

Qu'est-ce qu'une activité physique apporte à votre santé ?

Définir la santé : La santé n'est pas seulement l'absence de maladies ou d'infirmités, mais un état de total bien-être physique, mental et social » OMS, Charte constitutive, 1946.

Une activité physique a de nombreux bienfaits sur la santé notamment sur 3 dimensions : la dimension physique, la dimension mentale et la dimension sociale :

1) La dimension physique :

Le sport renforce 3 systèmes essentiels à la santé :

- ⇒ **Système cardio-vasculaire** : renforcement significatif du cœur
- ⇒ **Système pulmonaire** : augmente le volume d'oxygène maximal des poumons
- ⇒ **Système immunitaire** : accroissement de certains globules blancs

Il stimule aussi la croissance osseuse et prévient de certaines maladies comme l'ostéoporose et le fonctionnement musculaire.

2) La dimension mentale :

- ⇒ Divers effets positifs contre le stress, l'anxiété et la concentration
- ⇒ Améliore la qualité du sommeil, la confiance en soi

Le sport permet tout simplement d'adopter de meilleures habitudes de vie.

3) La dimension sociale :

Le sport permet aussi une intégration au sein d'un groupe, il permet donc de lutter contre l'isolement social.

