

15 bonnes raisons de faire du sport

Les effets immédiats - dès qu'on pratique un sport, il est possible d'en retirer des effets positifs immédiats : de nouvelles rencontres, un sentiment de détente et certainement, un meilleur sommeil.

D'un point de vue physique

- 1. Renforce la densité osseuse :** *Une activité physique bien dosée entraîne le renforcement des os et leur solidité. Le risque de fracture diminue.*
- 2. Augmente la tonicité musculaire :** *Un muscle entraîné est plus tonique et une musculature entretenue permet un maintien de la force pour assurer sans problème des activités quotidiennes et de conserver une bonne posture.*
- 3. Protège le cœur :** *Grâce à l'entraînement, à condition d'être raisonnable et de pratiquer régulièrement, le cœur, qui est un muscle, se contracte ainsi plus énergiquement et gagne en efficacité en s'adaptant mieux à l'effort. Il envoie ainsi plus de sang et donc plus d'oxygène dans tous les tissus de l'organisme. Le sport est un excellent moyen de lutter contre l'athérosclérose.*
- 4. Régule la pression artérielle :** *La pression artérielle augmente progressivement à partir de 30 ans. Pratiquer une activité physique contribue à réguler cette tension. Chez les sujets de plus de 50 ans, une activité d'endurance se révèle bénéfique sur le long terme et permet de lutter efficacement contre l'hypertension artérielle.*
- 5. Équilibre le diabète sucré :** *Une pratique sportive régulière et modérée permet de limiter la survenue d'un diabète sucré. En cas de diabète déclaré, le sport est un atout pour supprimer la maladie.*
- 6. Renforce le système immunitaire :** *Une activité sportive modérée favorise la fabrication des globules blancs et donc aide à mieux se protéger des infections.*
- 7. Aide à contrôler son poids :** *Pratiquer un sport, surtout d'endurance, est un excellent complément au régime amaigrissant tout en conservant la masse musculaire.*
- 8. Assouplit les articulations, les tendons et les ligaments :** *L'exercice redonne de la souplesse aux articulations. Les tendons et les ligaments retrouvent plus d'élasticité. Certaines activités pourront aider à soulager les douleurs liées à l'arthrose.*
- 9. Améliore la capacité pulmonaire :** *L'activité physique régulière renforce les muscles liés aux poumons et améliore leur efficacité. Pour un même effort, on est moins vite essoufflé et on apporte plus d'oxygène aux muscles.*
- 10. Entretien l'équilibre et les réflexes :** *L'activité physique permet d'entretenir la coordination des mouvements, l'équilibre et les réflexes. Les sports qui nécessitent «des gestes» (danse, tennis, tir à l'arc ...) sont les plus efficaces. Qui dit plus d'équilibre et de réflexes dit moins de chutes et de fractures en tout genre.*

*11. **Régule le sommeil** : L'activité physique, même peu intense, est une aide précieuse pour retrouver un sommeil plus régulier et de meilleure qualité.*

D'un point de vue psychologique

*12. **Garde le moral** : L'activité sportive procure une sensation de plaisir, sans doute liée à la production d'endorphines, ces hormones du plaisir, sécrétées pendant l'effort, et qui font tant défaut aux personnes déprimées. Le sport réduit le stress et l'anxiété: vingt minutes d'effort peuvent suffire à lever une angoisse! Bref, le sport est bon pour le moral!*

*13. **Renforce l'estime de soi** : Le sport permet également d'avoir plus confiance en soi et enseigne la volonté et la persévérance.*

*14. **Permet de mieux se connaître** : Une activité physique corporelle favorise la prise de conscience des différentes parties de son corps et de ses mouvements.*

*15. **Renforce les liens sociaux** : Le sport développe l'esprit de groupe, enseigne le respect de l'autre et des règles. Enfin, le sport en club ou en association permet de rompre l'isolement, de rencontrer d'autres personnes, ouvre l'esprit et permet de se « vider » la tête.*

Source : AISF 31 mars 2004