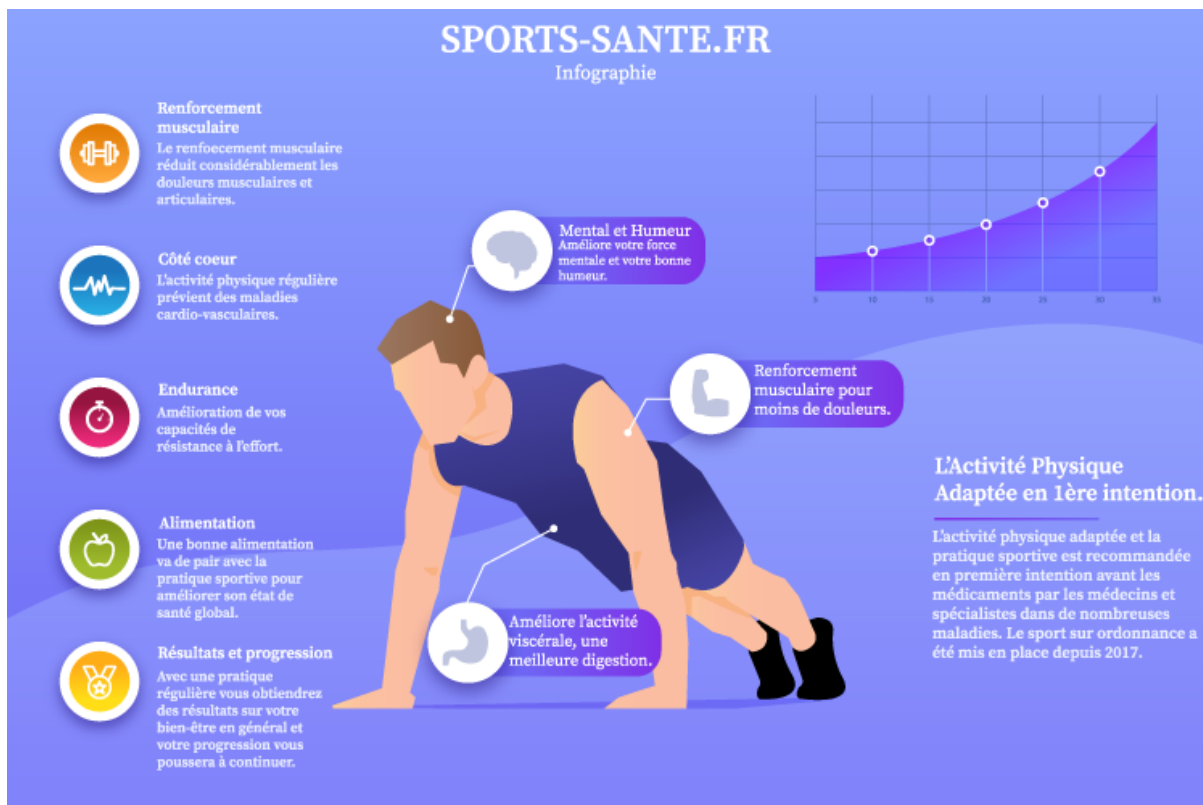


# Sport-Santé et Activité Physique Adaptée



Francis Drubigny – [sports-sante.fr](http://sports-sante.fr)



## Introduction, à propos de l'auteur



### Pourquoi un blog et un livre sur le sport-santé ?

Atteint de **Fibromyalgie** et de **polyneuropathies** des membres inférieurs, ma santé s'est considérablement améliorée grâce à l'**activité physique régulière** de manière générale.

Je suis passé du fauteuil roulant à 4h de sport par semaine plus deux séances de kinésithérapie et deux séances de balnéothérapie par semaine.

**Le sport et l'activité physique adaptée** sont indéniablement très bénéfiques pour améliorer son état de santé même lorsqu'on souffre de diverses maladies comme les maladies chroniques, le cancer, le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires, etc.

C'est pourquoi j'ai décidé de créer un blog dédié au [sport-santé](#) et au [karaté-santé](#).

