

## FAISONS DE L'EXERCICE

Nous savons tous que faire de l'exercice aide à résoudre de nombreux problèmes de santé, mais nous savons tous également que c'est plus vite dit que fait. Mais pourquoi, au juste, faire de l'exercice? Comment "démarrer" et mettre nos bonnes intentions à exécution?

### Qu'est-ce que l'exercice?

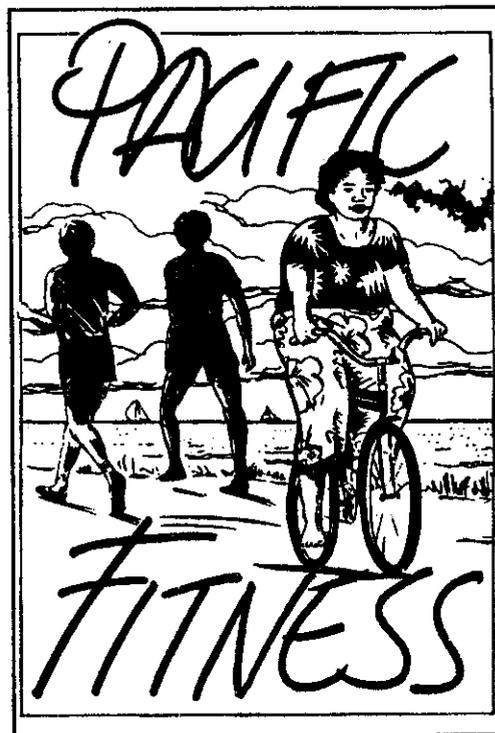
Dans les îles du Pacifique, nous pouvons pratiquer de nombreuses formes d'exercice. Parmi nos activités traditionnelles, on peut citer marcher pour se rendre au travail ou sur nos lieux de culte, ou pour rendre visite aux membres de notre famille, pêcher, se déplacer en pirogue, couper l'herbe et débroussailler, faire son jardin, pratiquer des sports collectifs, danser nos danses traditionnelles, faire la cuisine dans un four traditionnel, construire sa maison, etc. Dans les villes, on peut pratiquer d'autres formes d'exercice, telles que la course ou le jogging, la natation, le cyclisme, la danse aérobique, l'haltérophilie, ou encore utiliser un vélo d'appartement, etc.

### Quels sont les bienfaits de l'exercice?

Pour vivre sainement, faire de l'exercice est essentiel pour notre bien-être physique, mental et spirituel. Les recherches en la matière prouvent que la pratique régulière d'un exercice physique aide notre corps à mieux fonctionner. Quand nous faisons de l'exercice, nous avons l'air en forme. Et lorsque nous essayons d'arrêter de fumer ou lorsque nous cherchons à perdre du poids, nous devons impérativement faire de l'exercice.



**Prévention des maladies :** Le type d'exercice qui fortifie notre cœur et nos poumons (exercice aérobique) limite les risques de maladies cardiaques en faisant baisser notre tension artérielle et en augmentant le taux sanguin d'acides gras dont a besoin un "cœur sain" (lipoprotéines de haute densité). Faire de l'exercice peut réduire de moitié



GARDONS LA FORME

le risque des maladies cardiaques ou des décès dus à celles-ci. En fait, les recherches effectuées prouvent que plus on fait de l'exercice, plus on est protégé des maladies cardiaques, surtout avec une pratique régulière.

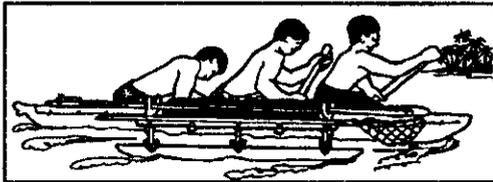
Une pratique modérée (où l'on transpire et respire à fond pendant au moins 20 minutes, au moins trois fois par semaine) peut nous protéger des maladies cardiaques et limite les risques d'aggravation si nous souffrons déjà de telles maladies. Faire de l'exercice sous surveillance médicale est un excellent traitement à la suite d'une crise cardiaque. En se penchant sur les études qui ont été faites, on constate que faire de l'exercice réduit de 25 pour 100 le risque d'une nouvelle crise cardiaque ou d'un arrêt du cœur entraînant la mort.

