

Sport Santé : Bénéfices de l'activité physique

L'OMS définit en 1946 la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social. Le capital santé est présenté par la fédération des naturopathes comme un concept qui allie le patrimoine à un équilibre dynamique évolutif.

L'espérance de vie, de 78 ans chez les hommes et 85 chez les femmes baisse ne France depuis 2015.

Le vieillissement normal avec des atteintes normales des fonctions physiologiques et l'absence de maladies diagnostiquées peut s'avérer réussi avec des atteintes minimales mais aussi pathologique pouvant amener une perte d'autonomie.

La sédentarité, état proche du repos, touche 42% des européens et 51% des français, représente le 4^{ème} facteur de risque de mortalité, renforçant les facteurs de risques cardio-vasculaires, et représentant ¼ des causes de cancer et diabète. Les Etats-Unis sont encore plus touchés que l'Europe.

Le PNNS, Plan National Nutrition Santé, recommande pour les adultes, 150 min d'exercice physique par semaine en endurance ou 75 min plus intense.

L'activité physique est définie comme tout mouvement produit par les muscles et augmentant la dépense énergétique par rapport au repos ; le sport quant à lui comporte en plus la notion de compétition.

61% des français pratiquent une activité physique pour améliorer leur santé et 41% pour leur forme.

Leur Niveau d'Activité Physique (NAP) tient compte de leur vie professionnelle et familiale.

Le nombre des diabétiques dans le monde était de 30 millions en 1985 et est de 382 millions en 2013.

En France, ils sont 3 millions de malades traités.



Seulement 15 min de marche quotidienne rapide permet d'ajouter 3 ans d'espérance de vie (The Lancet 2011).

Chaque augmentation de la capacité d'endurance de 1 MET diminue la mortalité de 12%.

Les bénéfices d'une activité physique adaptée représentent chez les diabétiques une baisse du surpoids, des indicateurs biologiques tels que glycémie et HbA1c, Triglycérides, Cholestérol et LDL, tension artérielle, périmètre abdominal et insulino-résistance.

L'activité physique adaptée améliore nettement les capacités cardio-respiratoires et musculaires des personnes présentant une maladie cardio-vasculaire.

Que ce soit en prévention I^{re}, II^{re} ou III^{re}, le niveau de preuve du bénéfice de l'activité physique dans les cancers est convainquant, notamment dans les cancers colorectaux et du sein ; l'exercice diminue les récurrences, la fatigue, l'ostéoporose, les risques cardio-vasculaires, la cardiotoxicité, tout en augmentant l'observance médicamenteuse, les taux de survie globale et au cancer, la qualité de vie. L'effet dose-réponse est observé dans ces cas de pathologies.



L'individualisation, la personnalisation des exercices physiques, de leur progressivité, fréquence, intensité, répétitions et niveau sont des caractéristiques incontournables de l'activité physique. C'est pourquoi l'encadrement ou l'accompagnement à l'exercice doit être proposé par des éducateurs sportifs formés et diplômés. Pour exemple, la Fédération Française de Natation forme des éducateurs « Nagez Forme Santé » ; leur certification permet l'agrément pour la prise en charge, dans le dispositif « Sport sur Ordonnance », des personnes en prévention I^{re}, II^{re} ou III^{re}.



Le 19 mai 2016



Francine De Pachtère

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015



Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr

