

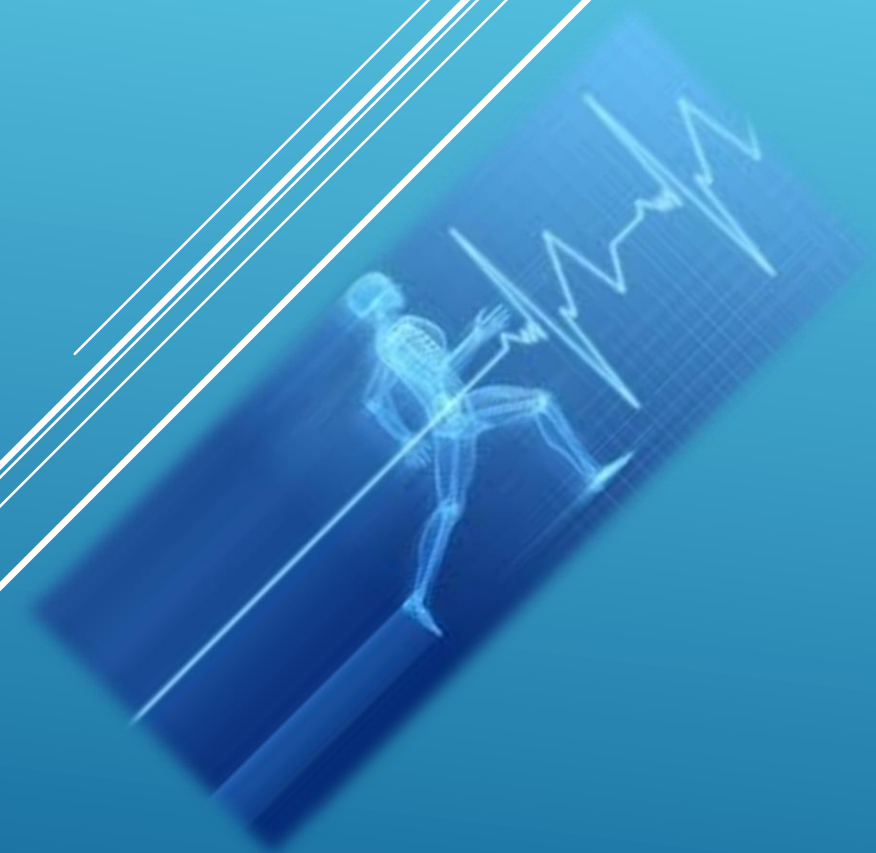
# SPORT ET SANTE

Découvrir les bénéfices du sport pour la santé



# SOMMAIRE :

- Introduction: Le Sport
- Activité physique et bénéfiques pour la santé et le corps
- Les bénéfiques mentaux et psychologiques
- Sport, activité physique et entraînement
- Sport , bien être et meilleure qualité de vie
- Sport, risques pour la santé et son cœur
- conclusion



# INTRODUCTION: LE SPORT

Le **sport** est une activité qui requiert un effort physique et mental et qui présente des règles. Celui-ci se joue en équipe ou individuellement. La plupart du temps l'activité sportive se déroule dans un cadre compétitif qui donne donc un but à l'effort.

Le sport est une activité qui outre à être un divertissement, un plaisir ou un rassemblement entre personnes a des aspects bénéfiques sur la santé.

En effet, le sport est employé par beaucoup de gens désirant une meilleure qualité de vie et donc aussi un entretien de leur corps et de leur mentalité.



L'activité physique et le sport sont deux atouts pour une meilleure santé car ils permettent au corps d'être plus agile, ils permettent aussi la perte de masse grasse et l'augmentation de masse musculaire, sans compter les bénéfices mentaux.

Justement, quel que soit le sport ou activité que l'on pratique, la durée de l'entraînement est un moment où l'on ne pense à rien d'autre car nous sommes focalisés sur ce que l'on fait, ce qui permet et aide à évacuer toutes les tensions accumulées durant la journée.



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ ET LE CORPS

L'activité physique est la réalisation de mouvements du corps et des membres à l'aide d'une contraction des muscles. L'activité physique se distingue donc du sport par une augmentation de la dépense d'énergie, c'est à dire que le nombre de calories dépensées est plus haut.

Le sport et donc l'activité physique en particulier, ont de nombreux bénéfices pour la santé et le corps.

Tout d'abord elle permet une meilleure circulation du sang dans les artères . Elle augmente aussi la puissance musculaire du cœur, de ce fait le volume du sang éjecté à chaque contraction cardiaque peut augmenter jusqu'à 50% grâce à un entraînement.

Aussi un ralentissement de la fréquence cardiaque est bénéfique: c'est est une économie d'énergie que le corps fait dans les moments où l'effort est réduit. Les organes et les muscles sont plus oxygénés et l'endurance augmente, les articulations et les ligaments deviennent plus solides et se renforcent en améliorant leur élasticité.

La force peut augmenter de 40%, ainsi qu'une augmentation de la vitesse de 20%. Le métabolisme de base augmente, on peut avoir un meilleur contrôle du propre poids donc une augmentation de muscles et une perte de masse grasse pour un meilleur équilibre et une meilleure souplesse et coordination des mouvements.



