

ATOUT
SANTÉ n° 22
Vie quotidienne



Bouge ton corps, muscle ta tête...

Activité et vie sportive

Table des matières

Introduction	3
Un enjeu de poids	4
De nombreux atouts	4
Bien dans son corps	4
Bien dans sa tête	4
Ensemble	5
Des principes clefs	5
Fausse idées	6
Où ?	7
Adresses utiles	8

Introduction

Le confort de la vie moderne a tendance à faire de nous des gens sédentaires, à nous épargner toute débauche d'énergie physique, ce qui peut nuire à notre santé.

Passer des heures devant la télé ou l'ordinateur, utiliser l'ascenseur plutôt que l'escalier, sont tous des comportements qui contribuent à l'inactivité et à ses effets négatifs tels que les maladies cardio-vasculaires, l'obésité ou encore la dépression.

Peu d'entre nous réalisent toute la portée d'une activité physique et sportive pratiquée de manière régulière et adaptée.

En effet, elle réduit le stress, renforce le cœur et les poumons et aide à atteindre et maintenir un poids santé. Elle peut aussi constituer un grand allié dans la recherche d'un équilibre social et mental.

L'Activité physique et sportive (ou l'APS), c'est tout ce qui met le corps en mouvement. Ce n'est donc pas uniquement le sport à proprement parler mais l'ensemble des activités qui font travailler le corps dans la vie de tous les jours.

Mais l'activité physique et sportive ne consiste pas forcément à la pratique d'un sport précis, elle peut se vivre dans les gestes de tous les jours, dans des habitudes à adopter. Une activité de 30 minutes par jour, ininterrompue ou pas, a déjà une influence positive sur la condition physique.

Un enjeu de poids

Dans la vie quotidienne, très sédentaire, on passe de plus en plus de temps assis (au cours, devant un PC, devant la télé) et notre alimentation s'est, a contrario, enrichie.

Au final, l'énergie précédemment affectée par l'organisme à l'effort physique est stockée à présent sous la forme de réserves de graisse. Pour brûler de l'énergie, les efforts de faible intensité mais de longue durée sont bons et même à privilégier. En effet, c'est la consommation énergétique journalière totale qui compte. De plus, même après l'effort, pendant la période de récupération, le métabolisme garde pendant un certain temps une intensité plus grande provoquant de ce fait la consommation d'un surcroît d'énergie.

De nombreux atouts



Bien dans son corps

La vie de plus en plus sédentaire que mène la majorité de la population, y compris les étudiants, entraîne des troubles et des maladies tels que des problèmes de dos et des problèmes cardiovasculaires par exemple. L'adaptation du corps à la vie sédentaire est problématique. En effet, l'appareil locomoteur dans son ensemble ainsi que le système de transport de l'oxygène voient leurs possibilités d'adaptation à l'effort se réduire. La marge d'adaptabilité du corps aux exigences de l'environnement chute. L'activité physique et sportive, pratiquée dans de bonnes conditions et de manière régulière,

peut alors maintenir une fonctionnalité optimale de l'organisme. Elle permet également de stimuler les facultés intellectuelles (à retenir pour le baccalauréat !) ou encore de combattre le stress ou l'insomnie.



Bien dans sa tête

Le stress auquel nous faisons face - et la manière dont nous le contrôlons - a un effet incontestable sur notre sommeil ainsi que sur notre humeur.

Mal contrôlé, le stress peut, à la longue, causer des problèmes de santé comme l'hypertension, l'ulcère ou encore des maladies cardiaques. L'activité physique et sportive est un moyen reconnu de se dégager de ses tensions psychologiques et de se détendre physiquement. D'une part, celle-ci stimule la sécrétion d'en-

dorphines, les analgésiques naturels de l'organisme qui diminuent l'anxiété, d'autre part elle donne l'occasion d'être en contact avec un environnement naturel, propice à l'équilibre mental. C'est pourquoi, pratiquer une activité physique lors du baccalauréat, peut avoir un grand intérêt puisqu'un bon équilibre de vie favorise l'étude. Rien de tel, par exemple, qu'une partie de basket après trois heures en position assise à assister à un cours ou à bloquer. En outre, on bénéficie d'autant plus d'une baisse constante des niveaux de stress et d'anxiété que l'activité physique est régulière.



