

# Les bienfaits de l'activité physique : pour en finir avec les légendes

**Bouger ? Faire du jogging, du fitness, du walking ? (marche active avec bâtons)**

**Peut-être. Avant toutes choses, à quoi sert l'activité physique ? Virgine Raisin, grande sportive et coach, explique.**

En quelques années, le sport est devenu un phénomène de société. Cet engouement pour les activités physiques et sportives (fitness...) en début des années 80, s'est vu comme « associé à une mode », dont on prévoyait un déclin rapide. Cependant, aujourd'hui, nous pouvons constater que la pratique des activités physiques et sportives est toujours aussi présente.

Notre vie moderne aux innovations technologiques permanentes nous entraîne dans un désengagement physique qui nous contraint à la sédentarité ; or notre corps est fait pour bouger, c'est dans l'exercice physique que notre organisme fonctionne le mieux.

Quelques bonnes raisons de pratiquer une activité physique....

• **La santé :** le maintien d'une bonne condition physique et l'amincissement constituent une source de motivation, de plus, il est prouvé que l'exercice physique est un élément majeur de la prévention pour un grand nombre de maladies.

• **L'esthétique corporelle :** femmes et hommes se doivent d'avoir et de refléter une bonne image ; les médias ne cessent de promouvoir la nécessité d'être beau et en

forme à l'image d'un corps sain, agréablement musclé qui est souvent associé à la réussite sociale, professionnelle et familiale.

## **Le système cardio-vasculaire : qu'est ce que c'est ?**

• **Le cœur :** est un organe vital dont la fonction est d'assurer la circulation du sang dans l'organisme. Il effectue en permanence un travail de pompe, maintenant une irrigation continue de tous les organes. Ce travail se fait selon un double circuit simultané.

• **Le sang :** environ 5 à 6 litres selon le poids du corps, il se compose de cellules et de plasma.

## **Comment ça fonctionne ?**

• **L'endurance :** c'est la capacité à maintenir un effort donné aussi longtemps que possible. L'endurance n'est autre que la capacité à résister à la fatigue et à accomplir le travail demandé à l'organisme pendant une durée déterminée.

## **Qu'est que la VO2 max ?**

C'est le volume maximum d'oxygène qui peut-être consommé en une minute lors d'un effort maximum. La consommation maximale d'oxygène est la mesure la plus globale des facteurs cardio-respiratoires et métaboliques qui modulent la capacité de l'organisme à :

- absorber l'oxygène (poumons)
- à le transporter (cœur, vaisseaux, sang)

- à l'utiliser (muscles, système enzymatique).

La VO2 max constitue de ce fait le meilleur « critère brut » de l'endurance aérobie. Elle peut augmenter dans des proportions importantes suite à un entraînement régulier. On a pu observer des différences allant de 4 à 93%. En général, le gain se situe entre 15 et 20% pour un entraînement régulier de 30 mn, 3 fois par semaine pendant 6 mois.

## **Les maladies liées au système cardio-vasculaire**

• **L'hypertension artérielle (HTA) :** correspond à une augmentation anormale de la pression sanguine dans les artères et à la résistance de celle-ci. Cette augmentation de pression impose un surcroît de travail au cœur et entraîne des modifications de la structure des vaisseaux sanguins, en particulier dans le cerveau, les poumons, les reins et tout autre organe vital. L'HTA peut donc être à l'origine d'insuffisance cardiaque ou d'accidents cardio-vasculaires plus ou moins graves liés à l'obstruction des vaisseaux. La majorité des accidents sont liés à des HTA modérées, car ce sont les plus fréquentes et les plus négligées.

**On sait toutefois que l'HTA est favorisée par un manque d'exercices physiques et par une mauvaise hygiène alimentaire.**



Certaines HTA ont une origine organique précise (troubles rénaux ou hormonaux), cependant chez 95% de ces sujets, la cause demeure inconnue.

#### **L'artériosclérose :**

Maladie dégénérative de l'artère affectant les fibres lisses et les fibres élastiques qui la constituent. Elle est caractérisée par un épaississement diffus de la paroi des artères de petits calibres dû à des dépôts constitués essentiellement de protéines plasmatiques. Elle s'accompagne d'un vieillissement prématuré des éléments vasculaires.

