

## Les bienfaits de l'activité physique et sportive pour la santé



L'activité physique, sportive ou non, fait partie des nécessités de la vie de chacun. Il suffit pour s'en convaincre, d'observer l'évolution de l'être humain, du fœtus à l'âge adulte et le rôle majeur tenu par les activités physiques les plus diverses au sein de ce processus. L'évolution psychomotrice permet au final de vivre en se déplaçant, en produisant, en cultivant et en étant capable de se défendre contre les éventuelles agressions.

Dans la société moderne, les progrès technologiques transforment les modes de vie et l'organisation du travail. Le développement des modes de transport et des technologies de l'information permet un accès rapide aux données et aux personnes mais il favorise également la sédentarité.

Cette diminution de la dépense physique peut permettre l'apparition ou l'aggravation de certaines maladies.

La réduction de l'activité dans sa vie quotidienne est probablement un des éléments explicatifs du développement de l'obésité du jeune, même si on constate, de plus en plus,

un essor global de l'activité physique et sportive encadrée au sein de certains segments de la population.

Par exemple, l'activité sportive moyenne d'un collégien pratiquant en club et/ou dans le cadre de l'UNSS (Union Nationale du Sport Scolaire) est de 10 heures par semaine (école+UNSS+club).

Une expertise collective "Activité physique, contextes et effets sur la santé" a été menée par l'INSERM en 2007. Ses travaux ont été publiés en mars 2008.

Ils confirment qu'à l'échelle de la population, la pratique d'une activité physique régulière, d'intensité modérée, diminue la mortalité, augmente la qualité de vie et prévient les principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose et maladies ostéoarticulaires).

Elle aide au contrôle du poids corporel, est associée à une amélioration de la santé mentale (en réduisant l'anxiété et la dépression), permet une croissance harmonieuse de l'enfant et de l'adolescent et le maintient

de l'autonomie des personnes âgées.

La pratique d'une activité physique adaptée est aussi un élément majeur du traitement des principales pathologies chroniques (cardiopathies ischémiques, bronchopathies chroniques obstructives, obésité et diabète de type 2) et participe à la prise en charge thérapeutique d'autres maladies (ostéoarticulaires ou neurologiques dégénératives).

Site :

[www.associations.inserm.fr](http://www.associations.inserm.fr)

### Dans l'imaginaire du public, le sport c'est la santé ! Cette idée résiste-t-elle à la réalité ?

Même si l'ensemble du milieu médical affirme que le sport est une activité très favorable à la santé, c'est une activité qu'il convient de pratiquer dans des conditions adaptées à chacun.

Qu'il s'agisse du "sport pour tous" ou du "sport de haut niveau", le sport doit se pratiquer dans des conditions optimales pour la santé. Les structures qui l'organisent doivent le faire de façon responsable, et sous le double contrôle de techniciens du sport et de professionnels de santé compétents.

#### ■ Définition de la santé :

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » Organisation mondiale de la santé (OMS - 1946).

#### ■ Définition de la promotion de la santé :

« La promotion de la santé a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer. Pour parvenir à un état de complet bien-être physique, mental et social, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins, et évoluer dans son milieu ou s'y adapter.

La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques. La promotion de la santé ne relève donc pas seulement du secteur de la santé : elle ne se borne pas seulement à préconiser l'adoption de modes de vie qui favorisent la bonne santé ; son ambition est le bien-être complet de l'individu.» (Extrait de la charte d'Ottawa, le 21 novembre 1986).

#### ■ Définition de l'activité physique :

« On appelle activité physique tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques

entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos ».

La recherche de bénéfices pour la santé est une des principales motivations à la pratique du sport et de l'activité physique.

#### ■ Définition du sport

Toutes formes d'activités physiques ou sportives qui, à travers une pratique organisée ou non ont pour objectif : l'expression ou l'amélioration de la condition physique ou psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux.



Pour le mouvement sportif, le sport santé est une activité sportive pratiquée dans des conditions aptes à maintenir ou améliorer la santé dans le cadre de la prévention primaire, de la prévention secondaire et de la prévention tertiaire.

#### EN BREF

*Sans être pour autant la garantie absolue d'une bonne santé, la pratique d'une activité physique et sportive contribue à rendre son corps efficace contre les "agressions" de la vie de tous les jours. Les bénéfices de l'activité physique associée à une bonne hygiène de vie se manifestent, de manière plus ou moins visible et rapide, dans l'ensemble des dimensions de la santé (physique, psychologique et sociale).*

# Les bienfaits de la pratique sportive

## > Les bienfaits de l'activité physique et sportive pour la santé

### Bienfaits de l'activité physique et sportive chez l'enfant et l'adolescent

#### ■ Prévention de l'obésité

L'obésité de l'enfant connaît un développement épidémique dans un grand nombre de pays, dont la France, avec une forte augmentation au cours de ces dernières années. On estime qu'en France, environ 12% des enfants présentent un excédent de poids. Des facteurs génétiques s'associent à des facteurs comportementaux

et sociétaux pour favoriser le stockage de graisse dans les tissus adipeux. L'exercice physique augmente la sensibilité à l'insuline et permet d'améliorer le rapport masse maigre/masse grasse. Il favorise également une plus grande vigilance et un meilleur discernement dans le choix des aliments.

#### ■ Eveil corporel, expression de la motricité de base, développement harmonieux du corps

L'activité physique chez le jeune a des effets fonctionnels positifs au niveau de :

- sa masse maigre : puissance, force et endurance musculaire,
- son équilibre et sa coordination,
- sa souplesse articulaire et sa densité osseuse,



- sa capacité aérobie et son endurance,
- ses métabolismes glucidique et lipidique (orientés vers l'utilisation plus que vers le stockage).

