

Sport-Santé - Définition



Définitions du Sport-Santé :

De façon générale, l'hygiène de vie a un impact direct sur la santé et les capacités physiques.

Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques et/ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé sur les plans **physique, psychologique et social**. **Social** dans le sens où il permet d'améliorer les relations interpersonnelles et canaliser l'agressivité.

Au-delà du « sport » proprement dit, qui est une activité physique plutôt intense se réalisant de manière organisée, soumise à des règles avec un cadre et souvent pratiquée dans une recherche de résultat, de performance et compétition, j'ai surtout envie de vous parler d'activité physique.

Le sport-santé c'est pratiquer une activité physique sans traumatismes articulaires et musculaires.

La durée doit être au minimum de 40 minutes sans s'arrêter afin de solliciter notre système cardio-vasculaire, musculaire et nos articulations. Les étirements et exercices de mobilités seront également indispensables.

Exemple, la marche (le pied doit dérouler selon « talon/pointe » et l'expiration du souffle doit être accentuée) :

- Si elle est inférieure à 1 heure, on doit l'effectuer à une allure progressive de telle sorte qu'on soit bien essoufflé. C'est quoi une allure progressive → Si on marche autour d'une piste de 400m, le tour suivant doit toujours être plus rapide que le tour précédent. Donc on commence avec un très faible essoufflement jusqu'à atteindre la plus grande vitesse dans les derniers mètres.
- Si on dépasse 1 heure, notre allure doit être adaptée pour qu'on soit « raisonnablement et modérément » essoufflé afin de tenir sans s'arrêter ou qu'on soit amenés à diminuer son rythme.

Mêmes principes pour la course à pied.

Le renforcement musculaire :

- Ne pas faire de mouvements avec des amplitudes articulaires traumatisantes.
- Prendre des charges adaptées à ses capacités pour exécuter 10 à 20 répétitions et éviter les charges lourdes qui n'amènent qu'à 1 à 5 répétitions.
- Bien positionner son dos, et l'articulation des épaules et du genou pour éviter traumatismes voire blessures.
- Bien respirer à fond → Expirer dans l'effort et inspirer dans le mouvement de récupération.
- Dans le mouvement de retour, freiner le trajet afin de ne pas choquer muscles & articulations.
- La position de la tête doit être le plus souvent possible en position menton vers buste pour éviter une contracture côté cervicales.

Car pour être en bonne santé, je pense qu'il vaut mieux beaucoup bouger au quotidien que de faire 1 heure de sport par jour et d'avoir une attitude sédentaire le reste de son temps. Bon, faire les 2, c'est encore mieux ;-)). Il faut profiter de chaque occasion de la vie quotidienne pour bouger, être actif : tout mouvement du corps qui fait travailler les muscles : marcher, danser, mais aussi bricoler, jardiner, faire son ménage, jouer avec les enfants...

SPORT-SANTÉ →

- ✓ Physique = Meilleur fonctionnement du cœur et de l'activité sanguine, augmentation de la masse musculaire, diminution de la masse grasseuse, entretien des articulations et des os, diminution des risques de cancers et de maladies chroniques.
- ✓ Psychologique = Sécrétion d'**endorphines**, diminution du **stress**, amélioration du sommeil, **retrouver un goût de l'effort**, favoriser votre **confiance** et une **estime de soi** altérée.
- ✓ Social : Amélioration des **relations** interpersonnelles et canalisation de l'**agressivité**.

En même temps, le « Sport-santé » ne consiste pas à pratiquer une activité à outrance, jusqu'à épuisement (quand on arrive à ce point d'ailleurs, il s'agit souvent de personnes qui cherchent par ce moyen, un mieux-être psychique, « par sécrétion d'endorphines »), car vous risquez de vous dégoûter définitivement. Les risques de blessures peuvent également freiner et même anéantir vos motivations.

Une petite définition personnelle du « Sport-Santé », adaptée à nos activités de tous les jours :

J'ai souvent eu à l'esprit une idée un peu plus commune sur l'intérêt de certaines activités pour améliorer sa santé. Je pense à ces métiers dans lesquels l'activité physique est présente par essence même. Par exemple le métier de femme ou homme de ménage et celui des manutentionnaires uniquement lorsqu'ils sont pratiqués manuellement et qu'aucune assistance mécanique ou électrique n'est employée. Également à condition que ces personnes ne pratiquent pas leur métier avec nonchalance mais plutôt avec énergie et de façon continue, ces catégories d'individus ont à mon sens un niveau d'activité idéal pour améliorer leur santé, en tout cas physiquement, car psychologiquement, ce ne sont pas forcément des emplois faciles.

A contrario si vous travaillez en restant assis une grande partie de la journée et que vous faites 45min à 1h30 de sport, 4 à 5 fois par semaine, vous êtes un sportif mais un sportif « sédentaire ». C'est déjà très bien mais ça n'est pas suffisant. C'est-à-dire qu'en dehors de vos activités physiques, ne vous sédentarisez pas trop, il faut essayer de bouger plus fréquemment chaque jour en petite quantité !!!