Elle est favorisée par le tabagisme, l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, un taux élevé de cholestérol dans le sang, des antécédents familiaux et bien sûr une mauvaise hygiène de vie.

#### **• L'athérosclérose :**

Maladie dégénérative de l'artère ayant pour origine la formation d'une plaque d'athérome (dépôt lipidique) sur sa paroi. Les plaques d'athérome se déposent dans les artères jusqu'à les obstruer complètement par endroits,

entravant la circulation sanguine. Certains facteurs génétiques, un taux élevé de cholestérol, l'HTA, le tabagisme, le diabète, l'obésité et une mauvaise hygiène de vie sont les principaux facteurs de risque.

#### **• Infarctus :**

Nécrose (mort tissulaire) survenant dans une région d'un organe et liée à un arrêt brutal de la circulation artérielle. Un infarctus est dû à l'obstruction de l'artère irriguant la région nécrosée, par une thrombose (formation d'un caillot sanguin), ou une embolie (migration d'un caillot ou d'un fragment d'athérome venu d'une autre zone). L'atteinte est particulièrement fréquente au niveau du myocarde, du cerveau et des poumons.

Les facteurs à risque sont le tabagisme, l'HTA, le diabète, l'hypercholestérolémie et une mauvaise hygiène de vie.

#### **• Le diabète :**

Affection chronique caractérisée par une glycosurie (présence de sucres dans les urines) provenant d'une hyperglycémie (excès de sucres dans le sang). Il est souvent associé à une hypertension artérielle et aux maladies cardiovasculaires. Outre l'obésité, les

facteurs de risque en sont une activité physique insuffisante et des antécédents familiaux.

### **Effets préventifs de la pratique sportive**

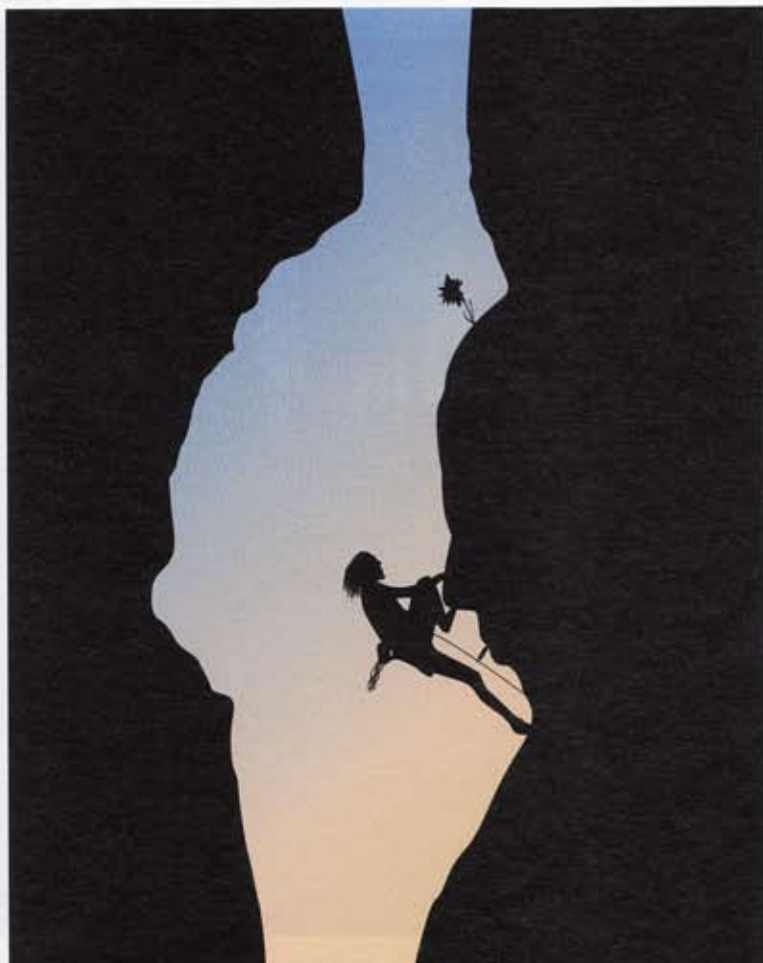
Les études épidémiologiques ont montré que le risque de maladies coronariennes est environ 2 à 3 fois supérieur chez les sujets sédentaires. L'inactivité physique double les risques d'accidents cardiaques mortels.