**Renforcement du système osseux :** L'exercice physique peut empêcher nos os de devenir plus faibles et cassants avec l'âge, et c'est le meilleur traitement possible (avec un bon régime alimentaire) contre le diabète (trop de sucre dans le sang) et les kilos superflus. C'est excellent pour les femmes, en particulier lorsqu'elles ne sont plus toutes jeunes.



Nous avons moins de risques de tomber ou de nous fracturer un os. En faisant de l'exercice régulièrement, nous risquons moins de souffrir du diabète; les diabétiques qui font régulièrement de l'exercice peuvent souvent réduire leur prise de médicaments ou d'insuline.

*Perte de poids* : Ceux d'entre nous qui essaient de maigrir perdront de la graisse mais pas de muscle s'ils font de l'exercice alors qu'ils suivent un régime à basse calorie. En suivant un régime sans faire d'exercice, ils perdront sans doute de la graisse mais aussi du muscle. L'exercice physique nous aide à être à l'aise dans notre corps et nous encourage à nous dépenser davantage.



### Pourquoi ne faisons-nous pas d'exercice?

Même si nous savons tous, grâce aux études scientifiques qui ont été faites, qu'il est bon de faire de l'exercice, le fait est que très peu de gens en font. Lorsque nous, Océaniens, allons vivre en ville, nous faisons très rarement de l'exercice physique, nous perdons la forme et nous tombons malades.

Les statistiques montrent que la vie sédentaire des habitants des villes telles que Honiara, Majuro, Apia et Suva est à l'origine du problème, mais rien n'est fait pour intégrer suffisamment de dépense physique dans notre vie quotidienne.

Voici donc de quoi nous aider : un guide en sept points pour faire de l'exercice dans notre région du Pacifique. **BOUGEONS-NOUS!**

### Comment débiter un programme d'exercice?

Commencer un programme d'exercice ou de remise en forme, c'est facile! On peut débiter n'importe quand. Le programme qui suit comporte sept étapes, mais ne vous inquiétez pas si vous ne passez pas par ces sept étapes. Ce qui compte c'est de **COMMENCER** à faire de l'exercice.

*Etape n° 1 :* Choisissez les buts de votre remise en forme

Selon la condition physique que l'on veut atteindre, on peut choisir différents types d'exercice. Ces objectifs doivent toujours inclure la bonne santé du coeur et des poumons, pour éviter les maladies cardiaques. La liste qui suit énumère les buts les plus courants d'une remise en forme, et les exercices correspondants pour atteindre nos objectifs :

BUT	EXERCICE
Perdre du poids	Course, jogging, natation, danse
Coeur et poumons	Cyclisme, marche
Meilleure endurance	Travail en plein air, sports
Musculation  (Bras, jambes, dos, etc.)	Haltérophilie, abdominaux  Pompes, tractions
Sens de l'équilibre	Danse, stretching
Souplesse	Sports, tennis, etc.

*Etape n° 2 :* Assurez-vous que votre corps peut atteindre vos buts de remise en forme

Si vous avez un problème de santé quel qu'il soit ou si vous avez plus de 35 ans, passez un examen médical. Faire de l'exercice est sans danger, mais certains problèmes de santé, comme les maux de dos ou les maladies cardiaques, peuvent s'aggraver avec trop d'exercice.

*Etape n° 3 : Chiffrez vos buts de remise en forme*

Faire de l'exercice est plus amusant lorsqu'on a un objectif à atteindre, comme par exemple le niveau de condition physique auquel on souhaite arriver, et à quelle date.

