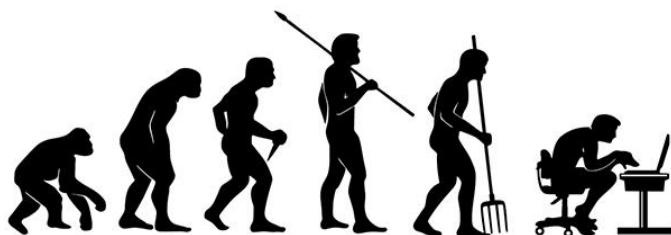


# Bouger plus, comment faire quand on n'est pas motivé ?

*Laura Beauverd, chargée de projet en promotion de l'activité physique à Unisanté*

*On le sait, bouger nous maintient en forme et nous permet de vieillir en bonne santé. Pourtant en Suisse, nous sommes encore un tiers à ne pas suivre les recommandations en activité physique (Obsan, 2019)... Alors que **chaque mouvement compte**, pourquoi malgré nos bonnes intentions, sommes-nous toujours plus attirés par notre canapé que par notre vélo d'appartement ?*

## Une question d'instinct

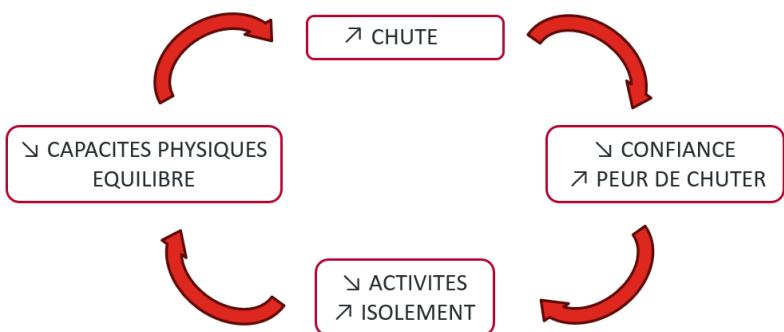


Physiologiquement parlant, en tant qu'êtres humains, nous sommes faits pour bouger et en avons besoin. Instinctivement, en revanche nous sommes naturellement conçus pour éviter les efforts.

Ce **comportement de préservation** est la conséquence d'un héritage génétique. Pour la survie, nos ancêtres de la préhistoire cherchaient à s'économiser et se reposer dès qu'ils le pouvaient, afin d'être physiquement capables de fuir en cas de danger imminent ou de marcher sur des kilomètres en cas de pénurie de nourriture (Hysolli et al., 2024). Aujourd'hui cependant avec **l'évolution de la société**, plus besoin de chasser pour se nourrir, il nous suffit de prendre la voiture et de nous rendre au supermarché le plus proche.

## Bouger pour sa santé physique, mentale et sociale

Notre mode de vie moderne nous incite de plus en plus à adopter des comportements sédentaires, c'est-à-dire à passer davantage de temps assis ou allongé dans la journée, que ce soit devant les écrans ou dans les transports. **En réduisant nos activités physiques, nos muscles s'affaiblissent, ce qui nous fragilise et augmente le risque de tomber.** Après une chute, on perd souvent confiance en soi, on s'isole davantage et on peut devenir triste ou déprimé (Sherrington et al., 2017). Ce cercle vicieux peut être cassé par la reprise d'une activité physique régulière et adaptée.

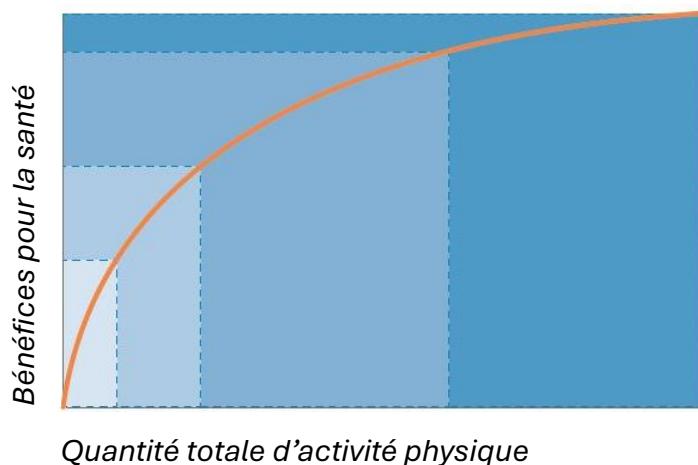


**Bouger améliore non seulement la santé du corps, mais aussi celle de l'esprit.** Après un effort physique, on se sent moins stressé et moins fatigué, grâce aux hormones sécrétées pendant l'activité. En étant actif, on préserve notre autonomie, ainsi que les fonctions de notre cerveau. Pratiquer dans un cadre sportif ou associatif favorise également les interactions sociales, le partage et les rencontres (Chodzko-Zajko et al., 2009).

