

Les bienfaits du sport

En regardant le sport de haut niveau à la télé, on peut avoir l'impression que ces activités ne sont pas faites pour nous, car elles apparaissent comme étant trop dangereuses, trop physiques ou encore trop techniques.

On peut aussi penser qu'il y a trop de blessures et par conséquent que l'activité sportive est néfaste pour notre santé !

D'un côté, vous avez raison. mais il faut absolument tenir compte du fait que tous ces sports tels qu'ils sont présentés, sont réalisés par des athlètes de haut niveau, avec un entraînement soutenu et adapté, pour atteindre des performances extrêmes, souvent liées à la compétition et au dépassement de soi.

Dès lors, dans ce cadre, le pôle hédoniste et « bienfaiteur » de l'ensemble des activités physiques et sportives ne sont pas beaucoup mis en avant !

C'est pour ces raisons que nous aimerions, par ce dossier, vous faire comprendre que le sport a des vertus plus qu'intéressantes pour votre santé, mais aussi, que tous « ces avantages » vont dépendre de vos objectifs et de votre façon d'appréhender votre pratique.

1. Les avantages et les différents bienfaits de l'activité sportive

Le sport, à son origine, a été conçu pour nous divertir. Ensuite, il est rentré dans une logique d'éducation et enfin il a pris une dimension liée à la santé.

A l'école, un des objectifs de l'éducation physique et sportive est basé sur une éducation des élèves à la santé et à la gestion de leur vie physique future.

Nous abordons ce point, afin de vous montrer le rôle important que les sports ont pris dans notre vie quotidienne. Ils deviennent les moyens, les outils privilégiés, pour maintenir notre corps dans un équilibre de santé physique et mental.

D'ailleurs, le monde médical et le monde éducatif sont les premières institutions à démontrer l'importance de la pratique physique et sportive pour notre bien-être.



Bien évidemment, il faut pratiquer ces activités sportives dans un contexte de sécurité bien précis, avec une préparation, un entraînement et une régularité suffisante pour ne pas se blesser.

Mais quoiqu'il arrive, si vous suivez les recommandations et les consignes de professionnels du sport et de la santé, vous diminuerez de façon exponentielle, tous risques pour votre corps.

a. Le sport et le plaisir

Avant de décrire les avantages que le sport peut avoir sur notre santé, nous aimerions juste revenir brièvement sur un point important qui nous semble essentiel, pour vous faire prendre conscience que l'activité physique et sportive doit faire partie de votre vie.

Une recherche de plaisir doit être une motivation pour votre pratique.

Le sport est sans nul doute une machine à donner du plaisir et ceci par différents moyens, comme : la pratique collective entre amis, le dépassement de soi, la découverte de nouvelles sensations ou de nouveaux horizons, etc.



Tout ceci est autant d'expériences que de moyens pour sécréter de l'endorphine : cette hormone qui vous donne un sentiment de bien-être après la pratique.

Toute votre motivation doit obligatoirement s'appuyer sur cette notion de plaisir pour s'établir sur des bases solides.

Si vous prenez du plaisir, vous serez régulier dans votre pratique. Par conséquent, de votre joie et de votre assiduité dépendra votre bien-être et votre santé.

Pensez bien que c'est dans le long terme que vous pourrez voir les bienfaits du sport.

b. Les différents bienfaits du sport :

Il est clair, qu'il existe une multitude de bienfaits par le sport. Cependant, pour ce dossier, nous allons nous restreindre à vous énumérer les principaux.

Au niveau cardiovasculaire, le sport va diminuer la tension artérielle et les problèmes d'infarctus du myocarde et peut faciliter par la même occasion une meilleure circulation sanguine.

En pratiquant des sports d'endurance (comme le vélo, la course à pied, l'aviron.), votre cœur va s'habituer à travailler et va se renforcer. Votre fréquence cardiaque de repos peut alors diminuer, au fur et à mesure de votre entraînement.

N'oubliez pas que votre cœur est aussi un muscle !



