

Cas particuliers (suite)

Mais il doit être adapté aux goûts et aux aptitudes du pratiquant qui doit être prudent, à l'écoute de lui-même : l'apparition de douleurs thoraciques ou articulaires imposant l'arrêt dans l'attente d'un avis spécialisé.

- La **femme enceinte** tirera de nombreux bénéfices de la pratique sportive, pourvu que celle-ci soit prudente, adaptée et exempte de risques traumatiques.
- Le **handicap** ne doit pas être une contre-indication à la pratique sportive : bien au contraire, l'activité sportive est un facteur d'intégration, de promotion, de redécouverte de soi après un accident de la vie et par-là même une manière de surmonter son handicap : il faut alors rechercher l'activité la plus appropriée en fonction du handicap présenté.
- L'**enfant** n'est pas un adulte en miniature : il faut respecter ses envies, son plaisir, sa santé, sa croissance harmonieuse, le développement de sa personnalité... et sa scolarité !

Mais le sport peut avoir aussi de mauvaises conséquences.

En effet, on lui attribue environ 1 500 à 2 000 décès par an en France par accident cardiaque. Le risque de mort subite est multiplié par 7 pendant l'effort ! Mais la durée de vie est plus longue chez le sportif.

- La **pathologie traumatique** est l'élément essentiel des méfaits du sport : fractures, entorses, luxations, lésions méniscales...
- La **pathologie chronique** imputable au sport réside surtout dans l'arthrose précoce en raison des contraintes mécaniques sans traumatisme, mais aussi les fractures de fatigue, l'ostéoporose (chez la femme surtout), les lombalgies chroniques (lyse isthmique en particulier).
- **D'autres organes** peuvent aussi être atteints : on peut alors constater des saignements digestifs, urinaires, sous-cutanés, ou même méningés
- Le **surentraînement**, lié à une pratique sportive excessive, peut être assimilé à une dépression nerveuse avec fatigue chronique, troubles de l'humeur, insomnie, perte de l'appétit, dévalorisation de soi, altération des performances...

La prévention et le suivi de ces pathologies, avec le concours de professionnels du sport (médecins, kinésithérapeutes, mais aussi entraîneurs, psychologues, diététiciens...) permet une pratique sans risque mais aussi une prévention des pratiques dopantes.

CE QU'IL FAUT RETENIR :

**L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ALLONGE
LA DUREE ET LA QUALITE DE LA VIE**



SPORT SANTE

Fiche n°7

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique est un facteur essentiel pour la santé. Elle doit être pratiquée dans de bonnes conditions : encadrée, régulière, motivante et ludique. Son intérêt a été démontré scientifiquement dans de nombreuses pathologies :

1 - Action sur le système cardiovasculaire

L'activité physique diminue les facteurs de risques cardiovasculaires

- Elle prévient l'hypertension artérielle : l'augmentation du tonus parasympathique ralentit le cœur et fait baisser la tension artérielle de 1 à 3 points de TA, permettant de diminuer ou même d'arrêter un traitement prescrit contre celle-ci.
- Elle augmente la vascularisation du muscle cardiaque diminuant ainsi les risques d'infarctus du myocarde.
- Elle agit sur les graisses en prévenant l'obésité : le HDL-Cholestérol (le « bon » cholestérol), ayant un rôle protecteur des artères, sera privilégié ; le LDL-Cholestérol (le « mauvais ») aura tendance à diminuer. La diminution du surpoids ou de l'obésité sera elle aussi source d'amélioration de la fonction cardiovasculaire et de protection des articulations ; prévention de l'apparition de l'arthrose.
- Les sucres seront mieux assimilés dans l'organisme : la régulation de la glycémie est meilleure, prévenant ainsi l'apparition d'un diabète ou permettant un meilleur équilibre d'un diabète déjà installé (type I ou type II) qui ainsi nécessite moins de thérapeutiques et qui aura moins de conséquences sur l'organisme : il y a prévention des complications liées à ce diabète.