## Conseils et recommandations

Afin d'atteindre ces bénéfices, il est recommandé aux seniors de :

- Limiter les comportements sédentaires et **se lever toutes les heures**
- Pratiquer des activités qui essoufflent légèrement **30 minutes par jour** ou 2h30 sur la semaine
- Réaliser des exercices qui renforcent les principaux **muscles** du corps (les jambes, les bras, le tronc) au moins deux fois par semaine
- Effectuer des exercices qui travaillent **l'équilibre** au moins deux fois par semaine



Pour une personne qui démarre, ces recommandations peuvent être perçues comme une montagne infranchissable. Néanmoins, il faut considérer que :

- **Chaque mouvement compte !** Chaque minute d'activité physique, chaque pas en plus, chaque escalier emprunté a un impact positif sur notre santé.
- **On n'est pas obligé de faire du sport !** On peut bouger dans différents contextes :
  - Dans nos déplacements en effectuant nos trajets à pied ou à vélo.
  - A la maison en réalisant par exemple des tâches ménagères.
  - Dans nos activités de la vie quotidienne en gardant nos petits-enfants ou en allant au marché.
  - Dans nos loisirs, avec une balade en forêt ou une baignade dans le lac.
- **Les premiers pas sont les plus importants !** Quand on se remet à bouger, c'est au début qu'on obtient le plus de bénéfices pour notre santé.
- **Il n'est jamais trop tard !** A n'importe quel âge, faire de l'activité physique régulièrement permet de repousser le seuil de passage vers la dépendance, même en commençant à un âge avancé.

## Astuces et ressources

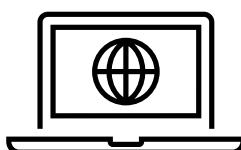
Douleurs physiques, manque de moyen financier ou de temps, météo défavorable, solitude, manque de motivation, on a toujours de bonnes raisons de ne pas pratiquer une activité physique régulière. Le défi est de trouver une activité qui nous plait, nous correspond, nous fait du bien et d'en faire une habitude.



Plusieurs astuces peuvent nous aider à y arriver :

- **Se fixer un but** (ex : être capable de monter les cinq escaliers chez soi sans être essoufflé) et un **objectif** précis pour y arriver (ex : marcher trois fois par semaine pendant 20 minutes à un rythme soutenu.)
- **Planifier** ses activités physiques en agendant ses sorties de la semaine selon ses objectifs et s'y tenir. Prévoir un plan B, en cas de mauvais temps par exemple, en suivant une vidéo d'exercices à domicile.
- **Commencer progressivement** en augmentant petit à petit la durée et la fréquence de nos sorties.
- **A deux c'est mieux !** Trouver une personne qui comme nous peine à se motiver seule et lui proposer de faire une activité ensemble.
- **Inciter le mouvement** en préparant par exemple ses affaires de sport la veille et en les laissant en évidence devant la porte d'entrée ou encore en mettant des rappels sur son téléphone.
- **Mesurer ses progrès** à l'aide d'un podomètre, d'une montre connectée ou d'un journal d'activités.
- **Saisir chaque opportunité de bouger** et considérer chaque mouvement comme une chance pour notre santé plutôt qu'une corvée.
- **Avoir des rituels** et passer en « mode automatique ». En répétant des comportements actifs, on crée des habitudes et on modifie notre cerveau, instinctivement tenté par le comportement sédentaire.
- **Se récompenser** après notre effort avec un réconfort mérité ou un moment de détente comme une douche relaxante.
- **S'amuser** en pratiquant des activités variées qui nous apportent satisfaction et plaisir.

Pour faciliter la mise en pratique de ces astuces, voici quelques ressources qui pourront s'avérer utiles :



- [La plateforme Jemebouge.ch](http://Jemebouge.ch) vous aide à trouver une activité physique près de chez vous.
- [La page YouTube d'Unisanté](https://www.youtube.com/@Unisante) vous permet de suivre des vidéos d'exercices pour bouger à la maison.
- Si besoin, [le programme Pas à Pas+](http://Pas-a-Pas.ch), sous délégation médicale, vous accompagne à reprendre une activité physique régulière.