Ensemble

L'activité physique et sportive, lorsqu'elle est pratiquée en groupe et orientée plutôt vers le progrès personnel que vers la victoire sur l'autre, donne l'occasion de nouer des contacts sociaux, de s'intégrer dans de nouveaux groupes, d'élargir l'horizon de ses relations. Elle est un excellent levier d'intégration, d'autant plus important pour les jeunes étudiants qui font leurs premiers pas dans un nouvel environnement. Elle permet aussi différents apprentissages : vaincre sans faire mal, être battu sans souffrir, être solidaire de tout un groupe, respecter des règles communes, se mesurer aux autres dans un bon esprit de compétition. Bref, l'APS contribue aussi au bien-être social.

Des principes clefs



S'hydrater, élément essentiel dans l'effort physique. La seule boisson nécessaire au sportif tout venant est l'eau. Elle garantit un bon équilibre hydrique et électrolytique en favorisant l'élimination des déchets musculaires acides. Les breuvages caféinés, gazeux, et même dans la plupart des cas, les boissons énergétiques, sont à éviter car ils favorisent le déséquilibre hydrique. De même, la consommation, surtout excessive, d'alcool après le sport est fortement déconseillée car elle est aux antipodes de l'hygiène de vie du sportif et ne lui permet pas une bonne récupération.



Une alimentation équilibrée est l'un des complices indispensables pour une pratique saine de l'activité sportive. L'alimentation apporte la quantité d'énergie nécessaire à l'organisme et fournit tous les éléments indispensables à son bon fonctionnement. Ainsi, l'utilisation de suppléments alimentaires est en général inutile. Certains d'entre eux peuvent également être à l'origine de troubles de santé. Un matériel approprié ainsi qu'un environnement favorable sont des conditions à réunir pour faire du sport un plaisir. Les possibilités sont larges,

il revient alors à chacun de trouver les types d'activités qui lui plaisent. Privilégier un environnement sain (hors pollution) ainsi que de bonnes chaussures de sport sont des attitudes à adopter pour y parvenir.

● **Échauffement et étirements**, deux moments clés. L'échauffement consiste à mettre progressivement en condition l'organisme à l'effort qu'il aura à faire pendant l'activité physique. L'absence de cette étape peut entraîner un risque de claquages musculaires et empêcher de bonnes performances. De même, ne pas s'étirer après l'arrêt de l'effort physique raidirait les muscles.

● **S'interroger**, il n'est pas toujours facile de s'engager dans une activité physique, et encore moins de la maintenir. C'est pourquoi, s'interroger sur les raisons qui empêchent ou a contrario celles qui favorisent la mise en activité et sa poursuite est une bonne démarche.

● **L'agenda**, un allié de taille. Inscrire les temps que l'on se réserve pour les activités physiques dans son agenda permet de s'y tenir et de maintenir cette régularité si importante. De plus, elle permet d'aborder l'activité physique en toute quiétude, sans que celle-ci apporte un stress supplémentaire dans la gestion de son temps.

Fausse idées

SENTIR DE LA DOULEUR PENDANT UN EXERCICE PHYSIQUE EST LE SIGNAL D'UN BON ENTRAÎNEMENT ET DONC DE MEILLEURS RÉSULTATS.

FAUX

L'exercice, afin d'être le plus efficace, ne doit pas causer de douleur. Ressentir de la douleur est le signal d'un entraînement mal adapté, mal pratiqué, et poussé à l'excès. L'exercice physique peut alors devenir carrément nocif, entraîner un vieillissement prématuré du

corps et également se transformer en une forme de dépendance. Il vaut mieux y aller doucement et graduellement et ne pas remplacer un manque d'exercice par un surentraînement. Contrairement à la douleur, les sensations de mise en tension musculaire et d'effort sont à rechercher lors de l'exercice.

