

L'activité physique est une arme essentielle pour se prémunir contre la maladie, la combattre, et même "muscler" son cerveau ! Trois excellentes raisons de mettre à profit l'été pour reprendre, renforcer ou diversifier sa pratique sportive !

Le sport, atout maître de notre santé !



► Quelques minutes d'efforts quotidiens, des années de vie en plus

Selon une récente étude menée sur plus de 48000 adultes touchés par le coronavirus, les malades en déficit d'activité physique régulière ont vu leur risque d'hospitalisation multiplié par 2,3 et leurs chances de survie divisées par 2,5. « *Le respect des directives de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) en matière d'activité physique est fortement associé à une réduction des formes graves de la Covid-19 chez les adultes infectés* », concluent les auteurs.

Des directives peu contraignantes, que chacun peut suivre, et formulées ainsi : « *Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.* » Notre

meilleur atout santé ne nous demande donc que quelques minutes d'efforts quotidiens !

► Le sport désormais inclus dans le processus de lutte contre le cancer

La nature du sport importe peu, pourvu qu'il sollicite tous les muscles du corps. Marche, natation, vélo, fitness, escalade, karaté, danse, tennis de table ou, mieux encore, un « cocktail » de plusieurs activités physiques ont des effets bénéfiques dans la prévention et le traitement de nombreuses pathologies : hypertension artérielle, diabète, maladies cardiovasculaires ou respiratoires... L'exercice permet de prévenir et soulager la douleur et les dysfonctionnements liés à la lombalgie ou à l'arthrose.

Par ailleurs, la pratique sportive permet de réduire de 20 % le risque de développer un cancer du côlon, de la prostate ou du sein, mais aussi

d'abaisser de 20 à 40 % le niveau de fatigue dû à la maladie et à son traitement, et de diminuer de près de 50 % le risque de récurrence. Les hôpitaux proposent souvent à leurs patients, touchés par un cancer, des programmes de thérapie sportive pour diminuer les effets secondaires des traitements et les risques de rechute, et améliorer les chances de rémission et leur qualité de vie.

► Pratiquer un sport irrigue votre cerveau

Le sport est également une bénédiction pour notre fonctionnement cérébral ! Quand un muscle se contracte, il entraîne la création de nouveaux vaisseaux dans le cerveau, synonyme d'arrivée de sang, donc d'apports de nutriments indispensables à l'activité intellectuelle. Cette contraction musculaire libère de surcroît des myokines, protéines qui incitent le cerveau à produire des facteurs de

croissance stimulant la formation des cellules, des neurones et surtout des circuits de connexions entre les neurones. C'est ce qu'on appelle la "neuroplasticité", et elle est essentielle au développement de nos capacités cognitives.

Faire du sport favorise la concentration à l'école ou au travail et participe de notre bien-être psychologique en nous aidant à lutter contre le stress et l'anxiété. En cas de dépression légère, trois séances de sport d'une heure par semaine permettent de guérir quatre patients sur dix.

► **Pratiquer, oui, mais dans de bonnes conditions !**

Quelques rapides conseils à l'adresse de celles et ceux qui souhaitent se remettre au sport, afin d'en tirer le maximum de bénéfices : choisir l'activité qui vous convient et pratiquer de préférence en club ou en salle pour profiter d'un encadrement professionnel.

Toujours penser à s'échauffer avant, à s'étirer après, et à boire pendant l'effort. Contrôlez votre progression et l'intensité de votre pratique. En la matière, les applications téléchargeables sur mobile sont d'utiles outils de surveillance. Enfin, avec le sport, un bon sommeil et une saine alimentation sont les deux autres cartes maîtresses de votre santé ! /

Le saviez-vous ?

Dans le cadre de ses actions de prévention santé, l'ADPS soutient, chaque année, de nombreuses associations, comme :

"La Maison Sport, Santé et nature (Alsace)", qui accompagne la pratique et la reprise de l'activité physique à tout âge en proposant un programme sport santé personnalisé.

L'association **"Les douces angevines roses"**, qui participe à une randonnée nomade féminine et solidaire au cœur du désert marocain portant les couleurs de l'association "Le Cancer du sein, parlons-en !".

Pour en savoir plus : rendez-vous sur notre site www.adps-sante.fr

Jacques Duquesne,
président de l'association
"Atout Cœur Mont-Blanc"



Témoignage

"LA MARCHÉ NORDIQUE EST UN SPORT IDÉAL POUR LE CŒUR !"

Quels ont été les bienfaits de l'activité physique sur votre santé ?

En 2011, après un infarctus sévère, qui a nécessité la pose de deux stents, l'activité physique était au programme de ma rééducation, sous forme de gymnastique adaptée, encadrée par des spécialistes.

Moi qui avais été très sportif jusqu'à la quarantaine, avant d'arrêter brutalement, j'ai redécouvert tous les bienfaits du sport : plus de souffle, d'endurance, de joie de vivre tout simplement ! J'ai "troqué" mon addiction au tabac contre une addiction à l'exercice physique ! Aujourd'hui, le retraité que je suis consacre une quinzaine d'heures hebdomadaires au sport !

Et vous avez fait des émules autour de vous ?

Absolument ! À Chamonix, où j'habite, il n'existait pas de structure proposant de la rééducation cardiaque par le sport adapté aux victimes d'accident cardiaque. Soutenu par l'ADPS, j'ai créé le club Atout Cœur Mont-Blanc, qui regroupe une quarantaine d'adhérents autour d'activités : gymnastique, aquagym, badminton, et bien sûr marche nordique, qui consiste à s'aider de bâtons pour progresser.

C'est un sport idéal pour le cœur ! Et ici y a de quoi faire, au milieu d'une nature magnifique, dans les chemins de la vallée ou sur des sentiers un peu plus escarpés !

Vous allez même participer à l'EuroNordicWalk'Vercors ?

Oui, c'est le rassemblement européen de la marche nordique, accessible à tous les niveaux de pratique.

L'ADPS est un partenaire majeur de ce bel événement sportif et convivial. Pour ma part, j'animerai, sur le stand de l'ADPS, un atelier sur les gestes qui sauvent, le massage cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur.

Venez participer à la 9^e édition de l'EuroNordicWalk'Vercors du 27 au 29 août 2021. Plus d'informations sur www.euronordicwalk.com

