

# La pratique du sport

---

<"xml encoding="UTF-8">

Il a été démontré qu'environ 70 % de la population des pays occidentaux n'est pas suffisamment active pour maintenir une santé et un poids optimaux



?Qu'entend-on par activité physique

L'activité physique, l'exercice, le fitness - tous ces termes sont utilisés dans le langage courant pour référer à une vie active. Pourtant, en termes scientifiques, ils supposent des domaines bien différents. Les termes les plus communément employés sont définis dans le tableau ci-dessous

Définitions liées à l'activité physique

Activité physique : Tous les mouvements du corps qui aboutissent à une dépense d'énergie. Cela inclut les activités quotidiennes telles que l'entretien de la maison, le shopping, le travail

Exercice : Mouvements structurés et planifiés destinés spécifiquement à améliorer la forme et la santé

Sport : Activité physique qui implique des situations de compétition structurées, déterminées par des règles. Dans plusieurs pays européens, le terme « sport » est employé pour tous les exercices et les activités physiques de loisir

Fitness : Un jeu d'attributs comme l'endurance, la mobilité et la force qui touche à la capacité d'exécution de l'activité physique

### ?Quels sont les avantages d'une vie active

### Maladie coronarienne et infarctus

La maladie coronarienne est la principale cause de décès en Europe. Maintenir un style de vie actif et, au moins, un bon niveau de forme physique, peuvent réduire de moitié les risques de maladie ou de mortalité cardiovasculaire. Les bénéfices de l'exercice sur la santé du cœur et des vaisseaux peuvent être atteints même pour des niveaux modérés d'activité physique, en particulier chez les personnes sédentaires. La marche régulière, le vélo ou 4 heures d'activité récréative par semaine sont toutes associées à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires. L'activité physique aide également à réhabiliter les personnes ayant souffert d'une maladie cardiaque et réduit le risque de décès futur. Les effets de l'activité physique sur l'infarctus sont moins clairs, avec seulement quelques études montrant des résultats inconsistants

### L'obésité et la surcharge pondérale

Le maintien du poids dépend de l'apport et de la dépense d'énergie. Quand l'apport excède la dépense sur une certaine période de temps, la surcharge pondérale ou l'obésité peut se développer. On estime aujourd'hui que l'obésité est le résultat direct d'un changement dans notre environnement, via une diminution de la demande de main d'œuvre, les moyens de transport, les heures passées devant les écrans (TV, jeux, Internet...) et l'accès aisément à bas

prix d'aliments riches en graisses. L'incidence de l'obésité a triplé en 20 ans dans les pays européens : 10-20 % des hommes sont obèses contre 10-25 % des femmes (IMC >30). Une réduction de l'activité physique serait l'un des principaux facteurs de cette tendance à l'embonpoint. En fait, il apparaît que le niveau d'activité, plus que l'apport d'énergie, est le déterminant majeur de l'obésité

Les avantages d'une vie active sur la prévention de l'obésité sont étayés par plusieurs études. En particulier, l'activité semble protéger contre le gain typique de poids vers la quarantaine

Chez ceux qui sont déjà en surcharge pondérale, voire obèses, l'exercice peut être accompagné d'une perte de poids s'il est combiné à une alimentation pauvre en calories. Il améliore également la composition corporelle en préservant le tissu musculaire aux dépens du tissu adipeux. L'activité physique est aussi efficace pour réduire la graisse intra-abdominale (ou forme pomme, qui s'accumule autour de l'estomac et au niveau de la poitrine), la distribution de graisse qui est associée à un risque élevé de diabète et de maladies cardiovasculaires. De plus, les personnes qui maintiennent une activité physique sont plus susceptibles de perdre du poids durablement

Mais peut-être que le plus grand bénéfice de l'activité physique chez les individus obèses est son influence favorable sur la santé en général. Il a été montré que les personnes obèses actives voient le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète diminuer à un niveau comparable à celui de personnes non obèses. Cela signifie donc qu'il n'est pas dangereux d'être gros si l'on est actif

