'environ 75 cm (2,5 pieds).

brûler 500 calories au cours d'une activité d'intensité moyenne contre cinquante pour une femme active¹⁰. De plus, un ralentissement du métabolisme de base, expliqué par une réduction de la masse musculaire, est observé chez les femmes sédentaires. Entre 25 et 55 ans, les femmes sédentaires verront un ralentissement de leur métabolisme de base d'environ 15 % comparativement à 1 % pour les femmes actives¹⁴.

De façon globale, votre intervention doit porter sur la capacité de Johanne à se fixer elle-même des objectifs. Votre rôle présent et futur est de l'aider à établir un plan d'action répondant à ses besoins et de vous assurer qu'elle suit les étapes de changement connues de façon à faciliter l'adoption du programme d'exercices. Une consultation auprès d'un kinésiologue (www.kinesiologue.com) aidera certaines personnes à établir des objectifs réalistes, ce qui leur évitera d'abandonner prématurément la pratique d'exercices.

Maintenir une activité, est-ce possible ?

Pour maintenir une pratique régulière de ses activités physiques, Johanne ne doit pas miser sur la performance, mais plutôt sur la recherche d'harmonie avec son corps, sur la constance, la persévérance et l'objectif d'améliorer sa santé.

Les personnes sédentaires qui entreprennent un programme d'activité physique constatent des améliorations significatives au bout de six à huit semaines¹⁰. Fait à considérer, le climat modifie grandement la pratique d'activité de loisir des Canadiens, la dépense énergétique étant de 31 % plus élevée l'été (de juillet à septembre) que l'hiver (de janvier à mars)¹⁵. *Au cours de cette étape critique, une courte intervention de votre part ou d'un autre profession-*

Les personnes sédentaires qui entreprennent un programme d'activité physique constatent des améliorations significatives au bout de six à huit semaines.

Repère

nel de la santé de votre équipe multidisciplinaire facilitera l'adoption et le maintien des nouvelles habitudes d'activité physique. Il est essentiel de recommander à Johanne de varier les activités physiques pratiquées afin de soutenir son intérêt et surtout d'éviter le risque de blessures dues aux gestes répétitifs. Ses choix devront être revus au début de chaque saison.

Quels types d'activités physiques privilégier ?

Y a-t-il autre chose que le cardio ? Johanne sait très bien, pour l'avoir lu dans de nombreux magazines, que les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont indéniables. Elle doit améliorer son endurance cardiovasculaire pour avoir plus de souffle et pratiquer régulièrement une activité physique pour réduire son risque de souffrir de plusieurs maladies. Vous lui suggérez, en outre, d'ajouter une séance de musculation dès le début de sa démarche de mise en forme, ce qu'elle peut très bien faire à la maison. Cependant, elle n'est pas convaincue des bienfaits de la musculation.

Encore aujourd'hui, l'entraînement musculaire semble être le monopole des hommes, et peu de femmes sont encouragées à pratiquer un entraînement musculaire. Comparativement aux graisses, le muscle est métaboliquement actif. Son utilisation provoquera donc une hausse du métabolisme de base et, par conséquent, de la dépense calorifique quotidienne, ce qui facilitera la fonte des réserves adipeuses.

De deux à trois séances hebdomadaires de musculation procureront à Johanne une vigueur accrue dans ses activités quotidiennes,

Seules les femmes ayant une prédisposition génétique à l'hypertrophie et qui se soumettent à un entraînement intensif (nombre de répétitions et intensité accrus) connaîtront une augmentation substantielle de la circonférence de leurs membres.

