

NOM : .....

A.R. Agri Saint-Georges

PRENOM : .....

Travail n°1 – Education physique

DATE : .....

Total : ..... /10

Classe : .....

### Travail à distance n°1

#### Activité physique et santé - HEPA

1. Résume le point « Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé » pages 5 et 6. (Pour un résumé complet, il faut évoquer chaque point.)

Travail à rendre pour vendredi 30/10/20 à 16h au plus tard. Après ce délai, le travail sera noté d'un 0/10 rendu ou pas.

Travail à rendre à cette adresse mail : [brahy.didier@agrisaintgeorges.be](mailto:brahy.didier@agrisaintgeorges.be)

Bon travail et prenez soin de vous

# Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé

---

La pratique régulière d'une activité physique réduit les risques de connaître certains problèmes et maladies largement répandus, comme la surcharge pondérale, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose, ainsi que le cancer du côlon et du sein. Par ailleurs, faire du sport a un effet positif sur le bien-être psychique et la qualité de vie. Les personnes actives physiquement vivent plus longtemps. L'âge venant, elles sont aussi en meilleure forme intellectuelle et nécessitent moins de soins. Chez l'enfant, l'activité physique régulière améliore la forme générale, le bien-être psychique et la solidité des os. Elle a un effet positif sur le poids, et normalise le profil de risques pour les maladies cardio-vasculaires et les maladies du métabolisme.

Les adolescents devraient faire une heure d'activité physique par jour, et les enfants nettement plus encore. Par ailleurs, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités qui consolident les os, stimulent le cœur et la circulation, renforcent les muscles, conservent la souplesse et améliorent la coordination.

Dans l'idéal, les adultes devraient faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au moins. Il peut s'agir d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne (au minimum). Cette recommandation de base peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils. Il vaut mieux répartir l'activité physique sur plusieurs jours de la semaine. Il est recommandé aux personnes déjà actives physiquement d'entraîner en plus leur endurance, leur force et leur souplesse pour gagner en bien-être, en autonomie, en performance et en santé en général.

Les personnes d'un certain âge devraient faire autant d'exercice que possible, même si elles n'arrivent pas à atteindre la recommandation de base. Celles qui pratiquent déjà une activité physique peuvent entraîner en plus leur force, leur équilibre, leur mobilité et leur endurance et y gagner en bien-être, autonomie, performance et santé.

Les éventuels effets indésirables liés à la pratique d'une activité physique sont bien moins importants que ceux qui découlent du manque de mouvement.

---

## Effets sur la santé d'une activité physique régulière

### Adultes et aînés

**Effet prophylactique** Dans les pays industrialisés, les effets néfastes de la sédentarité sur la santé publique peuvent se comparer à ceux induits par le tabagisme. Le manque d'activité physique constitue le principal facteur de risque influençable en ce qui concerne les maladies coronariennes, première cause de décès dans ces pays. Au plan mondial, la sédentarité se situe au quatrième rang des facteurs de risques conduisant à un décès précoce. Une activité physique régulière a un effet protecteur important contre toute une série de maladies et de maux fréquents, tels que surcharge pondérale, hypertension, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, ostéoporose, ainsi que cancer du côlon et du sein. Des recherches montrent par ailleurs qu'une activité physique régulière peut avoir un effet positif sur les performances intellectuelles. Les personnes physiquement actives souffrent moins souvent de maladies dégénératives du cerveau comme Alzheimer. Elles se sentent en meilleure santé physique et psychique. Elles vont moins souvent chez le médecin ou à l'hôpital, et en moyenne la durée de leur hospitalisation est plus courte. Elles sont aussi moins souvent absentes au travail.

L'activité physique et le sport – pratique régulière au sein d'un club ou simple marche en forêt entre amis – sont propices aux contacts. Or, on sait que les personnes qui entretiennent de nombreuses relations amicales sont moins souvent malades que les autres. Cet aspect social de l'activité physique est particulièrement important pour les personnes d'un certain âge, qui, en prenant leur retraite, perdent en principe les contacts professionnels que leur apportait leur travail.

