

BOUGER POUR VIVRE MIEUX: L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN VÉRITABLE MEDICAMENT



La MSS du Pays Salonais interview le Dr Eugenie D'alessandro

Janvier 2026

Pourquoi l'activité physique est-elle importante pour la santé ?

Aujourd'hui, notre mode de vie se traduit par une sédentarité importante. Autrement dit, nous passons trop de temps assis, au travail et dans la vie quotidienne. Or, la sédentarité est un déterminant majeur de notre santé. Au même titre que le tabagisme ou l'hypertension, elle augmente notre risque de développer des maladies chroniques comme les cancers, le diabète ou encore les maladies cardiovasculaires.

L'activité physique permet de contrebalancer ce risque. Elle constitue un facteur protecteur et participe largement à la prévention de ces maladies chroniques. De nombreuses études ont démontré l'importance de pratiquer une activité physique régulière pour rester en bonne santé.

Mais alors, faire de l'activité physique, qu'est-ce à dire ?

Les recommandations médicales sont claires. Pour les adultes, il s'agit de faire 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. Cette activité physique inclut toutes les activités du quotidien comme les déplacements actifs, le ménage, le jardinage, les loisirs actifs, etc., mais également les activités encadrées par des éducateurs sportifs. A Salon de Provence, la Maison Sport Santé du pays salonais accueille le public pour conseiller et orienter vers les activités physiques adaptées au profil de chacun, y compris les personnes souffrant de maladies chroniques.



Eugénie d'Alessandro, MD, PhD, Médecin de Santé publique, SCHS de Salon de Provence et Département 13, Anthropologue, Centre Norbert Elias, EHES, Marseille

On peut donc faire de l'activité physique lorsqu'on est malade ?

Bien sûr ! C'est même fortement recommandé. Dans la plupart des pathologies chroniques, l'activité physique est une thérapeutique à part entière avec une efficacité tout à fait remarquable. Et donc aujourd'hui, à côté des traitements médicamenteux, l'activité physique est désormais incontournable. Elle est prescrite par un médecin et la pratique est adaptée à chacun en fonction de sa condition physique, de ses pathologies et de ses goûts.

Alors, plus d'hésitation, profitons de toutes les occasions pour bouger !