

# ET NOTRE SANTÉ ?

Bien que l'on sache depuis longtemps de façon empirique que « le sport c'est bon pour la santé », des études récentes démontrent les **bienfaits de l'activité physique sur notre organisme et apportent des explications scientifiques** à ce sujet. C'est pourquoi, en plus de son rôle préventif, elle fait partie maintenant à part entière du traitement de certaines maladies.

## >> Quelques principes :

- L'activité physique doit être **adaptée aux possibilités de chacun**.
- L'activité physique doit être régulière. On préconise actuellement l'équivalent de **30 minutes de marche par jour**.
- Pour être bénéfique, l'activité physique ne doit pas forcément être intense, elle doit surtout être **régulière**.
- Quand l'activité physique comprend une activité sportive, après 35 ans, elle doit être pratiquée après un avis médical.

Puisque nous passons en moyenne 8 heures par jour au travail, pourquoi ne pas réfléchir à la façon de **combiner le travail et l'activité physique** : Prendre au maximum les **escaliers plutôt que l'ascenseur** ?

Et pourquoi ne pas essayer de développer les **moyens « alternatifs » à la voiture** pour nous rendre au travail ? à pied ? à vélo ? en vélo électrique ?



## BIENFAITS SUR LES FONCTIONS MÉTABOLIQUES :

L'activité physique permet de contrôler le poids, et diminue l'incidence du diabète de type 2. Par ce biais, elle diminue aussi l'incidence des complications liées au diabète (coronaropathies, AVC, artériopathies des membres inférieurs, insuffisance rénale)

**Mode d'action** : l'activité physique régulière entraîne une consommation de sucre par les muscles, et permet un meilleur contrôle de la glycémie. En diminuant le surpoids elle diminue également l'insulino-résistance.



## BIENFAITS SUR L'APPAREIL CARDIO VASCULAIRE :

L'activité physique régulière diminue le risque de coronaropathie, d'AVC et d'artériopathie des membres inférieurs

**Mode d'action** : L'activité physique régulière baisse la fréquence cardiaque, diminue la pression artérielle et améliore le retour veineux, d'où un moindre travail pour le cœur. Elle permet aussi de contrôler les autres facteurs de risque cardio-vasculaires (diabète, surpoids, hypercholestérolémie)



## BIENFAITS SUR L'APPAREIL RESPIRATOIRE :

L'activité physique régulière diminue la sensation d'essoufflement à l'effort.

**Mode d'action** : L'activité physique régulière améliore la capacité respiratoire, en utilisant la totalité du volume pulmonaire mobilisable. Elle permet ainsi une meilleure oxygénation de l'organisme.



## BIENFAITS SUR L'APPAREIL OSSEUX :

L'activité physique régulière diminue le risque d'ostéoporose liée à l'âge. Chez l'enfant elle permet une croissance harmonieuse

**Mode d'action** : L'activité physique régulière stimule la régénérescence osseuse. Elle permet de diminuer les contraintes osseuses par une meilleure souplesse et une meilleure amplitude articulaire. Elle permet aussi de garder une meilleure coordination, et une meilleure sensibilité diminuant ainsi le risque de chute accidentelle.



## BIENFAITS SUR LES FONCTIONS MENTALES :

L'activité physique permet de développer ses possibilités et améliore l'image de soi. Elle change les idées, évite la rumination des problèmes, et améliore le sommeil.

**Mode d'action** : L'activité physique régulière améliore l'oxygénation cérébrale et aide à la sécrétion de neuro transmetteurs bénéfiques (dopamine...). Elle incite de plus à sortir à l'extérieur et à profiter des effets bénéfiques de l'ensoleillement.



## BIENFAITS SUR LES RISQUES DE CANCER :

L'activité physique diminue le risque d'avoir un cancer et le risque de récurrence principalement pour les cancers hormonaux dépendants (sein, utérus, prostate), et pour le cancer du côlon.

**Mode d'action** : L'activité physique régulière diminue la masse grasse, un des facteurs pouvant prédisposer à la maladie, et diminue la synthèse de certains substances (IGF-1), facteurs de croissance cellulaire, pouvant aussi interférer sur le développement des cancers. Au niveau du côlon, en améliorant le transit intestinal, elle diminue le temps de contact entre la muqueuse colique, et certaines substances potentiellement cancérigènes présentes dans notre alimentation.