**Effets sur le mental** L'activité physique et le sport influent aussi sur le mental. Ils ont un effet épanouissant et antidépresseur, en renforçant l'estime de soi et la résistance au stress. On estime que presque une dépression légère sur deux pourrait être évitée par la pratique régulière d'une activité physique.

**Bien-être et longévité** Les personnes physiquement actives ont non seulement une meilleure qualité de vie du point de vue de la santé, mais elles vivent aussi plus longtemps. L'âge venant, elles conservent plus de mobilité et d'autonomie, nécessitent moins de soins, et sont aussi en meilleure forme intellectuelle que les personnes sédentaires.

**Meilleur comportement en matière de santé** Les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique ont tendance à adopter un mode de vie plus sain dans d'autres domaines aussi. En effet, l'activité physique entraîne souvent toute une série d'autres choix positifs pour l'état de santé général: les personnes actives fument moins, souffrent moins de surcharge pondérale et se nourrissent plus sainement.

# Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé

Effets de l'activité physique sur la santé des enfants et des adolescents			
Cœur, circulation, endurance	↑	Profil de risques pour les maladies cardio-vasculaires	↓
Force musculaire	↑	Profil de risques pour les maladies du métabolisme	↓
Poids sain	↑	Symptômes de l'anxiété	↓
Solidité des os	↑	Symptômes dépressifs	↓
Adultes			
Espérance de vie	↑	Maladies cardio-vasculaires	↓
Forme	↑	AVC	↓
Poids sain	↑	Hypertension	↓
Solidité des os	↑	Diabète de type 2	↓
Bien-être psychique	↑	Cancer du côlon	↓
Sommeil	↑	Cancer du sein	↓
Qualité de vie	↑	Dépression	↓
Aspects complémentaires pour les aînés			
Autonomie	↑	Chutes	↓
Capacités intellectuelles	↑		
Légende			
Amélioration de cet aspect de la santé	↑	Diminution du risque pour ce problème de santé	↓
Preuve sûre ↑ Preuve assez sûre ↑			

Fig. 2: Effets de l'activité physique sur la santé, par groupe d'âge, prouvés scientifiquement.

**Prévention secondaire et réadaptation** Chez les personnes qui fument, qui souffrent d'hypertension, d'un taux de cholestérol trop élevé ou d'une surcharge pondérale, la pratique d'une activité physique peut compenser en partie les effets négatifs de ces facteurs de risque pour la santé. Ainsi, les personnes actives physiquement qui sont en surpoids vivent plus longtemps en moyenne que les personnes sédentaires au poids normal.

En outre, une activité physique ciblée améliore non seulement l'état de santé, mais aussi la qualité de vie des personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, d'asthme, de diabète de type 2 ou de cancer. Après des blessures ou des opérations de l'appareil locomoteur, l'activité physique influence positivement la guérison. Il est aussi prouvé qu'elle agit efficacement en cas de dépression. Enfin, les nombreux effets physiques et psychologiques découlant de la pratique d'une activité physique, ludique ou sportive, concourent également à compenser les déficits liés aux dépendances.

**Intégration sociale** Pratiquée avec d'autres personnes, l'activité physique ou sportive favorise aussi l'intégration sociale des différentes générations et cultures.

## Enfants et adolescents

Il est désormais largement attesté que le mouvement et le sport ont aussi de nombreux effets positifs sur la santé des jeunes. Bouger en suffisance est un besoin essentiel pour les enfants, le mouvement favorisant leur développement non seulement physique, mais aussi psychique et social.

**Amélioration du profil de risques** Les enfants et les adolescents actifs physiquement ont plus de force et d'endurance que ceux qui manquent de mouvement. L'activité physique diminue le taux de graisse corporelle et le risque de surcharge pondérale. La masse osseuse augmente. Par ailleurs, le mouvement agit positivement sur divers indicateurs de risque de maladies se déclarant plus tard, notamment les maladies du métabolisme comme le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires. Les symptômes de dépression et d'anxiété sont aussi moins nombreux. Sans oublier une possible amélioration des performances scolaires.