**Fibromyalgie, je vais mieux, mon traitement !**

*Tout d'abord la volonté d'aller mieux et savoir se donner un coup de pied aux fesses pour avancer !*

Depuis un an et demi maintenant ma santé s'améliore non pas avec les médicaments mais avec une **bonne gestion de**

**l'alimentation et une activité physique douce, adaptée** (la première année) mais régulière.

### **L'alimentation :**

J'ai commencé par **supprimer totalement le lait de vache** et je ne mange plus de laitages, mes intestins me disent un grand merci ! En effet beaucoup de personnes souffrant de fibromyalgie souffrent également du **syndrome de l'intestin irritable**.

Depuis que j'ai arrêté le lait et produits laitiers je ne souffre plus des intestins, finit les crises de diarrhée suivit de constipations... c'est le bonheur ! De plus vous savez que **les intestins sont notre deuxième cerveau**.

Ensuite, les muscles ayant du mal à relâcher et à travailler tout seul constamment, cela produit **plus d'acide lactique** que chez une personne en bonne santé.

Je fais donc très attention à **ne pas manger d'aliments acides** ! Un seul café le matin au petit déjeuner et c'est tout, pas d'autres cafés dans la journée. J'ai aussi supprimé les sodas et les pâtisseries industrielles, je mange très peu de tomates et je les mange cuites, c'est moins acide. Je mange **beaucoup de fruits**, essentiellement à midi et à quatre heures pour le goûter accompagné de deux doigts de chocolat noir à 80% ou plus. D'ailleurs j'ai récupéré mon poids de forme idéal 72 Kg pour 1,72 m.

En faisant donc très attention aux aliments acides, j'ai déjà récupéré pas mal de forme...

### **L'activité physique douce régulière :**

Ça faisait plus de trois ans que j'étais toute la journée en fauteuil roulant puis il y a un an et demi, grâce à l'alimentation ça allé mieux, je me suis mis à faire des séances d'**une demi-heure d'étirements** dans mon lit ! Je faisais également des pédalages dans le vide, **des ciseaux avec les jambes et des abdominaux**... jusqu'au jour où j'ai réussi à me mettre debout ! C'était merveilleux !

Au bout de quelques semaines j'ai commencé à faire quelques pas en béquilles dans l'appartement, 10 pas, puis 3 allers-retours de la traversée de mon appartement et j'ai continué à augmenter les allers-retours progressivement.

*Au bout de 10 mois j'en étais à cent aller-retour soit 1,9 Km 2 fois par jour tous les jours ! Et ça fait du bien, le dos se déverrouille, c'est incroyable !*

Depuis Novembre 2018 je pratique aussi **4 séances de kinésithérapie et balnéothérapie par semaine**, 2 séances en salle et 2 séances en piscine.

Pour les séances en salle, une journée je fais de l'exercice, du vélo, du rameur, du gainage, des squats... et une journée le kiné m'étire les jambes et me masse le dos.

Les séances de balnéothérapie durent 1h, avec **50 minutes d'exercices doux** de tous les membres du corps suivit d'un massage au jet d'eau.

Depuis j'ai récupéré énormément de **souplesse**, de la **vitalité** et mes séances de marche du coup deviennent également plus faciles !

Depuis cet été j'ai intégré durant les vacances scolaires **trois entraînements de renforcement musculaire** avec mon fils qui est sportif de haut niveau. Je suis allé également deux fois par semaine à la piscine, soit **5h d'activités physiques par semaine** en plus du kinésithérapeute et de la balnéothérapie.

Aujourd'hui, je suis inscrit dans un club de karaté à Cabasse dans le Var où je pratique **deux fois par semaine du Global Training**, c'est essentiellement du renforcement musculaire, du travail de mobilisation, d'équilibre... **deux séances de karaté par semaine et une séance de Self-Défense par semaine**, à raison d'une heure par activité physique. Bien entendu je continue également mes séances de kinésithérapie et de balnéothérapie.

