

Aller plus loin !

KAIROS
SPORT SANTÉ

1

Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé indiquent que toute activité physique est bénéfique, même de courte durée. Des études montrent que des périodes de 1 à 10 minutes peuvent suffire pour améliorer la santé cardiovasculaire et réduire la mortalité. L'important est d'en faire un peu chaque jour jusqu'à atteindre les recommandations, voire les dépasser.

2

L'activité physique améliore la composition corporelle en permettant de gagner en masse musculaire et de perdre de la masse grasse. Le muscle est un tissu bien plus dense que la graisse : à poids égal, il occupe moins de volume. La silhouette s'affine et se tonifie, même si le chiffre sur la balance évolue peu.

3

Le seuil des 10 000 pas vient d'une campagne marketing japonaise de podomètre. Des études récentes montrent que les bénéfices apparaissent dès 6 000 pas/jour selon l'âge. L'objectif est surtout de bouger régulièrement.

4

Les recommandations incluent des activités modérées (marche rapide, vélo doux). Elles améliorent la santé cardiovasculaire et réduisent les risques de maladies. Il faut dans un premier temps favoriser la fréquence (le nombre de fois dans la semaine), puis la durée des activités et enfin leur intensité.

5

La sédentarité correspond au temps passé assis ou allongé tout en étant éveillé. L'inactivité est le manque d'activité physique. Une personne peut faire de l'activité ou du sport mais rester assise 7h/jour, ce qui augmente les risques pour la santé.

6

L'activité physique désigne tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos. Elle comprend les déplacements, les activités ménagères, potentiellement le travail et les activités de loisir dans lesquelles figure le sport.

7

La marche rapide est classée comme activité d'intensité modérée. Elle améliore la santé cardiovasculaire, réduit les risques de maladies et est accessible à tous. Courir n'est pas indispensable pour travailler l'endurance cardiorespiratoire.

8

La transpiration dépend de la température, de l'environnement et des individus. On peut faire une séance efficace sans transpirer beaucoup. L'intensité et la régularité comptent plus que la sueur.

9

Les recommandations préconisent 150 à 300 minutes par semaine réparties sur 3 à 5 jours. Il ne faudrait pas laisser plus de 2 jours consécutifs sans activité. (OMS, 2020) Une pratique régulière est plus bénéfique qu'une séance intense occasionnelle. Les recommandations peuvent être atteintes à travers une combinaison de différents types d'activité : les déplacements, les activités ménagères, potentiellement le travail et les activités de loisir dans lesquelles figure le sport.

11

L'échauffement prépare le corps à l'effort en montant en température (muscles, cœur). Le retour au calme aide à la récupération et limite les hypotensions.

13

Les recommandations peuvent être atteintes à travers une combinaison de différents types d'activité : les déplacements, les activités ménagères, potentiellement le travail et les activités de loisir dans lesquelles figure le sport. L'important est de respecter les recommandations d'activité physique ou de s'en approcher si on en est éloigné.

15

Les contraintes de tractions et pressions sur les os issues de l'activité physique permettent de les renforcer. Cela réduit l'arthrose naturelle du corps mais aussi les risques de fractures ou encore d'ostéoporose. Au long terme, l'AP contribue à l'augmentation puis au ralentissement de la perte de densité minérale osseuse au cours du vieillissement.

10

Pendant l'activité physique, les pertes hydriques augmentent. Une déshydratation même légère impacte la santé. Il est conseillé de boire avant, pendant et après l'effort. Les recommandations sont à un litre d'eau dans les heures qui suivent la séance.

12

Il faut stopper l'activité et signaler à son médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort, toute palpitation cardiaque ou malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.

14

La Fédération Française de Cardiologie indique de ne pas fumer dans les 2h qui précèdent et qui suivent une séance. En effet, l'activité physique augmente le volume d'air inspiré et permet aux substances nocives de se déposer plus profondément dans le système pulmonaire.

16

Au contraire le mouvement va permettre une augmentation des capacités musculo-tendineuses de la zone (lombaires, érecteurs du rachis, carré des lombes, ...) tout en ayant une action de réduction de la douleur ressentie.

17

Quand l'arthrose n'est pas due au vieillissement "*normal*" du corps, la meilleure prise en charge reste une activité physique adaptée à ses capacités. Quand on demande plus que ce que l'on est en capacité de faire, les douleurs et les blessures peuvent apparaître. En renforçant les muscles autour de l'articulation, la douleur réduit voire disparaît car l'articulation devient plus forte que les contraintes que l'on lui demande.

18

La dyspnée d'effort est un symptôme caractérisé par un déconditionnement physique à l'effort qui est réversible par un travail cardiovasculaire à toutes les intensités d'effort : intensité faible, modérée et élevée.

19

L'activité physique régulière et pérenne permet d'améliorer la circulation du sang grâce à une meilleure élasticité des vaisseaux sanguins et renforce le myocarde (le muscle du cœur) ce qui permet de réduire la pression artérielle. Elle diminue à court et long-terme le stress et de fait le cortisol (*hormone du "stress"*) et favorise un sommeil de qualité qui permet une réduction de la tension artérielle.

20

L'activité physique a comme effet d'augmenter la sensibilité des muscles à l'insuline permettant ainsi de réduire l'insulino-résistance et de réduire la glycémie sanguine de manière non-médicamenteuse.

21

Au contraire l'Activité Physique permet de développer toutes les capacités du corps : la force, l'endurance, la souplesse, ... et donc d'être mieux armé face aux contraintes demandées à notre corps. Un corps prêt et préparé permet d'aborder les situations de la vie (*marcher, monter des escaliers, porter quelque chose, ...*) sans douleur et sans appréhension. Au niveau du système nerveux, l'Activité Physique permet également lors de la pratique d'inhiber les nocicepteurs qui sont sur-sollicités quand il y a des douleurs chroniques, et donc de réduire les douleurs réelles et perçues.

22

L'AP permet, pendant ou après le traitement d'un cancer, de maintenir et d'améliorer la condition physique générale, de réduire les effets iatrogènes des traitements, de diminuer les durées moyennes d'hospitalisations ainsi que les risques de complications. L'AP permet également en parallèle une amélioration du sommeil, une augmentation de l'estime et de l'image de soi ainsi que la tolérance aux traitements. L'AP en prévention primaire permet également de diminuer le risque de développement de certains cancers : -20 à 25% du cancer colorectal, -15 à 20% du cancer du sein, -20 à 30% du cancer de l'endomètre, ... par l'effet anti-inflammatoire général du corps, la gestion du poids, de l'insulinémie, de la glycémie, ... qui, au long-terme, sont des facteurs de risque de développement d'un cancer.

23

L'AP et le sommeil se renvoient la balle : l'AP impacte positivement le sommeil (*architecture du sommeil avec l'augmentation du temps de sommeil profond, réduction du temps d'endormissement, réduction des réveils nocturnes, ...*) tant dans la qualité que la quantité. De l'autre côté, le sommeil permet de garantir une énergie suffisante durant la journée pour pratiquer de l'AP ou du sport tout en permettant de réduire le stress aigu et chronique, abaisse la fréquence cardiaque de repos ou encore améliore les capacités de concentration.

24

En réduisant le stress, permettant la production de dopamine et sérotonine ou encore en améliorant le sommeil, l'activité physique est une stratégie intéressante dans le champ de la santé mentale, qui plus est non-médicamenteuse.