Il n'y a donc pas que les différents exercices physiques qui comptent pour dépenser des calories mais « l'intention » dans l'effort et notamment dans nos actions de tous les jours.

Vis-à-vis de l'alimentation, un petit mot sur l'état psychologique dû à l'incarcération. Ce n'est pas forcément évident de changer ses habitudes alimentaires étant donné que :

- ✓ Les tentations sont nombreuses dans une cellule (on étend le bras pour ouvrir facilement le frigo ou à portée de main d'un paquet de gâteaux) et les stratagèmes d'évitement sont peu nombreux puisqu'on ne peut pas décider à ces moments-là de prendre l'air ou de s'occuper autrement.
- ✓ Le stress et l'angoisse de l'enfermement et/ou d'un jugement à venir n'aident pas non plus psychologiquement, des réflexes de grignotages de produits sucrés peuvent très rapidement s'installer.
- ✓ D'autres inquiétudes : Gestion compliquée lors de Séparation/Rupture familiale ou de couple.

Donc il faut déjà être fort dans sa tête et son mental pour arriver à surpasser ses propres inquiétudes et en même temps penser à se préoccuper de sa santé.

Justement, l'activité physique peut très vite devenir un plaisir et permet de diminuer le stress en se vidant la tête.

Les actifs sont plus conscients de leurs capacités et ont tendance à avoir davantage confiance en eux. Dans la société, l'activité physique permet également de briser l'isolement, faire des rencontres et de renforcer la motivation à se soigner.

Revenons sur notre hygiène de vie, côté activités. Il s'agit surtout de retrouver le goût de l'effort, c'est un état d'esprit. De profiter de chaque occasion de la vie quotidienne pour devenir actif :

- Dans la cour de promenade, marchez le plus possible, à un bon rythme sans vous arrêter (l'idéal étant d'au moins 40 minutes).
- Alternez les moments assis ou allongés dans votre lit et :
 - Profitez-en pour faire des mouvements d'étirements et d'assouplissements.
 - Essayez de pratiquer au minimum un quart d'heure d'activité physique toutes les 2 heures.
 - Le ménage en le faisant énergiquement (attention aux mouvements lorsque vous devez ramasser quelque chose ou nettoyer au sol, bien fléchir sur les jambes pour garder le dos droit).

Je connais une jeune fille sportive de 25 ans. Alors effectivement, elle va à la salle de gym, 3 à 4 fois par semaine et à un travail plutôt actif, infirmière. Elle coche toutes les cases pour avoir un bon niveau de santé. Tout ce qui lui manque c'est l'état d'esprit de l'effort. C'est-à-dire qu'en dehors de toutes ses activités, elle ne bouge plus, y compris le week-end. Pour aller à la salle de gym (à 20 minutes de chez elle), n'aimant pas marcher et considérant que ça n'est pas un sport, elle y va en véhicule.

Et d'ailleurs le moindre de ses déplacements ne se fait quasiment jamais à pied. A mon sens, elle fait également partie des sportives sédentaires.

C'est un état d'esprit : il faudrait dans toutes nos tâches, mettre du rythme et de l'intensité. A l'époque où la technologie apporte toutes les facilités matérielles pour nous faire renoncer à l'effort, il est encore plus difficile de garder de bonnes habitudes ! Nous sommes à l'air de l'assistance électrique, vélos, trottinettes, etc. et de plus en plus de jeux vidéo très distrayants nous éloignent de ces efforts physiques qui entretenaient notre forme jadis

Pour résumer, je dirais que davantage de pratiquer un sport 3 à 4 fois par semaine :

- Il faut rester avant tout actif un maximum de temps toute la journée.
- Nos intentions (énergie déployée) dans l'effort pour effectuer nos actions devraient être dynamiques et enthousiastes !

En réfléchissant sur le « Sport-Santé », j'envisage d'autres objectifs pouvant motiver un sportif. Malheureusement, parfois au détriment de sa santé :

- Le « Sport-Performance » = Travail musculaire, articulaire et/ou cardio-vasculaire particulier pour augmenter ses capacités physiques. Poussé à l'extrême, des blessures et traumatismes peuvent survenir. Alliés à l'alimentation, des produits dopants sont parfois absorbés au détriment de la santé.
- Le « Sport-Esthétique » = Efforts physiques et alimentaires produits dans le seul but d'avoir la silhouette désirée. Ça peut être un moyen pour améliorer l'image et la confiance en soi. Attention à ne pas dériver vers l'anorexie ni d'avalier des substances dangereuses pour arriver plus vite à des résultats.
- Le « Sport-Soupape » = Les pratiques outrancières et/ou les reprises d'activités sans mesure. Pour améliorer son état psychologique et canaliser son énergie, un individu peut se dépenser physiquement, parfois jusqu'à l'épuisement pour se sentir mieux. Attention aux dérives du « sport défoulement » avec l'expression d'une certaine violence.
- Le « Sport-Détente » = A la différence du « Sport-Soupape », il s'agit de préserver sa santé en permettant au corps et à l'esprit de chasser les tensions. Techniques de respirations abdominales, Yoga, Stretching, Méditation, Course à pied, etc...