#### **Conclusion :**

Je me passe totalement de mon fauteuil roulant depuis le début de l'été !  
***Je ne prends plus de médicaments pour la fibromyalgie, de toute façon aucuns ne fonctionnaient...***

Je pense très sincèrement que la bonne gestion de l'alimentation plus une activité physique douce régulière sont le meilleur traitement pour cette maladie qui du coup devient gérable et vivable.

Je ne dis pas que vous n'aurez plus du tout de douleurs, il y en a toujours ainsi que de la fatigue mais c'est franchement incomparable à il y a 3 ans en arrière, alors essayez !

Pas d'aliments acides, pas de lait et laitages ainsi que de l'activité physique douce régulièrement, un traitement au top !

## Infographie sur les bienfaits du sport sur la santé.



**L'activité physique adaptée et la pratique sportive** sont recommandées en première intention avant les médicaments par les médecins et spécialistes dans de nombreuses maladies. **Le sport sur ordonnance** a été mis en place depuis 2017.

Pratiquer une activité physique et sportive régulièrement améliore votre **force mentale** ainsi que votre **bonne humeur**.

**Le renforcement musculaire** réduit considérablement l'intensité des douleurs de l'ordre de 30 à 40 % dans de nombreuses maladies chroniques, mal de dos, etc. Ce type d'exercices est recommandé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) à une fréquence de deux fois par semaine minimum pour les tranches d'âges de 18 à 65 ans. Grâce au sport vous bénéficiez également d'une **meilleure activité viscérale** et donc d'une meilleure digestion.

L'activité physique régulière permet d'**augmenter votre endurance** et vos **capacités de résistance à l'effort**. À noter que côté cœur, elle prévient des maladies cardio-vasculaires.

**L'alimentation saine et équilibrée** va de pair avec la pratique sportive en général pour améliorer votre état de santé global et pour éviter les risques de surpoids ou autres pathologies.

Enfin, avec une pratique régulière, vous obtiendrez des résultats positifs sur votre **bien-être** en général et votre progression vous poussera à continuer.

Bonne lecture à toutes et à tous, Francis Drubigny.

# Sommaire

- 1 Qu'est-ce que le sport-santé ?
- 2 Qu'est-ce que l'activité physique adaptée ?
- 3 Où en est le projet Maisons Sport-Santé ?
- 4 Sport sur ordonnance, pour qui et quels remboursements ?
- 5 Quelles mutuelles et aides pour la prise en charge du sport sur ordonnance ?
- 6 Quels sont les bienfaits du sport sur les maladies chroniques ?
- 7 Quelles activités physiques pratiquer selon les maladies chroniques ?
- 8 Le Tai Chi pour lutter contre les maladies chroniques et la douleur.
- 9 Sport et activité physique adaptée pour lutter contre le cancer.
- 10 Le karaté pour lutter contre le cancer et les maladies chroniques.
- 11 Cancer, quelles activités physiques adaptées recommander ?
- 12 Le souffle de la vie.
- 13 Quels sont les 12 principaux avantages de la natation sur la santé ?
- 14 Quels sont les bénéfices de l'aviron contre le cancer du sein ?
- 15 5 avantages de la marche pour la santé mentale.
- 16 Adapter votre programme de remise en forme à chaque étape de la vie.
- 17 Quels sont les avantages de l'activité physique pour les adultes handicapés ?
- 18 Les avantages de la pratique de la méditation de pleine conscience en combinaison avec l'exercice physique.
- 19 Les meilleures activités physiques pour améliorer la qualité du sommeil.
- 20 Les avantages de l'activité physique pour la santé cardiovasculaire.
- 21 12 meilleurs exercices pour réduire le stress et l'anxiété.
- 22 La pratique des activités physiques en extérieur et ses bénéfices pour la santé.
- 23 9 avantages de pratiquer des exercices physiques en groupe et étude de cas.
- 24 Les 8 meilleurs exercices pour perdre du poids.
- 25 Les avantages de la pratique de la gymnastique pour améliorer la flexibilité et la force musculaire.
- 26 Les avantages de la pratique régulière d'un sport pour la mémoire et les fonctions cognitives.
- 27 4 conseils pour optimiser l'entraînement lors de votre cycle menstruel.
- 28 Les avantages de la pratique de la danse pour améliorer la coordination, l'équilibre et la confiance.
- 29 Les avantages de la randonnée sur la santé mentale et physique.
- 30 Les différentes activités physiques adaptées aux personnes âgées.