#### ■ Prévention des maladies cardio-vasculaires

Dès le plus jeune âge, on doit penser à :

- améliorer ses capacités cardiaques,
- améliorer son réseau vasculaire au niveau des muscles, des coronaires,
- faire attention au "mauvais" cholestérol pouvant encrasser les artères.

L'activité physique doit prendre en compte les spécificités de la période de croissance. Elle devra être adaptée aux différentes périodes, pré-puberté et puberté. Ainsi elle agira de façon significative sur tous les facteurs du développement corporel.

L'intensité et la fréquence de la pratique seront proposées en fonction du type d'activité et du niveau de l'enfant.

Des études épidémiologiques montrent aussi que la pratique d'une activité physique et sportive chez le jeune participe à la réduction de la consommation de tabac, facteur très important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

#### ■ Développement de l'image corporelle et de la personnalité. Affirmation et meilleure estime de soi

L'apprentissage de la gestion du "risque" est essentiel car

le risque accompagne tous les moments de la vie. Il convient donc d'apprendre à l'assumer. Le sport permet d'apprendre à l'anticiper, de le mesurer, de l'approcher de manière raisonnée et de l'utiliser comme valeur positive et enrichissante.

#### ■ Détection précoce de certaines pathologies

L'activité physique peut révéler des manifestations précoces de certaines maladies et par là-même permettre une meilleure chance de guérison.

#### ■ Notion de bien-être

Elle doit reposer sur la notion de plaisir. C'est ce que doit apporter en premier lieu toute activité physique et sportive quel que soit le niveau de la pratique. Si le plaisir est présent, tout effort semblera moins contraignant.

#### ■ Limites à la pratique sportive de l'enfant

Si l'intensité, le rythme et la durée de l'effort sont tels que les possibilités physiologiques, physiques ou psychiques sont dépassées, il apparaît des signes de souffrance.

La douleur est le signal d'alarme que l'enfant doit être capable de reconnaître et que son entourage doit respecter. Il peut apparaître d'autres signes comme l'irritabilité ou les troubles du sommeil.

La pratique sportive doit être compatible avec la santé de l'enfant.

## Bienfaits de l'activité physique et sportive chez l'adulte et le senior

La pratique des activités physiques et sportives (APS) des adultes et seniors peut contribuer à limiter les effets du vieillissement et à prévenir des pathologies potentielles. Elle participe à l'augmentation de l'espérance de vie sans incapacité. (OMS)

### ■ Limitation des effets de la sédentarité

On assiste à une réduction progressive de l'effort physique dans la plupart des actes quotidiens : activités professionnelles ou domestiques, déplacements, loisirs, etc.

La sédentarité affaiblit le muscle cardiaque avec toutes les conséquences qui en découlent. La perte de puissance de contraction entraîne une moindre circulation sanguine. La sédentarité provoque aussi des phénomènes d'essoufflement, de fatigue musculaire, d'embonpoint, de dysfonctionnement des métabolismes glucidiques et lipidiques.

### ■ Définition de la sédentarité :

La sédentarité ne représente pas seulement une activité physique faible ou nulle mais correspond aussi à la relative importance des occupations spécifiques dont la dépense énergétique est proche de la dépense de repos.

Référence : wikipedia

### ■ Adjuvant thérapeutique dans le domaine de la cardiologie, de la réadaptation fonctionnelle ou d'affections métaboliques : prévention tertiaire

L'activité physique est donc de plus en plus souvent proposée à des malades chroniques.

Elle est alors partie intégrante de la thérapeutique et doit s'adapter à la maladie et à son évolution.

Cette individualisation doit permettre aux personnes de trouver du plaisir et d'inclure des temps actifs à leur mode de vie.

L'intérêt de l'activité physique n'est plus à démontrer dans le cadre d'un accompagnement médical après un infarctus, pour aider un poly-traumatisé à se mouvoir de nouveau ou traiter des problèmes pneumologiques, d'épilepsie, d'asthme, de diabète ou d'obésité.

Dans le cas de diabète de type II, elle permet de réduire le traitement médicamenteux, parfois même de le remplacer.

### ■ Prévention du cancer

Des études récentes démontrent que l'activité physique présente un intérêt dans la prévention de certains cancers, par exemple celui du colon et celui du sein, ...

### ■ Maintien d'une bonne santé cérébrale

Habituer un corps qui vieillit à bouger entraînera une meilleure oxygénation cérébrale, lui permettant de garder plus longtemps ses facultés grâce à une stimulation des facteurs favorisant une bonne mémoire.

### ■ Entretien de la masse musculaire, équilibre, coordination, souplesse articulaire

Les bienfaits d'une telle pratique seront profitables quel que soit l'âge, même s'il est recommandé de commencer le plus rapidement possible pour enregistrer les plus grands bénéfices.

On peut aussi prévenir les chutes, cause importante de mortalité ou de perte de mobilité des seniors, par des exercices spécifiques permettant de les éviter.

### Qu'est-ce qu'un programme d'entraînement adapté ?

Quelle que soit l'activité pratiquée, elle doit être adaptée à l'état de la personne. Elle tiendra compte de son âge, de son état de santé, de sa condition physique et de son état de fatigue.

Un programme d'entraînement, tenant compte de tous ces éléments, se doit d'être individualisé.

Il précisera la nature, l'intensité, la durée et la fréquence des exercices qui seront réalisés et leurs répartitions dans chacune des séances d'entraînement programmées.

Des acteurs bien informés (médecins, éducateurs) sont donc nécessaires pour permettre à chacun de pratiquer un sport efficace pour sa santé en toute sécurité.