En général, le niveau d'activité physique nécessaire pour diminuer le risque de maladies coronariennes est plus bas que celui exigé pour développer son potentiel d'endurance.

L'entraînement développe la contractilité, les capacités de travail du cœur et facilite la circulation sanguine.

L'effet sans doute le plus bénéfique de l'exercice physique est celui concernant le profil lipidique. Il est admis que l'entraînement en endurance diminue les rapports LDL-C/HDL-C, ainsi que le cholestérol total.

Il est reconnu que le risque d'hypertension artérielle est plus



faible chez les sujets les plus actifs et les plus entraînés.

L'augmentation du volume plasmatique induit par l'entraînement ne s'accompagne pas d'une augmentation de la pression artérielle car les sujets entraînés développent simultanément leur densité capillaire et la capacité du réservoir veineux. L'entraînement diminue la pression artérielle de repos chez les sujets modérément hypertendus.

L'exercice physique en diminuant le taux de graisse sanguin et le taux de glucose sanguin contribue à limiter l'insulino-résistance.

Par conséquent, l'exercice limite le risque d'hypertension artérielle, d'obésité, de diabète, de plus il réduit le stress et indirectement le tabagisme.

### **Le système respiratoire : qu'est ce que c'est ?**

Jour et nuit, la ventilation apporte de l'oxygène au corps et permet d'éliminer le gaz carbonique et l'eau. Les organes de la respiration

externe (ventilation) sont les poumons, lieu d'échange entre le gaz carbonique et l'oxygène. Le rôle du système respiratoire est de fournir l'oxygène indispensable au métabolisme des cellules. Il y a deux respirations : la respiration externe (ventilation par les poumons) et la respiration interne (sang et tissus échangent l'oxygène et le gaz carbonique issu de la combustion cellulaire).

### **Comment ça fonctionne ?**

• **Le nez** : l'air est filtré, nettoyé, humidifié et réchauffé, de plus il est contrôlé par l'odorat.

• **Le pharynx** : l'air est conduit dans le pharynx où se croisent les voies respiratoires et digestives.

• **Le larynx** : le larynx et les cordes vocales sont les organes de la voix.

• **La trachée** : se divise en deux bronches qui se ramifient comme les branches d'un arbre.

L'échange de l'oxygène de l'air contre le gaz carbonique du sang a lieu dans les alvéoles. Lors des mouvements ventilatoires, la cage thoracique s'élève et s'abaisse alors

que le diaphragme se contracte et se relâche. Les poumons suivent passivement ces mouvements.

### **Les maladies liées au système respiratoire**

#### **Les affections respiratoires d'origine infectieuses :**

Rhume, laryngite, angine, bronchite, grippe etc..., sont des maladies de l'hiver favorisées par l'humidité et les brusques changements de température. Il s'agit d'affections de courte durée, néanmoins, il ne faut pas négliger leur traitement.

#### **Les maladies respiratoires chroniques**

La principale de ses maladies est l'asthme. Ce sont des maladies de longue durée qui se manifestent en général par des crises entrecoupées de périodes plus calmes. Elles sont difficiles à soigner et sont souvent invalidantes. Leurs causes peuvent être diverses et elles peuvent venir d'affections respiratoires mal soignées ou répétitives et peuvent dégénérer en maladies chroniques. D'autre part, il apparaît certain que la fumée de tabac et la pollution atmosphérique favorisent la plupart de ses maladies.

Le tabac est un facteur de risque majeur, **il est à l'origine d'une irritation permanente des voies respiratoires, il diminue la capacité respiratoire et il offre un terrain favorable aux affections respiratoires.**

### **Effets préventifs de la pratique respiratoire**

La pratique sportive n'a pas un effet direct sur les maladies respiratoires, cependant, il est reconnu qu'une bonne hygiène de vie a des effets favorables sur ces affections. Les personnes souffrant de ces maladies peuvent pratiquer une activité sportive régulière en respectant les précautions d'usage (spray pour les asthmatiques). ■

**Virginie Raisin,**  
personal coach,  
nutrithérapeute  
E-mail : vraisin@aol.com  
Tél.: +41 (0)79 418 65 16