- 31 Les avantages de l'escalade sur la santé mentale et physique.
- 32 Guide pour choisir le bon sport afin de lutter contre les maladies chroniques.
- 33 Le sport en entreprise, levier sur le bien-être des salariés.

## Qu'est-ce que le sport-santé ?



### Définition du sport-santé selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

Le « **sport-santé** » recouvre la pratique d'**activités physiques ou sportives** qui contribuent au **bien-être** et à **la santé** du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

**La pratique d'activités physiques ou sportives** permet de rester en bonne santé chez le sujet sain de façon préventive en première intention. Elle améliore également chez les personnes souffrant d'une maladie chronique **l'état de santé** et prévient de l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques (prévention tertiaire).

L'OMS définit **l'activité physique** comme tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs.



Le terme « **activité physique** » n'a pas la même signification que l'expression « **faire de l'exercice** », qui correspond à une sous-catégorie de l'activité physique plus délibérée, structurée, répétitive, et qui tend à améliorer ou à entretenir un ou plusieurs aspects de la **condition physique**. Quel que soit le niveau d'intensité, modéré ou plus intense, l'activité physique bénéficie de nombreux bienfaits pour la santé.

En dehors de l'exercice, n'importe quelle activité physique, dans le cadre des loisirs, pour se déplacer, ou dans l'exercice d'une activité professionnelle, comporte des effets bénéfiques sur la santé. Par ailleurs, une activité supplémentaire d'intensité modérée ou vigoureuse permet d'améliorer la santé.

De nos jours, nous considérons que **la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité** au niveau mondial. Celle-ci progresse dans beaucoup de pays, favorisant considérablement la prévalence des maladies non transmissibles et la santé globale des populations.

**Le manque d'activité physique** est l'une des 10 premières causes au regard de la mortalité mondiale et fait augmenter le poids des maladies non transmissibles affectant ainsi la santé en général à l'échelle mondiale. Les personnes ayant un manque d'activité physique régulier ont un risque de décès augmenté de 20% à 30% contre celles qui sont suffisamment actives.

## **Niveaux recommandés d'activité physique pour la santé :**

Concernant les enfants et les adolescents âgés de 5 ans à 17 ans, l'OMS recommande de **pratiquer au minimum 60 minutes d'activité physique journalière** de façon modérée à intense. La pratique sportive pendant une durée supérieure à 60 minutes par jour augmentera les bienfaits sur la santé. Le jeune public devrait avoir **des activités de renforcement musculaire et osseux** au moins trois fois par semaine.

Pour le large panel d'adultes de 18 à 64 ans il est fortement recommandé de **pratiquer au moins 150 minutes par semaine** une activité physique modérée ou 75 minutes de façon intense. Il est tout à fait possible de faire un mixte des deux pour une durée équivalente. Afin

de **ressentir les bienfaits supplémentaires** sur la santé, les adultes devraient faire **300 minutes de sport par semaine** avec une intensité modérée ou l'équivalent pour une pratique intensive. Enfin, il faudrait qu'ils pratiquent **des activités de renforcement musculaire** deux fois par semaine minimum.

Comme pour le groupe de personnes précédent, les adultes de 65 ans et plus devraient faire au minimum **150 minutes d'activité physique par semaine** de manière modérée ou 75 minutes de façon intense. Une combinaison des deux est également possible. De la même manière, afin d'augmenter les bienfaits sur la santé, ils devraient **pratiquer 300 minutes hebdomadaire** avec une intensité modérée ou l'équivalent. **Concernant le public à mobilité réduite**, il est recommandé de **pratiquer une activité physique améliorant l'équilibre et la prévention des chutes** trois fois par semaine ou plus. Également comme pour les publics précédents, les personnes âgées ou à mobilité réduite devraient faire **des exercices de renforcement musculaire** deux fois par semaine minimum.