## Le diabète

L'incidence du diabète de type 2 a augmenté fortement ces dernières années. Ceci est attribué en majeure partie à l'augmentation de l'obésité. Cependant, il est bien établi que l'inactivité est aussi un facteur de risque

Les études indiquent que les individus les plus actifs ont 30-50% de risque en moins de développer un diabète que leurs homologues sédentaires. L'exercice permet de ralentir ou de prévenir le passage de l'intolérance au glucose vers le diabète. Il a également des bienfaits chez les personnes diabétiques. Un petit nombre d'études bien construites a montré qu'un exercice tel que la marche ou le vélo, répété trois fois par semaine pendant 30-40 minutes, est capable de produire une légère, mais significative amélioration du contrôle glycémique chez les .diabétiques

### Le cancer

Etre physiquement actif semble réduire le risque de certains cancers, en particulier si l'effort est modéré à vigoureux. A titre d'exemple, être physiquement actif diminue le risque de développer un cancer colorectal de 40-50%. L'activité physique peut aussi avoir un impact sur .certaines autres formes de cancer, mais d'autres travaux doivent être menés sur le sujet

### Les muscles et la santé osseuse

Les troubles et les maladies affectant les muscles et les os (tels que l'ostéo-arthrite, le mal de dos et l'ostéoporose) tirent parti d'un exercice physique régulier. L'entraînement renforce la musculature, les tendons et les ligaments et produit des os plus épais et plus denses. Les programmes d'activité physique construits pour améliorer la force musculaire permettraient .aux personnes âgées de demeurer alertes et en forme, ce qui diminue le nombre de chutes

L'exercice peut aussi s'avérer efficace pour prévenir le mal de dos et réduire la réapparition de problèmes ultérieurs. Cependant, savoir quel type d'exercice est meilleur pour le mal de dos n'est pas clairement établi. L'activité physique ne prévient pas l'ostéo-arthrite, mais la marche semble réduire la douleur, la rigidité et l'incapacité de l'articulation et améliore la force, la .mobilité et la qualité de vie

L'entraînement peut augmenter la densité minérale osseuse et la taille des os chez les adolescents, les maintient chez les adultes et ralentit leur déclin chez la personne âgée. Ceci peut contribuer à prévenir l'ostéoporose ou reporter son apparition, mais ne rend pas la maladie réversible une fois qu'elle s'est déclarée

## Bien-être mental

Plusieurs études bien construites ont montré que l'activité physique pouvait réduire la dépression clinique et s'avérer parfois aussi efficace que les traitements traditionnels comme la psychothérapie. Une activité physique régulière pendant plusieurs années peut aussi réduire la récurrence de la dépression

Il a aussi été démontré que l'activité physique améliorait le bien-être psychologique chez les personnes qui ne souffrent pas de désordres mentaux. Des nombreux d'études ont documenté des améliorations subjectives du bien-être, de l'humeur, des émotions et de la perception de soi, comme l'image corporelle et le respect de soi

De plus, l'exercice, même modéré, diminue l'anxiété et améliore la réaction au stress et la qualité du sommeil. L'exercice améliorerait également la mémoire à court terme et la prise de décisions

L'activité physique semble particulièrement bénéfique chez les personnes âgées pour réduire le risque de démence et de maladie d'Alzheimer

Les recommandations les plus récentes émanant des Etats-Unis et du Royaume-Uni plaident la pratique régulière d'une activité à des niveaux d'intensité modérés (la marche à vive allure). Cet objectif est réalisable par un pourcentage beaucoup plus grand de la population, étant

donné qu'il peut être raisonnablement incorporé au cours de la journée et est moins exigent physiquement. Une promenade quotidienne de 20 minutes à bonne allure fera, au bout d'un an, une différence de 5 kg sur la balance et aura, chez la plupart des personnes, des bénéfices mesurables sur la santé cardiovasculaire et mentale. Les recommandations actuelles préconisent la marche à pied, si possible tous les jours de la semaine pendant environ 30 minutes. Certaines données suggèrent même que cette quantité d'exercice répartie en deux à trois fois par semaine est presque aussi efficace et plus commode que sur une base quotidienne