Repère

Boîte à outils

Activités physiques à proposer à vos patients

Cours dirigés en groupe

- ☉ Mise en forme avec ballon de stabilisation
- ☉ Danse aérobique
- ☉ Vélo stationnaire sur musique : cardiovélo (*spinning*)
- ☉ Entraînement cardiovasculaire et musculaire de type « camp de l'armée » (*BootCamp*)
- ☉ Pilates
- ☉ Séance d'étirement
- ☉ Yoga, tai-chi, relaxation
- ☉ Conditionnement en piscine (aquaforme, aquajogging, aquamusculature)
- ☉ Cardio plein air dans les parcs urbains

Conditionnement physique en salle

- ☉ Centres spécialisés pour les femmes seulement
 - ☉ Centres de conditionnement physique standard, exercices aérobiques et musculation, avec encadrement par un personnel féminin et possibilité d'un entraîneur privé
 - ☉ Centres de conditionnement physique par stations, notamment des stations d'exercices aérobiques et de musculation, avec encadrement par un personnel féminin :
 - Curves : séance de 30 minutes : 16 stations de 8 appareils
 - Swann : séance de 30 minutes : 30 stations de 16 appareils
- ☉ Centres de conditionnement physique mixtes, exercices aérobiques et musculation, avec possibilité d'un entraîneur privé : ÉnergieCardio, Nautilus Plus, centres communautaires (YMCA, cégeps, universités, municipalités)

Activités individuelles

- ☉ Marche sportive, course, vélo, golf, natation, patin à roues alignées, ski alpin, ski de fond, randonnée en raquettes, patin à glace
- ☉ Yoga, tai chi, techniques de relaxation
- ☉ Mise en forme avec appareils :
 - ☉ Tapis roulant
 - ☉ Escaliers d'exercice
 - ☉ Vélo stationnaire
 - ☉ Appareil elliptique
 - ☉ Musculation
- ☉ Exercices aérobiques sur musique : vidéo d'exercices contenant un programme de niveau adéquat (cardio latino, fesses de fer, aérobique, etc.)
- ☉ Ballon de stabilisation, corde à danser, poids libres
- ☉ Séance d'exercices d'étirement à réaliser au lever du lit
- ☉ Activités de plein air : randonnée pédestre, vélo, canot, patin à roues alignées, patin à glace, randonnée en raquettes
- ☉ Entraîneur privé à domicile
- ☉ Activité physique au travail : escaliers, pause-exercices
- ☉ Déplacements à pied en toute occasion

Activités d'un club ou d'une ligue

- ☉ Tennis, randonnée pédestre, course, vélo, ski de fond et ski alpin (patrouille de ski), curling, quilles, natation (club des maîtres), golf

amélioreront sa posture et son équilibre, diminueront ses risques de blessures et freineront la fonte musculaire liée à l'âge. Johanne a toutefois peur de devenir trop musclée. Rassurez-la ! Seules les femmes ayant une prédisposition génétique à l'hypertrophie et se soumettant à un entraînement intensif (nombre de répétitions et intensité accrus) connaîtront une augmentation substantielle de la circonférence de leurs membres.

Que suggérer d'autre que le conditionnement physique en salle ?

La boîte à outils contient un bref résumé des ressources possibles en matière d'activités physiques permettant aux patientes de faire un choix éclairé dans leur démarche vers une meilleure santé en fonction de leur capacité physique, principalement de leur condition physique, de leurs goûts, de leurs besoins et du temps qu'ils peuvent consacrer à l'activité.

CETTE RENCONTRE avec Johanne a été un franc succès ! Vous avez réussi à la convaincre d'ajouter l'activité physique à son quotidien. Vous lui avez offert les outils nécessaires pour lui permettre de trouver la ou les activités physiques qu'elle prendra plaisir à pratiquer selon les saisons. Johanne quitte votre cabinet avec des objectifs précis pour améliorer ses aptitudes cardiorespiratoires et musculaires. Et surtout, elle possède maintenant des stratégies simples d'initiation à l'activité physique dans l'intention d'en retirer du plaisir au quotidien. 🍷

Date de réception : le 3 août 2009

Date d'acceptation : le 24 août 2009

M^{me} Claudine Blanchet n'a déclaré aucun intérêt conflictuel.

