

NEWSLETTER SPORT SANTÉ

**SPORT
SANTÉ**

C'est la rentrée...



SEPTEMBRE 2017

Reposé(e) de vos vacances, profitez de ce regain d'énergie pour renouer avec le Sport Santé. Avec plus de 6 000 Clubs affiliés à la FFEPCV, vous trouverez forcément l'activité qui vous correspond, près de chez vous.

Choisir un club EPGV, c'est pratiquer dans une ambiance chaleureuse des activités pour le plus grand nombre avec des animateurs qualifiés.

Bonne rentrée à toutes et tous !

10 vérités sur l'activité physique

Le saviez-vous ? Elle réduit le risque de maladies, aide à garder un corps sain, est bénéfique...



1. L'activité physique réduit le risque de maladies

L'activité physique réduit le risque de cardiopathie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral (AVC), de diabète, d'hypertension, de différents types de cancer, dont le cancer du sein et du côlon, et le risque de dépression. L'activité physique est également cruciale pour l'équilibre énergétique et contribue à la régulation du poids.

2. Une activité physique régulière aide à garder un corps sain

Les personnes physiquement actives :

- Améliorent leur musculature et leurs capacités cardiorespiratoires,
- Améliorent leur santé osseuse et leurs capacités fonctionnelles,
- Sont moins sujettes aux cardiopathies coronariennes, à l'hypertension artérielle, à l'AVC, au diabète, au cancer (y compris le cancer du sein et du côlon) et à la dépression
- Risquent moins de tomber et de se fracturer la hanche ou les vertèbres,
- Risquent moins de prendre du poids.

3. L'activité physique se différencie du sport

Par activité physique, on entend tout mouvement corporel produit par l'action des muscles squelettiques qui entraîne une dépense d'énergie. Il s'agit du sport, de l'exercice et d'autres activités telles que le jeu, la marche, l'accomplissement de tâches ménagères, le jardinage ou la danse.

Toute activité physique, que ce soit pour le travail, pour se déplacer (à pied ou à bicyclette) ou pour les loisirs, a des effets bénéfiques sur la santé.

4. Une activité physique d'intensité modérée à soutenue est bénéfique

L'intensité désigne le rythme auquel l'activité est pratiquée. C'est le degré d'effort physique déployé par une personne pour pratiquer une activité. L'intensité de différentes formes d'activité physique varie selon les personnes. Néanmoins, la marche rapide, la danse ou les tâches ménagères correspondent généralement à une activité physique d'intensité modérée. Parmi les exemples d'activité physique d'intensité soutenue, citons la course, le vélo à un rythme rapide, la nage rapide ou le port de lourdes charges.

5. 60 minutes d'activité par jour pour les jeunes de 5 à 17 ans

Les jeunes âgés de 5 à 17 ans doivent pratiquer une activité physique d'intensité modérée à soutenue pendant au moins 60 minutes chaque jour. La pratique d'une activité physique pendant plus de 60 minutes par jour sera encore plus bénéfique pour leur santé.

6. 2h30 d'activité par semaine pour les adultes de 18 à 64 ans

Les adultes âgés de 18 à 64 ans doivent pratiquer une activité physique d'intensité modérée pendant au moins 2 heures 30 chaque semaine ou une activité physique d'intensité soutenue pendant au moins 1 heure 15, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue. Pour avoir des effets positifs sur la santé cardiorespiratoire, toute activité physique doit être pratiquée pendant des laps de temps d'au moins 10 minutes.

7. Adultes de 65 ans et plus

Les principales recommandations sont les mêmes pour les adultes et les personnes âgées. Les personnes âgées dont la mobilité est réduite doivent pratiquer une activité physique au moins 3 jours par semaine pour avoir un meilleur équilibre et prévenir les chutes. Lorsque leur état de santé les empêche d'avoir une activité physique dans la mesure recommandée, les personnes âgées doivent être physiquement aussi actives que leurs capacités et leur état le permettent.

8. Tous les adultes en bonne santé doivent être actifs physiquement

Sauf contre-indication médicale, les recommandations de l'OMS s'appliquent à toutes et tous. Ces recommandations s'appliquent aussi aux personnes atteintes de maladies non transmissibles chroniques, sans lien avec la mobilité comme l'hypertension ou le diabète.

9. Mieux vaut un peu que pas du tout

Les personnes sédentaires devraient commencer par pratiquer une activité physique pendant un laps de temps réduit tous les jours, puis en augmenter progressivement la durée, la fréquence et l'intensité.

Les adultes sédentaires, les personnes âgées et celles qui sont limitées par une affection retireront des bienfaits supplémentaires d'une plus grande activité physique. Les femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher et les personnes souffrant d'une affection cardiaque peuvent devoir prendre des précautions supplémentaires et obtenir l'avis d'un médecin avant de pratiquer le degré d'activité physique recommandé.

10. Un environnement et un contexte social favorables aident à être plus actif physiquement

Les politiques en matière d'urbanisme et d'environnement peuvent énormément contribuer à rendre la population plus active physiquement. Ces politiques doivent notamment garantir que :

- La marche, le vélo et les autres formes de déplacement actif sont accessibles et praticables en toute sécurité,
- Les politiques applicables à l'environnement professionnel et au lieu de travail encouragent l'activité physique,
- Les écoles disposent d'espaces et d'installations sécurisées permettant aux élèves d'avoir une activité physique pendant leur temps libre,
- Les installations sportives et de loisir offrent des possibilités d'être actif physiquement.

Source : Organisation mondiale de la santé (OMS)