

DU SPORT POUR TA SANTE !

LES SCIENTIFIQUES SONT UNANIMES :

FAIRE DU SPORT C'EST VITAL POUR NOTRE SANTÉ

◆ LE SPORT DOPE TON CERVEAU. COMMENT ?

L'afflux de sang apporté dans le cerveau lors de l'effort physique est gorgé d'oxygène et de nutriments ce qui booste les neurones. La pratique régulière du sport améliore la mémoire, l'attention et la capacité à apprendre.

◆ LE SPORT RENFORCE TES DÉFENSES CONTRE LES MALADIES. COMMENT ?

Il semblerait que cet effet avantageux du sport passe par un renforcement de l'immunité, certaines molécules participant activement aux défenses immunitaires étant en plus grande quantité après un exercice physique.

◆ LE SPORT PRÉSERVE TON CŒUR. COMMENT ?

Notre cœur est un muscle. Aussi, plus on le fait travailler, plus il se renforce. Et comme il est plus puissant, il éjecte plus de sang à chaque contraction, ce qui lui permet de battre moins vite : 50 battements par minute en moyenne pour un sportif, contre 70 pour une personne sédentaire. Ainsi il s'économise. De plus, il supporte des efforts plus intenses et plus longs.

◆ LE SPORT RENFORCE TES OS. COMMENT ?

Le sport stimule l'incorporation dans les os de calcium, le minéral responsable de leur solidité. A partir de 30 ans la quantité de ce minéral dans nos os décroît. Il est donc important à l'adolescence de se « bouger » et d'accumuler un maximum de calcium dans le squelette

◆ LE SPORT T'AIDE À TE CONSTITUER UNE BONNE CHARPENTE MUSCULAIRE. COMMENT ?

Les sports et les activités physiques quotidiennes requièrent toujours de la force musculaire. Nous déployons de la force lorsque nous jouons au football, au tennis et dans tous les autres sports que nous pratiquons. Il en va de même pour la marche, le jardinage et toutes les activités physiques quotidiennes que nous faisons.

Une bonne masse musculaire permet d'éviter un grand nombre de blessures. Par exemple, les maux de dos peuvent être évités avec des abdominaux forts. Les risques d'entorse, d'élongation et de luxation diminuent énormément avec une charpente musculaire forte.

Une bonne masse musculaire favorise une meilleure santé et permet une meilleure performance sportive.

◆ LE SPORT EVITE DE STOCKER DU « GRAS », COMMENT ?

Bouger nous évite de stocker du gras. Tout d'abord parce que notre organisme brûle nos repas pendant l'exercice pour produire de l'énergie, puis après l'effort pour réparer les fibres musculaires, les enzymes, et les cellules sanguines utilisées ou abîmées lors de l'activité physique.

◆ LES APPORTS DU SPORT VONT AU-DELÀ DU PHYSIQUE, TON MENTAL AUSSI A TOUT À Y GAGNER...

Faire du sport c'est avant tout pour se faire plaisir : l'excitation pendant les entraînements et les compétitions, la satisfaction d'améliorer ses performances, la joie de partager une passion avec d'autres personnes, le bien-être après l'activité, etc., sont autant de facteurs motivants.

Le sport est aussi un bon moyen pour te décharger des tensions quotidiennes comme l'anxiété et le stress.

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ASSOCIÉE À UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE C'EST LA VOIE POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

ALORS À CHACUN SON SPORT

- ◆ Tu aimes la compagnie des autres : choisis plutôt un sport collectif qui te permettra de rencontrer des gens et de t'intégrer dans une équipe (le volley, basket, hand-ball...)
- ◆ Tu préfères te concentrer sur tes performances personnelles : des sports individuels comme la natation, le vélo, la course à pied, te conviendront certainement.
- ◆ Tu as besoin de liberté et d'être près de la nature, pense au ski à l'escalade, à la planche à voile, aux randonnées...
- ◆ Tu apprécies la musique, le spectacle, les costumes : le patinage, la danse, la gymnastique sont faits pour toi
- ◆ Tu as besoin de dépenser beaucoup d'énergie : le foot, le rugby, la boxe permettent de se défouler

La liste est longue ; ton choix dépendra de tes goûts, de tes objectifs, de ton sexe, de ta situation géographique... Demande des conseils auprès de tes parents, de ton professeur d'EPS et enfin consulte un médecin avant de te t'inscrire dans un club.