



## Activité physique et sportive



L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit l'activité physique (AP) comme « tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos. Elle ne se réduit donc pas à la pratique sportive, mais comprend l'activité physique dans le cadre domestique de la vie courante (par exemple marche) et l'activité physique lors des activités de loisirs (incluant les activités sportives). Toutes ces activités contribuent à la dépense énergétique des individus ».

### Le sport est une forme d'activité physique.

Force est de constater que dans les pays industrialisés, l'évolution du mode de vie s'accompagne d'un abandon progressif de la dépense physique, stimulation nécessaire au bon équilibre et à la santé, au « profit » d'activités récréatives passives comme la télévision, Internet ou les jeux vidéo. L'obésité et l'accroissement de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires et le diabète sont mis en relation avec cette sédentarité.

La pratique d'une activité physique et sportive (APS) régulière et adaptée :

- améliore le fonctionnement cardiaque et la circulation sanguine ainsi que la vascularisation des tissus
- régule la glycémie (taux de sucre dans le sang) et le niveau de cholestérol
- lutte contre le surpoids
- maintient et développe la force, le tonus musculaire ainsi que le capital osseux

Elle participe au maintien d'une bonne qualité de vie et à une meilleure intégration sociale de la personne dans son environnement. Elle diminue l'anxiété et la dépression, améliore la qualité du sommeil, la relaxation et les qualités cognitives, favorise la résistance à la fatigue et permet une meilleure estime de soi.

La pratique d'une APS est recommandée pour la prise en charge de nombreuses pathologies comme le diabète de type II, l'hypertension artérielle, les cardiopathies coronariennes, l'asthme et les affections des poumons, les dépendances liées à l'alcool et au tabac., l'ostéoporose et les cancers du côlon et du sein. Elle prévient le risque de complications et offre un recours comme thérapeutique non médicamenteuse contribuant ainsi à réduire les coûts médico-sociaux d'une prise en charge lourde.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a préconisé en 2018 des recommandations adaptées à chaque groupe d'âge de population (enfants-adolescents, adultes, personnes âgées).



N'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin.

## TÉLÉCHARGER

- Lire la notice "[Les bienfaits de l'activité physique et sportive](#)"

## EN SAVOIR PLUS

- Le site de l'[Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#)
- Le site de l'[Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail \(Anses\)](#)
- Le site de la [Santé Publique France](#)

Dernière mise à jour de l'article : 27/05/2020