



GETTY IMAGES

Votre mobilité et votre santé

La première étape consiste à reconnaître le lien.

- Jorg Mardian
- [07/10/2025](#)

Si vos genoux craquent, si votre posture s'affaisse ou si vous lever du canapé est une épreuve, ne blâmez pas l'âge. C'est la négligence qui est à blâmer ! Nos grands-parents passaient leurs journées à bouger, à s'accroupir avec aisance, à marcher sur de longues distances et à mettre leur force physique au service de la vie quotidienne. Aujourd'hui, nous restons assis plus que nous ne bougeons, et nous nous étonnons que notre corps ne bouge pas très bien.

Un corps en mouvement reste en mouvement, et ce principe est le secret de la vitalité tout au long de la vie. Le mouvement préserve la force, la souplesse et l'équilibre. La négligence entraîne des raideurs articulaires, des déséquilibres musculaires, une mauvaise posture et un lent déclin vers la fragilité.

Accepter ces faits est la première étape pour surmonter ces derniers et profiter des premiers.

PT_FR

Que se passe-t-il lorsque nous ne bougeons pas assez ? Les conséquences se développent progressivement, souvent sur des décennies, passant largement inaperçues jusqu'à ce que des dommages soient causés. Mais la science montre que vous pouvez ralentir, arrêter, voire inverser ce processus. Examinons quelques stratégies pratiques qui vous permettront de rester fort, mobile, sans douleur et de bien bouger pendant des années.

La technologie moderne a radicalement transformé notre mode de vie, réduisant considérablement la nécessité d'un effort physique. Aujourd'hui, les jeunes adultes sont beaucoup moins actifs que les générations précédentes, passant plus de 10 heures par jour assis à la maison, au travail et dans les transports, et faisant souvent en moyenne moins de 5 000 pas par jour, ce qui les classe comme sédentaires selon les chercheurs en santé (Tudor-Locke et al., 2011).

Au milieu de la vie, l'inactivité prolongée entraîne souvent des problèmes de mobilité : réduction de l'amplitude des mouvements, raideur et douleurs chroniques plus importantes qu'à l'accoutumée. Selon Springer Nature, votre condition physique et le fait que vous vous sentiez léthargique ou énergique dépendent en grande partie de la manière dont vous sollicitez activement vos muscles.

Les étapes avancées de la vie seront les plus préoccupantes si nous avons négligé les soins préventifs de base. Sans mouvement régulier, le corps se détériore, un peu comme un bras laissé dans un plâtre qui s'atrophie par inactivité. Les

muscles raides, les os fragiles et le cartilage articulaire en déclin entraînent des déséquilibres musculaires et une mauvaise posture.

Ce déclin rapide n'est pas inévitable. Il est possible de l'éviter.

De nombreuses personnes âgées finissent par se fier aux cannes ou aux déambulateurs, et les médecins se tournent souvent vers les analgésiques ou la chirurgie. Mais cette approche traite les symptômes, pas les causes — et trop souvent, elle devient un piège. Ce dont vous avez besoin, ce n'est pas d'une intervention, mais plutôt d'une *prévention*.

Un certain déclin physique est une partie « normale » du vieillissement, mais le taux auquel tant de personnes se détériorent reflète de mauvaises habitudes physiques. Reconnaissez les lois de cause à effet et agissez.

- Apprenez et pratiquez des techniques d'exercice appropriées.
- Utilisez l'accumulation d'habitudes pour augmenter la cohérence.
- Adoptez une posture parfaite pour une meilleure santé.
- Reconnaitre que l'exercice physique est l'antidote à la fragilité.

Les résultats parlent d'eux-mêmes. Une étude norvégienne publiée dans *Jama Network Open* révéla que marcher plus de 100 minutes par jour réduisait le risque de lombalgie chronique de 23 pour cent, tandis que la marche modérée ou rapide le réduisait d'environ 18 pour cent.

Ajoutez à votre routine un entraînement musculaire ciblé et des mouvements de mobilité réguliers, et vous pourriez constater une réduction de 25 à 50 pour cent de votre douleur chronique, ainsi qu'une amélioration de la mobilité, de la force et des activités de la vie quotidienne.

Pratiquer une activité physique est peut-être la chose la plus importante que vous puissiez faire pour améliorer considérablement votre santé et votre qualité de vie.

Cela correspond à l'avertissement biblique sur le sujet. 1 Timothée 4 : 8 dit que « l'exercice corporel est utile à peu de chose ». Le grec dans le texte original indique que l'exercice physique est profitable pendant un « peu de temps », en d'autres termes, pendant notre vie physique.

Dieu inspira également l'apôtre Jean à écrire dans 3 Jean 2 : « Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, [...] ». » Comment cela se produit-il ? S'agit-il d'un processus automatique ? Certainement pas — atteindre et maintenir une bonne santé et une bonne condition physique nécessite des efforts délibérés et *du mouvement*.

Acceptez l'autorité et les avertissements de la Bible plutôt que vos propres habitudes sédentaires. Ne vous installez pas dans le confort préjudiciable d'une vie facile, résignant votre corps à la fatigue, à l'épuisement et au mal-être. Vous avez le pouvoir de changer. Vous pouvez commencer votre activité physique bénéfique simplement en marchant.

La mobilité n'est pas facultative. C'est une nécessité. Votre corps est sous votre responsabilité, et le plus souvent, son état reflète vos choix et votre discipline. Si vous le négligez, il finira par s'affaiblir. Bougez-le et il vous servira avec force, équilibre et grâce. Investissez du temps et des efforts dans votre santé, comme le recommande la Bible, et bougez !