

# Une fois par jour

## Le sport, élixir de santé

Nous pouvons courir, nager, grimper, sauter... En un mot, nous sommes faits pour bouger. Les personnes passant leur temps à végéter sur leur canapé savent-elles à quel point c'est nuisible pour leur santé?

Jürg Lendenmann

En Suisse, on dénombre plus de 20 000 associations sportives, soit deux millions de membres actifs. Malgré ces chiffres, un sondage SECO révèle que 27% de la population suisse ne pratiquerait pas d'activité sportive, 27% seulement de façon irrégulière et 27% au moins une fois par semaine. Des articles publiés en Allemagne rapportent des chiffres similaires et mettent en évidence les répercussions suivantes: un tiers seulement de la population d'âge moyen pratiquerait plus de deux heures de sport par semaine et contribuerait ainsi à préserver son capital santé. Moins de 5% des hommes âgés de plus de 50 ans font du sport de manière régulière, alors que cela leur permettrait de contrebalancer la diminution de sécrétion d'hormones mâles liée à l'âge.

### La magie du mouvement

«L'homme est fait pour bouger», explique le Prof. Volker Fintelmann (voir article «La santé», page 13). «Pour être en bonne santé ou se remettre en forme, l'un des éléments clés est l'activité physique, psychique et intellectuelle. J'appelle cela la magie du mouvement. Ce qui importe par-dessus tout est de retirer de cette activité du plaisir.»

Pour rester en forme, vous pouvez faire du vélo, de la randonnée, de la marche nordique ou encore de la natation, les sports préférés des Suisses; la danse et le tai-chi permettent aussi de mobiliser



Photo: © wildwork, Fotolia.com

vos corps et votre mental. Un entraînement régulier ne permet pas seulement d'augmenter la force musculaire, il exerce également un effet positif sur les fonctions respiratoires et cardio-vasculaires; le cerveau bénéficie lui aussi d'une meilleure irrigation. Il a été démontré que le sport aide à prévenir des pathologies telles que l'ostéo-

porose, le diabète de type 2 et les maladies cardio-vasculaires et qu'il a un impact positif sur la tension artérielle, les troubles du métabolisme et l'obésité. De récentes études montrent que le sport a également un effet favorable sur diverses formes de cancers. Le Fonds mondial de recherche sur le cancer (World Cancer Research Fund) estime qu'une activité physique

modérée (correspondant à 30 minutes de marche rapide par jour) permet d'éviter 13,6% des cancers chez l'homme et 16% des cancers chez la femme.

D'autres études ont révélé que le sport régule le stress responsable de maladies, améliore l'humeur du moment et le contentement.

#### **Quotidiennement, c'est l'idéal!**

Malheureusement, les jeunes n'éprouvent pas (ou plus) le même plaisir à faire du sport. Tel est notamment le constat dressé en Norvège, où l'endurance sportive des jeunes a diminué de 10% au cours des 40 dernières années. Pourtant, des cours de sport quotidiens au lieu des deux heures de sport hebdomadaires réglementaires permettraient d'améliorer les performances des écoliers et de prévenir le surpoids et les risques cardio-vasculaires. Plus encore, le sport et le jeu favorisent le dé-

veloppement psychosocial et cognitif à long terme, comme l'explique Christine Graf, spécialiste des sciences du sport.

#### **Sport et convivialité: un cocktail forme**

Dans une étude menée par l'Université de la Ruhr, à Bochum, des non-sportifs de plus de 60 ans ont pu, grâce à un stage de six mois de danse, améliorer leur équilibre, leur force, leur sensibilité tactile, leur coordination et leur mémoire. Cet effet étonnant est notamment dû à l'association de l'activité physique et des relations sociales. Une autre étude montre que le risque de mortalité diminue lorsque la forme est maintenue, voire améliorée en vieillissant, et ce, malgré une prise de poids. Les hommes ayant réussi à stabiliser leur santé cardio-vasculaire pendant six ans présentaient une réduction de 30% du risque de décéder dans les onze années à

venir. Chez ces hommes ayant réussi à conserver une bonne forme physique malgré une prise de poids (un facteur de risque important pour le développement de maladies cardio-vasculaires), le risque de décès n'a pas augmenté. Le sport permettrait même de freiner considérablement la progression d'une démence de stade initial: en effet, dans le cadre d'une étude menée par le Prof. Klaus Hauer, de l'hôpital Agaplesion Bethanien Heidelberg, les participants devaient suivre un programme d'entraînement spécifique basé sur la pratique d'exercices double tâche: des exercices de musculation et un entraînement fonctionnel comprenant des exercices de synchronicité. Les 122 patients ayant suivi cet entraînement ont constaté une amélioration de leur état moteur, mental et psychique.

#### **«La vie est mouvement.»**

Aristote (384 – 322 avant J.-C.)