

Sport et Santé

L'inactivité physique est la première cause de mortalité évitable.

Rôle d'une activité physique régulière

(30 mn /jour ou 3 à 4 h / semaine, intensité modérée)

- diminue le risque de mortalité précoce de 16% (si obésité) à 30%(IMC normale), du à des accidents cardiovasculaires, à l'hypertension artérielle, certains cancers (prostate , sein)
- prévient la survenue de la moitié des diabètes type 2 chez les sujets pré-diabétiques
- augmente le capital osseux de 10% chez l'enfant
- retarde l'apparition de l'ostéoporose
- retarde la survenue de la perte d'autonomie de 7 à 10 ans chez la personne âgée

L'activité physique pratiquée régulièrement et à tous les âges de la vie a des effets bénéfiques incontestables et prouvés scientifiquement pour la santé.

C'est pourquoi, la loi de modernisation du système de santé du 26 janvier 2016, reconnaît **le sport comme médicament.**

Les avantages de la « natation santé » sont nombreux :

- optimisation des capacités cardio-vasculaires
- baisse du « mauvais »cholestérol (LDL cholestérol)
- amélioration de la capacité respiratoire
- baisse de la glycémie intéressante chez le diabétique
- amélioration du retour veineux
- facilite la mobilité articulaire
- diminution de la masse grasse et augmentation de la masse maigre avec renforcement musculaire.
- facilite les mouvements et diminue la contrainte articulaire grâce à la flottabilité

Les bénéfices de l'apnée loisir :

C'est la pratique qui permet de rester dans sa zone de confort

- contribue à un « lâcher-prise » : se relaxer, se recentrer, se concentrer et maîtriser ses sensations
- meilleure gestion du stress
- maîtrise de la respiration et de l'amplitude ventilatoire
- apprendre à s'économiser lors des déplacements sub-aquatiques

Les bénéfices de la plongée sous-marine :

- confiance et maîtrise de soi
- renforce le système cardio-vasculaire
- augmente la maîtrise de la ventilation
- crée une fatigue saine qui facilite le sommeil

La pratique de ces activités en club permet d'utiliser « ce médicament » en toute sécurité et de maintenir le lien social.

Attention !

L'activité sportive doit être adaptée aux capacités physiques et aux éventuelles pathologies des pratiquants.

Sans entraînement et en présence de pathologies pré existante, l'exercice en eau froide, l'immersion à des pressions plus fortes, génèrent aussi un stress cardiaque, vasculaire, tissulaire pouvant provoquer des ADD.

L'avis médical reste le sésame.

Pensez à bien vous hydrater ! (article « Commission Médicale », sur le site de TP)