

# LE SPORT

C'est la santé!



## DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) :

Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé.

## LES BÉNÉFICES DU SPORT SUR LA SANTÉ

### Réduire les risques cardiovasculaires

Grâce à l'activité physique, le cœur se renforce. La fréquence cardiaque et la tension artérielle vont diminuer progressivement. Les parois des vaisseaux s'assouplissent également.



### Prévenir les cancers

Le sport a des effets directs sur les taux circulants de certaines hormones et des effets indirects à travers la réduction de l'obésité susceptible de provoquer des cancers.



### Réduire les troubles de la santé mentale

Les hormones sécrétées durant l'activité physique sont source de bien-être. Il s'agit de l'endorphine (hormone dite « anti-stress »), la sérotonine (augmente les connexions nerveuses), la dopamine (impliquée dans le circuit de la récompense) et l'adrénaline (hormone des sensations fortes).



### Améliorer la santé osseuse

Le sport favorise l'accumulation des minéraux dans les os chez les enfants et les adolescents. Chez les adultes, l'activité physique maintient la masse osseuse.



## ATTENTION AUX BLESSURES



- ✓ S'échauffer car il favorise l'irrigation des muscles pour les préparer à l'effort
- ✓ S'étirer (pas obligatoirement après le sport mais dès que possible)
- ✓ Faire du gainage (exercices servant à renforcer les muscles abdominaux et dorsaux)
- ✓ Doser la charge d'entraînement et varier les activités
- ✓ Apprendre à coordonner le corps dans l'espace à travers la proprioception (la conscience de la position des différentes parties du corps)
- ✓ Bien manger et bien dormir



## LES CONSEILS DE MÉLISSA MONGIS, PRÉPARATRICE PHYSIQUE ET MASSEUSE

Que faire lorsque l'on se fait mal au dos ? Appliquez localement du chaud... et évitez les mouvements douloureux dans un premier temps.

Une fois que la douleur se dissipe un peu il est important de remettre du mouvement rapidement, de mobiliser et d'étirer la zone ainsi que les muscles autour. L'ennemi des douleurs et le mouvement ! Rétablir le mouvement est essentiel.

C'est pourquoi en cas de douleurs il est important de :  
Renforcer sa ceinture abdominale, lombaire et son bassin  
Mobiliser l'ensemble de sa colonne vertébrale et son bassin  
Étirer les muscles autour de la zone douloureuse : les ischio-jambiers, les fessiers, les quadriceps et les fléchisseurs de hanches, les adducteurs, le carré des lombes

Compte instagram : [a\\_table.massage](#)

### Ce qu'il faut faire

- ✓ Le ministère des sports français préconise 30 min d'activité sportive par jour, soit environ 3 séances par semaine et des déplacements à pied ou à vélo
- ✓ Favoriser la mobilité des tout petits en leur proposant des jeux interactifs au sol
- ✓ Pratiquer une activité sportive adaptée à 70 ans et plus améliorer les capacités fonctionnelles et prévenir les chutes
- ✓ Pratiquer une variété d'activités d'endurance et de renforcement musculaire lorsque l'on est enceinte même jusqu'à l'accouchement et en post-partum

### Ce qu'il ne faut pas faire

- ✗ Ne pas pratiquer une activité physique de manière intense avec de la fièvre
- ✗ Ne pas faire du sport par des températures extérieures en dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution
- ✗ Ne pas fumer dans les 2 heures précédant ou suivant la pratique d'une activité sportive
- ✗ Ne pas faire de sport à cause de douleurs dorsales : les problèmes de dos sont d'ailleurs souvent causés par une absence d'activité physique !



## LES BONNES PRATIQUES DES PARTENAIRES EUROPÉENS

La Confédération suédoise des sports et CAR Sant Cugat (Espagne) sont partenaires avec l'INSEP dans le cadre d'un projet appelé « MENTIS ». Ce projet vise à promouvoir la santé mentale des athlètes de haut niveau par l'intermédiaire de leur entourage (famille, personnel sportif, personnel médical). L'objectif est de créer des ressources et des outils éducatifs destinés aux athlètes et à leur entourage afin qu'ils soient en mesure de détecter tout signe de détresse psychologique. Ce projet est financé par Erasmus+.

Le centre de Kuortane (Finlande) applique le système dit de la « double-carrière » qui permet aux athlètes de s'entraîner tout en anticipant leur après carrière sportive. Ce système porte ses fruits notamment pour prévenir les dépressions et autres troubles de la santé mentale dont peuvent souffrir les sportifs en reconversion.

Enfin, le centre olympique de Berlin (Allemagne) permet aux tout jeunes athlètes d'avoir accès aux mêmes services (nutritionniste, préparateur physique, etc.) que les sportifs adultes. L'objectif est de réduire les risques de blessures qui peuvent nuire à une carrière sportive et leur empêcher d'être en bonne santé physique.