Au niveau respiratoire, le sport oblige à bien respirer et peut avoir une influence sur votre capacité respiratoire. La natation, la course à pied (entre autres), peuvent vous aider à mieux respirer.

D'un point de vue structurel, la pratique sportive peut aussi avoir une influence positive au niveau osseux, en solidifiant les articulations (les ligaments se renforcent et deviennent plus élastiques) et en renforçant les os (par une augmentation de la masse osseuse). Ainsi, les risques d'ostéoporose peuvent être réduits.

Demandez conseil à votre médecin pour choisir une activité adaptée si vous avez quelques problèmes osseux.

Au niveau musculaire, la pratique sportive peut augmenter votre force, mais aussi et surtout vous donner une tonicité et une souplesse suffisante pour éviter les blessures. Ceci, sans parler des effets positifs qu'elle peut avoir sur votre équilibre et votre coordination !

La gymnastique et la danse peuvent par exemple vous amener à de très bons résultats.



D'un point de vue plus général, le sport peut avoir une influence sur la réduction des risques du cancer du colon et de diabète de type 2.

De plus, en associant le sport et la diététique, vous arriverez à mieux contrôler votre poids et ainsi à diminuer le volume de graisse et les risques liés à l'obésité.



Enfin, si l'on s'intéresse quelque peu au mental, le sport a des effets indéniables sur le stress et l'anxiété, en libérant toutes les tensions liées aux problèmes de notre vie actuelle.

Retenez bien que chaque activité sportive a ses avantages et ses inconvénients. A vous de trouver le sport qui vous convient le mieux.

2. Bien choisir son activité physique :

Avant toute chose, il est nécessaire et conseillé de faire un check-up total de votre santé auprès de votre médecin traitant. Il pourra ainsi vous renseigner sur les sports les mieux adaptés à vos possibilités.



D'ailleurs, gardez bien à l'esprit qu'une pratique entourée de personnes compétentes est nécessaire pour éviter tous problèmes !

Ensuite, la deuxième étape de votre parcours doit passer par une "introspection", pour connaître l'activité qui vous motive le plus.

Il existe tellement de sports différents que vous ne pouvez pas prendre comme excuse celle du manque de choix.

Comme vous le savez maintenant, la pratique sportive est bénéfique et nécessaire pour votre santé, il serait donc fort dommageable de vous en passer !



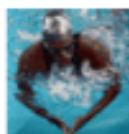
Faites votre choix en fonction de vos expériences sportives passées et de vos envies actuelles.

Vous hésitez entre plusieurs sports ?

Pour vous aider dans votre choix, voici quelques groupes d'activités dans lesquels vous pouvez choisir votre futur sport plaisir :



- Les activités athlétiques : courses à pied, les sauts, les lancés.
- Les activités gymniques : gym sportive, d'entretien (stretching), de relaxation (yoga).
- Les activités collectives : volley-ball, basket, water-polo.



- les activités «sport de raquette » : tennis de table, squash, tennis.
- Les activités aquatiques : natation sportive ou non, gym aquatique, plongée.



- Les activités artistiques et corporelles : danses, cirque.
- Les arts martiaux : judo, aikido, tai-chi.



- Les activités « de pleine nature » : randonnée (marche à pied), canoë, golf, aviron.



Une fois votre activité sportive trouvée, essayez de la pratiquer régulièrement. Deux fois par semaine, c'est déjà bien !

Au début, il y aura peut-être plus de contraintes que de plaisir, mais avec un peu de patience et d'efforts, vous ne regretterez pas, parole de sportif !

Bon courage et vive le sport et ses endorphines !

3. Conclusion

Comme vous avez pu le découvrir tout au long de ce dossier, le sport a des avantages et des bienfaits indéniables.

Néanmoins, il faut garder à l'esprit que chaque activité choisie doit personnellement être adaptée et être pratiquée avec dosage, réflexion, organisation et régularité, afin de garder tous les avantages et bénéfices, sans en avoir les inconvénients et les effets néfastes.

N'oubliez pas que pour avoir une vie saine et équilibrée, le sport et la dépense physique doivent faire partie intégrante de votre quotidien.