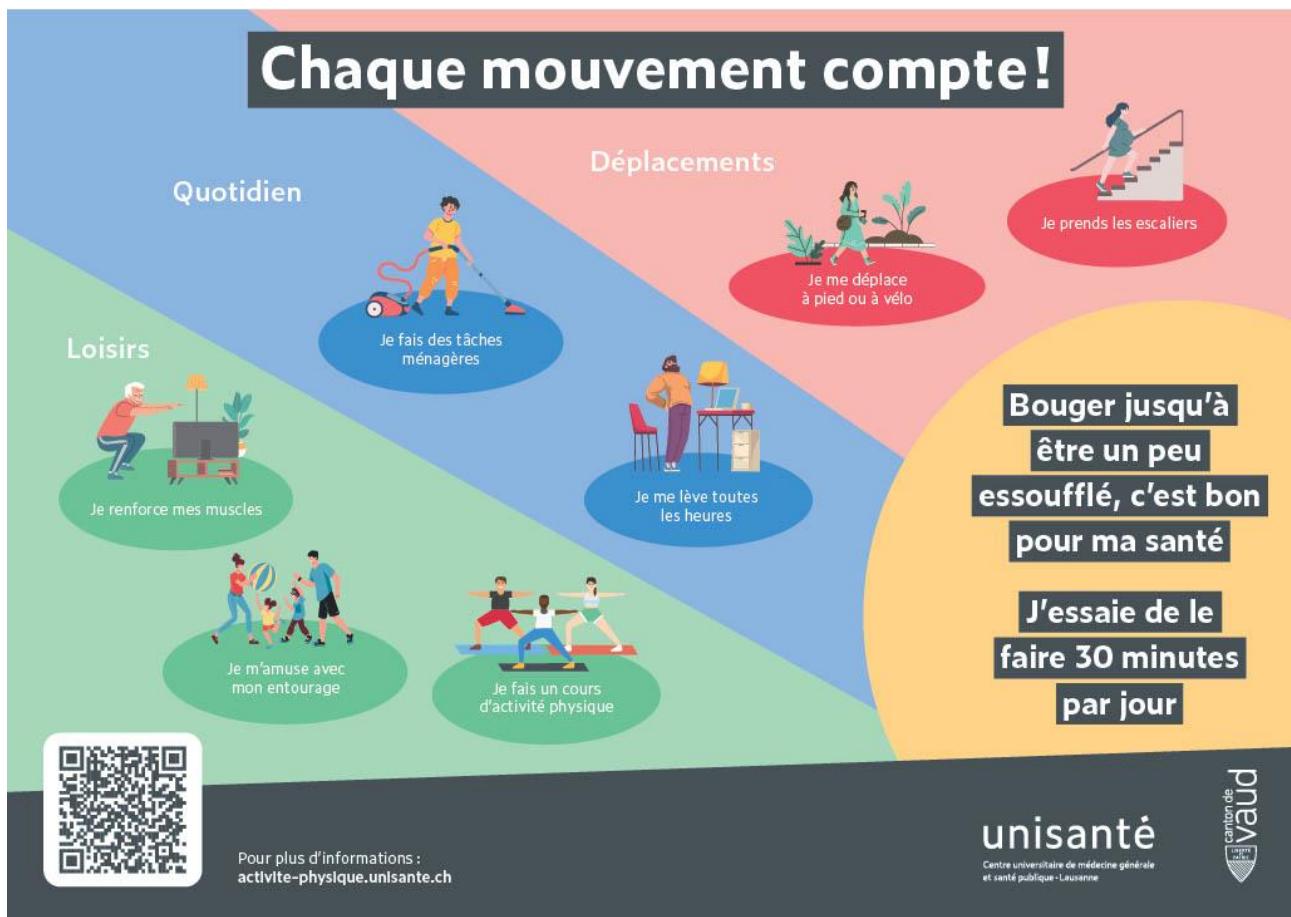


Figure 1 : Flyer Unisanté 2025, Chaque mouvement compte !

## Références

Pahud, O. & Zufferey, J. (2019). « Rapport de base sur la santé pour le canton de Vaud. Exploitations standardisées des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 et d'autres bases de données ». Obsan Rapport 12/2019. Neuchâtel: Observatoire Suisse de la Santé.

Hysolli E. (2014) “The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease”. Yale J Biol Med. 6;87(2):223–4.

Sherrington, Catherine, Zoe A. Michaleff, Nicola Fairhall, et al. (2017) “Exercise to Prevent Falls in Older Adults: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis”. Review. *British Journal of Sports Medicine* 51, n° 24 : 1750-58.

Chodzko-Zajko, Wojtek J. Ph.D., FACSM et al. (2009) “Exercise and Physical Activity for Older Adults”. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41(7) :p 1510-1530.