40 % des Français (et la moitié des 25-34 ans) déclarent surveiller quotidiennement leur santé : (activité physique, alimentation, poids...) et se disent fortement investis dans la gestion de leur "capital santé". Or d'après d'autres stats près de 50% des gens se soucient de leur apparence physique et pourtant :

- 90% des femmes n'aiment pas leur silhouette.
- 70% des hommes sont insatisfaits de leur apparence physique.

Au vu de ces résultats et malgré un nombre important de personnes complexées, peu sont prêtes à investir des efforts suffisants pour améliorer ou maintenir leur santé et/ou leur apparence physique.

D'ailleurs de nombreuses jeunes personnes, de 15 ans à 25-30 ans se préoccupent davantage de leur apparence physique que de leur santé :

- Ils vont faire du sport, même très très jeunes, principalement dans un but de séduction ou alors parce qu'une image corporelle négative montrée du doigt par les « autres » les fait réagir. Et puis lorsqu'on a cette mauvaise image corporelle, on veut aussi s'en sortir... de ces symptômes souvent associés à ce mal être (dépression, anxiété, développement de troubles de l'alimentation) et de cette moins bonne estime de soi globale.
- Pareil, dans nos prisons, nous avons une grande majorité de personnes dans la tranche d'âge, 18 ~ 30 ans. Eux non plus ne pensent pas forcément à leur santé car ils sont dans une logique de démonstration, de force et d'apparence pour faire « leur place » en détention. Beaucoup d'entre eux n'hésiteront pas à « s'envoyer » des cochonneries dans les veines ou à avaler des substances nocives pour la santé et qui vont à leur sens, accélérer (ou pas) les résultats tant attendus, mincir plus vite et/ou prendre du volume musculaire rapidement.

Et puis dans la quarantaine, lorsqu'apparaissent pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis de santé plus ou moins graves, nous pensons autrement et la tendance s'inverse progressivement : l'activité physique et l'hygiène alimentaire deviennent alors un moyen, non plus uniquement pour soigner son apparence physique, mais surtout pour aller vers une meilleure santé.

Substances	Effets	Risques
Hormones de croissance	Modification de la morphologie	Croissance anormale des organes, hypertension, insuffisance cardiaque, etc.
Stéroïdes	Augmentation de la puissance musculaire	Infertilité, lésion de la prostate, cancer du foie, etc.
Diurétiques	Perte de poids	Déshydratation, problèmes rénaux, troubles du rythme cardiaque, etc.
Amphétamines	Concentration, diminution de la sensation de fatigue	Hypertension artérielle, modification du psychisme, état de grande excitation, etc.
Héroïne, morphine, méthadone	Suppression des sensations de douleur	Dépendance physique et psychologique, diminution du rythme cardiaque, etc.
Cocaïne	Suppression de la fatigue	Troubles de la mémoire, problèmes vasculaires, dépendance, etc.

Quels peuvent être les freins à l'activité physique ? Quelles solutions ?

Suivre les recommandations peut être difficile... Pour quelles raisons ?

Manque de temps.

→ Toutes les occasions sont bonnes pour marcher ou faire des mouvements d'étirements et/ou d'assouplissements en cours de promenades, salles d'attente, etc...

Manque de moyens.

→ Les réseaux de santé existent pour accompagner les malades à bouger davantage. Sur Strasbourg, le dispositif « sport santé sur ordonnance » permet aux sujets atteints d'une maladie chronique d'être guidés dans leur pratique d'activités physiques.

Manque de motivation.

→ Faire participer à votre projet d'activités physiques un ami ou un co-cellulaire pour rester motivé ; Faire une activité qui plait est essentiel.

Problèmes de santé.

→ Parler avec un professionnel pour trouver ensemble une activité adaptée à votre problème de santé ; y aller progressivement et privilégier une activité encadrée en toute sécurité.

Une personne en bonne santé physique sait qu'en pratiquant une activité physique, elle garde un corps sain. En revanche, une personne malade peut-elle faire du sport ?

Nous distinguerons que la pratique d'activités physiques et/ou sportives contribuent :

- ❖ Au maintien de la santé chez le sujet sain dans le cadre de la prévention. « Lutter contre l'inactivité physique permet de gagner des années de vie en bonne santé. »
- ❖ Et chez les personnes vivant avec une maladie chronique non transmissible, à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récidive de ces maladies chroniques.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les adultes

Associer une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies. **Seul ou accompagné, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**



ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIROTOIRE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine. Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...



ASSOULISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de raideur.

Tai chi, golf, yoga, étirements...



L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.