LA MARCHÉ, COMPARÉE AU JOGGING, N'A PAS DE BÉNÉFICE POUR LA SANTÉ.

FAUX

La marche est un très bon exercice, elle entraîne moins de blessures pour le dos et les genoux que le jogging. De plus, c'est la quantité totale d'énergie dépensée par une activité qui compte. Autrement dit, faire une bonne marche de 30 minutes chaque jour, est globalement aussi profitable pour la santé que 20 minutes de jogging pratiqué trois fois par semaine.

LES SUPPLÉMENTS DE VITAMINES ET LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES AMÉLIORENT LA CONDITION PHYSIQUE ET LA PERFORMANCE.

FAUX

Cette idée ne repose sur aucun fondement scientifique. La plupart de ces suppléments sont inutiles et peuvent même provoquer de dangereux effets sur la santé tels que des spasmes musculaires, des nausées, des vomissements, ou encore des troubles du rein et du foie. Sauf dans des cas extrêmes, une alimentation saine et équilibrée suffit à fournir toutes les vitamines et les minéraux nécessaires au corps pour un bon entraînement.

Où ?

L'activité physique et sportive se vit et se pratique dans les gestes de tous les jours, mais elle peut également être abordée de manière organisée et encadrée.

Pour cela, il existe d'innombrables structures qui proposent un panel d'APS ouvertes à tous. Parmi celles-ci, l'ADEPS, qui donne l'occasion à tous de pratiquer des activités variées et bien encadrées au sein de 19 centres sportifs en Communauté française.

De plus, la plupart des différentes universités et écoles supérieures en Communauté française organisent tout au long de l'année, des activités sportives régulières ou ponctuelles pour leurs étudiants. Si vous désirez pratiquer des activités physiques ou sportives dans votre Haute école ou votre Université, vous pouvez questionner l'ASEUS, l'Association sportive de l'enseignement universitaire et supérieur, sur les opportunités dans votre institution. Les structures sportives privées peuvent être aussi envisagées.

Par ailleurs, d'innombrables espaces de plein air sont disponibles à tous gratuitement. Une promenade dans le parc de son quartier, un match de foot entre amis sur le terrain de sa commune sont des occasions parmi d'autres de se dépenser et ainsi garder la forme.

Toutes ces informations et plus se retrouvent dans le Guide des sports, disponible gratuitement et sur demande sur le site de la COCOF: www.cocof.irisnet.be

Adresses utiles



A Louvain-La-Neuve

Le service des sports de l'UCL

Place des Sports 11

1348 LLN

010 474441 - baert@aide.ucl.ac.be

[www.ucl.ac.be/spor]



A Bruxelles

Le service des sports

Rue Martin V 9

1200 BXL

02 7644124 - palmeira@aide.ucl.ac.be



ASEUS :

Association Sportive de l'Enseignement
Universitaire et Supérieur

Maison des Sports de la Province de Liège

Rue des Prémontrés, 12 - 4000 Liège

04 2379154 - info@aseus.be

[www.aseus.be]



ADEPS :

Administration de l'éducation physique et des
sports de la Communauté française

Boulevard Léopold II 44 - 1080 Bruxelles

02 4132311 - 02 4132800 - adeps@cfwb.be

[www2.adeps.cfwb.be/index.asp]



Ou encore :

[www.irbms.com]

[www.cflri.ca/icrcp/plan/index.html]



Place Galilée 6- 1348 Louvain-la-Neuve - 010 472828

Réalisation : Univers santé, en collaboration avec le
Service des sports, l'Institut d'éducation physique et
de réadaptation et une étudiante en communication
de l'UCL.

Réalisation graphique : www.afd.be