Il faut arriver à faire au moins une demi-heure d'exercice trois fois par semaine. Si vous n'êtes pas en condition, vos buts de remise en forme doivent être plus modestes pour commencer.

*Etape n° 4 : Choisissez votre programme d'exercice*

C'est à vous de choisir le type d'exercice que vous voulez pratiquer et à quel moment. Certains préfèrent le sport, d'autres la marche rapide ou la course, d'autres encore préfèrent travailler en plein air.

Quel que soit votre choix et les buts que vous vous êtes fixés, votre programme doit comprendre des exercices qui renforceront votre cœur et vos poumons, comme ceux dont la liste suit, et selon le niveau de forme physique que vous souhaitez atteindre :

- ♥ **Modéré** Marche lente, volley-ball, cyclisme à petite vitesse, cricket
- ♥ **Moyen** Marche rapide, cyclisme à grande vitesse, danse active, tennis
- ♥ **Supérieur** Course, jogging, natation, football, rugby, course cycliste ou en pirogue



**Tu veux qu'on te dépose?  
Non merci, je vais marcher jusqu'à chez moi**



*Etape n° 5 : Augmentez peu à peu votre niveau d'exercice*

Il est important de commencer votre programme par des exercices faciles, puis une fois que vous êtes en meilleure condition, d'augmenter votre allure et de passer à des exercices plus vigoureux.

*Etape n° 6 : Sachez procéder*

Il faut savoir s'échauffer avant de commencer et laisser son corps récupérer après avoir fait de l'exercice. Les échauffements prennent 3 à 5 minutes avant de débiter l'exercice principal. Ils comportent du stretching (étirements) et des exercices légers pour mettre vos muscles en route et éviter qu'ils ne se blessent.

La période de récupération, quant à elle, se compose d'exercices lents, par exemple une marche de 5 à 10 minutes, faisant suite à l'exercice principal, pour permettre au corps de revenir à la normale. C'est ainsi qu'on évite les crampes musculaires et qu'on aide son corps à bien éliminer les toxines produites pendant la dépense physique.

Pour obtenir de bons résultats, il faut faire de l'exercice au moins trois fois par semaine.

**C'est parti!**

Nous connaissons à présent les bienfaits de l'exercice, et nous savons comment commencer notre propre programme de remise en condition. Il nous suffit à présent de ... le faire! Avec un ami, tout est plus facile; trouvons donc un partenaire de remise en forme. Nous pourrions nous encourager l'un l'autre à ne pas abandonner. Nous pourrions nous rappeler l'un l'autre que notre condition physique s'améliore. Et surtout, n'oubliez pas : ne vous arrêtez pas. Au bout d'un mois, votre programme d'exercice sera devenu une bonne habitude que vous garderez toute la vie. Au bout d'un mois, tout sera facile!



### Matériel didactique

Plusieurs ouvrages abordant le thème de l'exercice sont disponibles auprès de la Commission du Pacifique Sud, parmi lesquels :

*Gardons la forme* : exercices sur bande vidéo

- 20 USD (préciser PAL, SECAM ou NTSC);

Ouvrage de nutrition : *Food, Drinks & Fitness*

- 8 USD (frais de port compris);

Affiche : *Restez en bonne santé, en forme, mince*

- Envoi gratuit dans la région.

Pour commander, écrivez à :

*Services de santé publique  
Commission du Pacifique Sud  
B.P. D5  
Nouméa Cédex  
Nouvelle-Calédonie*

*Télécopie : (687) 26.38.18*

Préparé par les services de santé publique et le Bureau technique des femmes du Pacifique de la CPS

© Copyright Commission du Pacifique Sud, 1992  
La Commission du Pacifique Sud autorise la reproduction, même partielle, de ce document sous quelque forme que ce soit, à condition qu'il soit fait mention de l'origine.

Texte original : anglais

ISSN 1017-981X