

Les Bienfaits de l'Activité Physique

« Aucun lien d'intérêt »



L'Activité Physique

➔ Un vecteur efficace de lutte contre les maladies cardiovasculaires et respiratoires

Une activité physique régulière améliore et régule le fonctionnement du système cardiaque, en diminuant de façon spectaculaire tous les facteurs de **risque cardio-vasculaire** :

➔ Elle peut réduire jusqu'à 50% l'**hypertension artérielle**.

➔ Elle **augmente le taux de « bon » cholestérol**.

➔ Elle intervient dans des vaisseaux, pour **améliorer la circulation sanguine**.



L'Activité Physique

Elle régule le taux de sucre dans le sang, diminuant ainsi **les risques de diabète**.

Elle contribue, avec le temps, à rendre **le cœur plus résistant** et à moins se fatiguer pendant l'effort.

➔ **Un effet anti-cancérigène**

ont révélé l'action préventive de l'activité sportive contre certains types de cancer. En particulier, on observe une diminution de 18% des risques de cancer de côlon ou encore de 21% des risques de cancer du sein chez la femme



L'Activité Physique

➔ Un renforcement de la structure osseuse.

La **pratique d'une activité physique régulière** est également bénéfique pour l'**amélioration de votre densité osseuse**.

Ce **renforcement osseux et musculaire** est tout à fait indiqué pour limiter l'apparition d'**affections chroniques** de type lombalgies, rhumatismes inflammatoires, ostéoporoses, ou encore arthroses.

➔ L'activité physique, un anti-stress de qualité

C'est un véritable outil de **lutte contre le stress, les crises d'angoisses**, ou encore **la dépression**. Il est d'autant plus bénéfique chez les enfants, les adolescents et les seniors, les plus touchés par le manque de reconnaissance et de confiance en soi.



L'Activité Physique

➔ Une meilleure qualité du sommeil grâce à l'activité physique

Une **pratique sportive intensive et régulière** est idéale pour améliorer les cycles du sommeil et jouir d'un **sommeil réparateur**.

Encore une fois, les endorphines, et la sensation de bien-être qu'elles transmettent, aident l'organisme à se plonger dans un **sommeil plus profond**, exempt de stress et d'angoisses.

Le **sport** est donc un formidable allié dans la **lutte contre les insomnies**.



L'Activité Physique

➔ BPCO et insuffisance respiratoire: l'activité physique pour une meilleure qualité de vie

La **bronchite chronique** encore appelée broncho pneumopathie chronique obstructive(BPCO) peut entraîner une **insuffisance respiratoire**.

La marche ou les escaliers, même de courte distance, deviennent pénibles car le rythme cardiaque s'accélère et l'oxygène n'est plus suffisant.

Ces symptômes encouragent à la **sédentarisation et au repli sur soi même**



L'Activité Physique

➔ **Des études** montrent qu'il est possible de réduire la sensation d'essoufflement, les exacerbations et aussi la fréquence des hospitalisations grâce à l'ensemble de moyens dont fait partie l'activité physique

Le vélo d'appartement ou le tapis roulant est le moyen privilégié d'entraînement. Dans ce cas 3 séances par semaine sont nécessaires. Ces séances sont contrôlées par un professionnel des activités physiques parce que l'intensité de l'effort à fournir est personnalisée et doit être précise.



➔ **Respirons sport !**

L'activité physique améliore également vos capacités respiratoires.

En effet, au fur et à mesure de la pratique, la quantité d'air que vous inspirez est plus grande, vos poumons se gonflent plus et vous avez une meilleure utilisation de l'air inspiré.

Par conséquent, vous fatiguez moins votre appareil respiratoire et vous apportez plus d'oxygène à vos muscles. Contrairement au stéréotype, le sport vous rend intelligent, oui !! oui !!

En effet, une meilleure qualité de respiration oxygénera mieux votre cerveau et améliorera votre capacité intellectuelle de façon relative



Activité Physique et sommeil

Une activité physique régulière améliore considérablement la qualité du sommeil et aide à dormir sans interruption.

La seule petite contrainte : votre corps a besoin de 4 mois pour s'habituer à l'augmentation de votre activité physique.

Ne vous découragez donc pas si votre nouvelle routine d'entraînement n'améliore pas tout de suite la qualité de votre sommeil.



Activité Physique et sommeil

Il se peut que vous ayez besoin de plus de temps pour vous endormir si vous vous dépensez à fond juste avant d'aller dormir. Pourquoi ?

L'activité physique stimule le système nerveux autonome et tant que celui-ci ne s'est pas calmé, vous aurez du mal à vous endormir.

Votre corps a donc besoin de temps pour s'ajuster aux nouvelles stimulations d'entraînement.



L'Activité Physique

➔ **La marche aussi est un très bon indicateur de progrès.**

Plusieurs façons de marcher sont possibles.

Premièrement, choisir un parcours à faire plusieurs fois par semaine (par exemple aller chez le boulanger), réaliser cette distance même avec des pauses et relever le chronométrage.

Au fil des séances, chercher à réduire le temps. Autre façon de procéder, comptabiliser le nombre de pas (à l'aide d'un podomètre) à cumuler chaque jour et chercher à l'augmenter.



L'Activité Physique

➔ Un moyen de lutte contre le vieillissement

L'activité physique est un formidable outil de prévention contre les **maladies dégénératives**, souvent liées à l'âge.

En favorisant l'endurance, le volume musculaire, la densité osseuse, et tout simplement la force, **l'activité physique** repousse l'apparition de nombreux signes du vieillissement, tout en contribuant à la diminution des blessures osseuses, maux de dos ou de genoux, douleurs articulaires, et autres maladies chroniques, améliorant ainsi la longévité.



L'Activité Physique

➔ Un moyen de lutte contre le vieillissement

On estime que 2 à 3 heures de sport par semaine, pour les sujets les plus âgés, permet de prolonger l'espérance de vie de 5 ans. De quoi vieillir en forme et en totale autonomie



L'Activité Physique

➔ **Il existe plusieurs niveaux d'activité physique :**

L'activité physique d'intensité modérée :

La marche rapide,

Le jardinage,

Le ménage,

Le bricolage,

Les jeux avec les enfants

Le vélo (VAE)

La sarbacane



Les activités proposées:



activités: la **marche nordique**, du **tai chi chuan** et de la **sarbacane**.
parcours santé où se combinent **marche**, **course** et **renforcement musculaire**.





L'Activité Physique

➔ Conclusion

la qualité de vie peut être améliorée grâce à l'activité physique et ainsi préserver la personne d'un glissement facile vers la dépendance et le repli sur soi.

L'activité physique permet de palier à l'essoufflement et au découragement à l'effort qui l'accompagne. Alors, restez actif !

L'activité physique régulière améliore et régule le fonctionnement les maladies chroniques, cardiovasculaire, insuffisant respiratoire, diabète, Obésité, cancer.



La pratique de l'activité physique adaptée a de nombreux effets bénéfiques sur la santé.

Elle permet de :

- renforcer les muscles du corps pour une plus grande autonomie ;
- diminuer le taux de récurrence de certains cancers (sein, côlon) ;
- ralentir la perte osseuse, tout en améliorant l'équilibre ;
- améliorer le sommeil et diminuer les insomnies ;
- réduire le taux de chutes et de fractures chez les personnes âgées ;
- améliorer l'image de soi et la confiance en soi.





Jean Paul VASSEUR
Chargé de projets Activités physiques Adaptées
calaisrespire@hotmail.fr
0662021265

FFAAIR