Meilleur soutien  
du **sang**

Augmentation de la  
**puissance cardiaque**

Ralentissement de la  
frequence cardiaque de **repos**

Meilleure **oxygenation**  
des muscles

Augmentation de  
la **soliditee** des  
articulation



Augmentation  
de la **force**

Augmentation de la  
**souplesse**

Augmentation du  
**metabolisme**

Meilleur controle  
du **poids**

Augmentation de  
la **vitesse**

# LES BÉNÉFICES MENTAUX ET PSYCHOLOGIQUES

Faire du sport est bon pour maigrir mais pas seulement. En effet, Les conséquences bénéfiques de la pratique du sport sur la santé se situent au niveau physique mais aussi mental. Par exemple, l'anxiété et la dépression peuvent être combattues en faisant du sport . Le bien-être consécutif à la pratique sportive permet d'affirmer que le sport ajoute de la vie aux années, on vis donc plus longtemps, la forme physique solidifiée vieillit moins rapidement . Aussi, plusieurs personnes se sentent suite à l'entraînement plus libres et capables d'affronter les situation, ce qui remonte le moral et aide à faire face aux problèmes de la vie quotidienne en général.





# SPORT, ACTIVITE PHYSIQUE ET ENTRAINEMENT

L'entrainement dans le sport est quelque chose de fondamental pour préserver sa forme, si pratiqué trop peu souvent, il peut s'avérer peu **Bien dormir est un atout de la sante: une bonne nuit influence considérablement notre forme physique morale et vitale** s'avérer dangereux et mettre à risque votre sante.



En effet une activité physique est bénéfique si celle-ci a une durée minimale de 30 minutes avec une intensité à partir de 16 ans jusqu'à 65 ans pratiquée au moins 5 jours par semaine.



**L'hydratation est fondamentale à tout moment pendant le sport y compris avant et après l'entrainement**



**Manger avant et pendant l'entrainement permet d'acquies les energies necessaires a l'effort**

si l'activité physique demande plus d'effort elle doit avoir une durée d'environ 20 min et doit être pratiquée seulement trois fois par semaine à partir du 16 ans. Le seuil d'âge.

- ▶ Malheureusement, tout le monde ne prend pas souvent le temps de se dédier autant au sport et de le pratiquer donc de manière très régulière; cependant, si l'on y prête attention il est aussi possible de pratiquer un exercice en dehors du temps réservé au sport. Au travail on peut en effet utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur, aller au travail à pied si est proche ou bien tout simplement se tenir droit devant son ordinateur et de temps en temps faire des exercices avec les jambes sous la table.





# SPORT : BIEN ÊTRE ET MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Le bien être qui accompagne la préparation physique s'explique notamment par un gain de vitalité et de santé.

Le **tour de taille** est un indice majeur de santé. Plus il est grand, plus le risque pour la santé augmente. Choisir un sport brûleur de calories augmente ainsi l'espérance de vie et le bien-être sont sensibles durant toute l'existence.

La préparation physique, et notamment, la course à pied, réduit plusieurs maladies comme la dépression, par la libération d'endorphine, l'hormone du plaisir. Cet hormone permet donc de gagner confiance en soi et de se sentir bien 'dans sa peau' pour une vie plus légère et satisfaisante.



Le sport est aussi une activité qui influence positivement des maladies et en réduit quelques unes:

- ▶ Elle peut réduire les triglycérides et donc empêcher le développement de maladies cardiovasculaires
- ▶ Elle diminue les effets de la ménopause
- ▶ Les risques de cancer, sein, poumons et colon diminuent
- ▶ Elle réduit le mal de dos et les douleurs musculaires pendant la croissance et le vieillissement
- ▶ Elle peut empêcher les risques d'obésité, la dépression est combattue
- ▶ Le stress et l'anxiété peuvent être éliminés



# SPORT: RISQUES POUR LA SANTE ET LE COEUR

les risques du sport intensif:

le sport n'est pas toujours le meilleur ami de la santé; en effet un entraînement intensif pour maigrir par exemple, peut s'avérer très dangereux s'il n'est adapté au niveau du pratiquant. Etre attentifs à ne pas se faire mal est très important lors d'un exercice physique; il peut provoquer des blessures graves et parfois irréparables. Les risques du sport sont donc réels et ne doivent pas être négligés.

voici quelques préventions pour préserver le corps:

- Ne pas fumer pendant les deux heures qui précèdent et suivent l'entraînement
- Ne pas se doucher pendant les 15 minutes qui suivent l'effort
- Ne pas pratiquer de sport en cas de douleurs physiques
- Ne pas s'asseoir à la fin d'un effort physique

# CONCLUSION :

En conclusion, nous pouvons dire que le sport apporte énormément de bénéfices à la santé qui influencent aussi bien la mentalité d'une personne que l'état physique de celle-ci. En effet, elle permet de se sentir en forme, de gagner en assurance et de voir la vie plus positivement grâce à un sens de réussite qui accompagne la fin de l'effort.

Le sport aide à maintenir la totalité de son corps actif en le renforçant et le préservant tout au long de l'existence. Il permet de contrer et réduire certaines maladies et permet d'affronter les problèmes quotidiens avec plus de sérénité.

Nous pouvons enfin dire que, si l'on tient à son corps et à sa santé, le sport sera un des plus grands atouts qui permettront de vivre une vie en forme, et de prolonger sa propre existence.



**FIN**

Merci pour votre attention, Elora Thevenet