

BIENFAITS DU SPORT SUR LE CORPS

Il a été clairement démontré que la pratique régulière d'une activité physique peut contribuer à diminuer le risque des maladies cardiovasculaires et diminuer le risque d'hypertension artérielle. Elle améliore l'endurance de votre organisme, augmente votre résistance et votre souplesse.

L'activité physique est également un élément de prévention essentiel pour garder des os solides et prévenir ainsi l'ostéoporose. Pratiquer un sport permet de prévenir les lombalgies et la récurrence des symptômes. Le renforcement musculaire occasionné lors des exercices physiques est aussi bénéfique pour les rhumatismes inflammatoires chroniques. Vieillir en bonne santé et garder des fonctions immunitaires efficaces plus longtemps font également partie des avantages des exercices sportifs.

EFFETS SUR LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

L'activité physique favorise le maintien d'un poids corporel, qu'elle contribue également à maintenir une perte de poids et à prévenir une reprise. Sachant que l'obésité est un problème majeur susceptible d'augmenter le risque cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral... il est essentiel de pratiquer une activité physique. Son rôle est essentiellement préventif.

BIENFAITS POUR LA PEAU

A adopter sans tarder si vous souhaitez conserver l'élasticité de votre peau. Une véritable cure de jeunesse !

BIENFAITS POUR LE CERVEAU

Dans la maladie d'Alzheimer, elle joue aussi un rôle auprès des malades qui voient leur taux de mortalité et leur risque de chutes diminuer.

BIENFAITS POUR LE MENTAL

L'activité physique a également des conséquences positives d'ordre psychologique. Elle atténue ainsi le syndrome dépressif et les anxiétés. Le sommeil est alors favorisé sauf si la pratique sportive a lieu le soir. Cette dernière est alors stimulante. Sans compter ses effets sur la bonne humeur !

Enfant, le sport influe sur l'état de santé en ralentissant par exemple l'évolution des facteurs de risque responsables des maladies chroniques.

Durant l'adolescence, il permet d'avoir une meilleure estime de soi, une réduction du stress (dû à production d'hormones appelées endorphines) et de l'anxiété.

BIENFAITS DU SPORT SUR LA SEXUALITÉ

La sexualité bénéficie aussi des bienfaits du sport. Bonne endurance du muscle cardiaque et bonne fonction érectile, l'activité physique a un rôle dans le maintien de la bonne qualité des rapports sexuels dans le temps.

COMBIEN DE SPORT PAR JOUR ET PAR SEMAINE ?

Une pratique régulière à raison de 2 à 3 fois par semaine (1 heure environ à chaque fois) est souhaitable pour en retirer des effets. Sachez qu'elle ne se limite pas au sport, elle peut revêtir diverses activités comme la marche, le ménage, le jardinage... La pratique est à adapter aux différents âges de la vie.