2 - Action sur les poumons

- Elle prévient et améliore un asthme déjà installé.
- Elle prévient des complications de bronchopathies obstructives avec meilleure ventilation et amélioration des échanges gazeux dans le poumon.
- Elle prévient du tabagisme et de ses conséquences : bronchopathies et cancers du poumon.

3 - Action sur le squelette

Elle prévient l'apparition de :

- l'**ostéoporose** : les sollicitations mécaniques sur le squelette contribuent à le renforcer prévenant le risque fracturaire en particulier chez les pratiquants les plus âgés ou chez la femme ménopausée : le jogging est ainsi le plus efficace des sports.
- des complications de l'**arthrose** en maintenant une mobilité articulaire et une trophicité cartilagineuse satisfaisantes.

Elle maintient la force, le tonus musculaire, la coordination et prévient les chutes en particulier chez les personnes âgées.

Elle prévient l'apparition des douleurs lombaires chroniques et en permet le reconditionnement à l'effort.

4 - Action sur le Système nerveux

L'activité physique permet l'entretien du moral et du bien-être : prévention des dépressions nerveuses : il y a une moins grande sensibilité au stress (affectif ou au travail en particulier). En effet le sport est un « bon stress » : il permet l'apprentissage d'une bonne gestion de son stress.

Encore mal connue, il semble qu'il y ait aussi prévention de certaines déficiences mentales liées à l'âge.

5 - Prévention des dépendances

Alcool, tabac, drogues et produits dopants...

6 - Prévention de certains cancers

- cancer du colon : le transit intestinal est favorisé : les substances potentiellement cancérigènes absorbées aux repas sont moins longtemps en contact avec la muqueuse intestinale.
- cancer du sein : rôle de la maîtrise pondérale.
- cancer de la vessie induit par la nicotine : le sportif ne doit pas fumer.

7 - Sécrétions hormonales

En augmentant les sécrétions hormonales physiologiques de testostérone, d'œstrogènes, de DHEA, la pratique d'une activité physique prévient le vieillissement de l'organisme.

RECOMMANDATIONS

La pratique sportive doit être précédée d'un examen médical complet (qui ne doit pas être de « complaisance ») au terme duquel le médecin délivrera un « certificat de non-contreindication à la pratique de tel ou tel sport », éventuellement en compétition, et avec un éventuel surclassement pour un jeune sportif qui en présenterait les aptitudes.

La pratique sera alors :

- régulière,
- adaptée aux aptitudes de la personne,
- lentement progressive au début, puis augmentée ensuite en quantité, en qualité et en intensité en fonction des aptitudes et des objectifs,
- en évitant les écueils que sont le surentraînement et les pathologies d'hyper sollicitation,
- en respectant la fatigue : important signal d'alarme d'inadaptation à l'effort,
- contrôlée, encadrée, conseillée par des professionnels du suivi sportif.

On conseille :

- ⇒ 3 séances par semaine de 60 à 90 minutes.
- ⇒ de 60 à 80 % de la Fréquence Cardiaque Maximale Théorique (220 - âge).
- ⇒ au mieux 10 heures par semaine.
- ⇒ avec des périodes d'effort plus intense à 80 à 90 % de la FCMT.

Les sports qui s'adressent à tous sont

- La **marche**, la marche nordique, la randonnée, le jogging : activités sportives qui peuvent être pratiquées par tous, tous les jours, en adaptant son rythme à ses possibilités.
- Le **cyclisme** sportif ou de promenade entraîne bien le cœur et sollicite peu les articulations.
- La **gymnastique** sous toutes ses formes stimule le système cardiovasculaire, la force et le tonus musculaire.

Cas particuliers

L'**âge** n'est pas un obstacle à la pratique sportive, bien au contraire : le sport est facteur de bien-être et prévient les pathologies propres au 3^e âge ; en particulier il prévient le risque de chutes !
.....