Bibliographie

1. Martin CK, Church TS, Thompson AM et coll. Exercise dose and quality of life: a randomized controlled trial. *Arch Intern Med* 2009; 169 (3): 269-78.
2. Woods NF. Exercise, fitness, and quality of life: implications for health promotion for midlife and older women. *Menopause* 2008; 15 (4 Pt 1): 579-80.
3. Moriyama CK, Oneda B, Bernardo FR et coll. A randomized, placebo-controlled trial of the effects of physical exercises and estrogen therapy on health-related quality of life in postmenopausal women. *Menopause* 2008; 15 (4 Pt 1): 613-8.
4. Roussel M, Garnier S, Lemoine S et coll. Influence of a walking program on the metabolic risk profile of obese postmenopausal women. *Menopause* 2009; 16 (3): 566-75.

Summary

Physical activity and middle-aged women's health: underestimated impact. Exercise benefits everyone, especially women in midlife. There is strong scientific evidence that improving fitness lowers morbidity and mortality. Regular cardiovascular exercise improves general wellbeing, protects against heart diseases and diabetes, helps patients lose weight and keep it off, builds bone density and also prevents and alleviates depression. Physician's everyday challenge is to get their patients to engage in physical activity and, most importantly, ensure their compliance. This article offers practical tools to help middle-aged women agree on specific goals for the improvement of their cardiovascular health and muscular fitness. There are also simple strategies to initiate pleasurable daily physical activities.

5. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services; 2008.
6. Monninkhof EM, Elias SG, Vlems FA et coll. Physical activity and breast cancer: a systematic review. *Epidemiology* 2007; 18 (1): 137-57.
7. Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Passeport pour le sommeil. Site Internet : www.institut-sommeil-vigilance.org/documents/Passeport-du-sommeil.pdf (Date de consultation : le 30 juillet 2009).
8. Sibold J. Exercise can improve mood for up to 12 hours. Présentation lors du 56^e congrès annuel de l'American College of Sports Medicine. Ville; 2009. Communiqué de presse : MedlinePlus. Site Internet : www.acsm.org.
9. Warburton DE, Katzmarzyk PT, Rhodes RE et coll. Lignes directrices éclairées par des données probantes sur l'activité physique à l'intention des Canadiens adultes. *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme* 2007; 32 (Suppl. S2F): S17-S74. Site Internet : <http://pubs.nrc-cnrc.gc.ca/rp-ps/inDetail.jsp?jcode=apnm&lang=fra&vol=32&is=S2F> (Date de consultation : le 2 octobre 2009).
10. Thibault G, Roy A. *Bouger Santé. Collection le petit médecin de poche*. Montréal : Rudel Médias; 2007. 175 p.
11. Paterson DH, Jones GR, Rice CL. Le vieillissement et l'activité physique: données sur lesquelles fonder des recommandations relatives à l'exercice à l'intention des adultes âgés. *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme* 2007; 32 (Suppl. S2F): S75-S121. Site Internet : <http://pubs.nrc-cnrc.gc.ca/rp-ps/inDetail.jsp?jcode=apnm&lang=fra&vol=32&is=S2F> (Date de consultation : le 2 octobre 2009).
12. Bravata DM, Smith-Spangler C, Sundaram V et coll. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. *JAMA* 2007; 298 (19): 2296-304.
13. Marshall SJ, Levy SS, Tudor-Locke CE et coll. Translating physical activity recommendations into a pedometer-based step goal: 3000 steps in 30 minutes. *Am J Prev Med* 2009; 36 (5): 410-5.
14. Chevalier R. *À vos marques, prêts, santé ! 4^e éd.* Montréal : Éditions du Renouveau Pédagogique Inc.; 2006. 386 p.
15. Shephard RJ, Aoyagi Y. Seasonal variations in physical activity and implications for human health. *Eur J Appl Physiol* 2009. [Texte d'abord publié en version électronique].