L'intensité des différentes activités physiques varie d'un individu à l'autre. Afin d'être profitable du point de vue de l'endurance cardiorespiratoire, toute activité doit être pratiquée par tranche d'au moins 10 minutes.

## Qu'est-ce que l'activité physique adaptée ?



Également appelées « **Sport Santé** », les **activités physiques adaptées** (APA) recouvrent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des individus (enfants ou adultes) atteints de maladie chronique ou de handicap. L'objectif principal des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales.

On entend par l'expression **Activités Physiques Adaptées (APA)** les secteurs professionnels utilisant **l'ensemble des pratiques corporelles** dans le but d'améliorer la santé des personnes malades, en situation de handicap ou vieillissantes. Les professionnels participent à la prévention secondaire (pour agir au stade précoce d'une maladie) ou tertiaire (pour agir sur les complications et les risques de récurrence d'une maladie), la réhabilitation ou l'insertion sociale en fonction du secteur où ils exercent. Ils utilisent des méthodes scientifiques pour élaborer et animer **des programmes d'exercices physiques** intégrés dans les parcours individuels de soin et de santé. Ces programmes sont effectués de manière générale en groupe dans les conditions optimales de sécurité possible. Ils peuvent être prescrits sur ordonnance par des médecins et

remboursés par certaines assurances complémentaires de santé ou par subventions des communes et/ou des régions.

L'activité physique adaptée est différente des actes de rééducation, réalisés par des professionnels de santé (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens...).

C'est un professionnel formé spécifiquement à cette approche qui dispense les séances d'activités physiques adaptées. Il module avec les patients un programme adapté à leurs **capacités physiques**, leurs attentes, leur état psychologique et/ou leur maladie. En règle générale, l'APA se pratique en petit comité pour que le professionnel puisse assurer un suivi individuel. L'objectif est de **réapprendre à bouger** en prenant en compte les possibilités de chacun afin de retrouver une certaine autonomie.

L'activité physique adaptée ne doit pas être contraignante pour le patient, mais un plaisir à pratiquer dans la durée.

## **Liste des individus pouvant être concernés par l'activité physique adaptée :**

- Les personnes âgées robustes
- Les personnes âgées fragiles
- Les personnes âgées dépendantes
- Diabète type 2
- Surpoids et obésité
- Insuffisance cardiaque
- Maladies coronariennes
- AVC
- HTA
- BPCO
- Cancers
- Dépression
- Enfants
- Grossesse
- Arthrose
- Dyslipidémie
- Fibromyalgie
- HIV
- Déficit intellectuel
- Maladie rénale

- Syndrome métabolique
- Sclérose en plaque
- Ostéoporose
- Syndrome Parkinsonien
- Polypathologie, etc.

## **Quels sont les bienfaits de l'activité physique adaptée sur la santé ?**

Les effets bénéfiques sur la santé de l'activité physique adaptée sont nombreux.

Elle permet de :

- Renforcer les muscles du corps pour une plus grande autonomie ;
- Diminuer le taux de récurrence de certains cancers (sein, côlon) ;
- Ralentir la perte osseuse, tout en améliorant l'équilibre ;
- Améliorer le sommeil et diminuer les insomnies ;
- Réduire le taux de chutes et de fractures chez les personnes âgées ;
- Améliorer l'image de soi et la confiance en soi.

Les programmes d'APA peuvent être dispensés en maisons de retraite, dans les hôpitaux et cliniques, au sein de collectivités ou encore dans des associations.

Également, un grand projet de reconnaissance des « Maisons Sport Santé » a été mis en place par le ministère des Sports, le ministère des Solidarités et de la Santé.

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre mairie ou médecin traitant pour de plus amples informations.

## Où en est le projet « Maisons Sport-Santé » ?



Un appel à projets « **Maisons Sport-Santé** » a été lancé par le ministère des solidarités et de la santé le 25 mars 2019.

Le ministère des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé publient un cahier des charges pour la reconnaissance des 101 (1 par département) premières **Maisons Sport-Santé** dans le cadre de la **Stratégie nationale sport santé** présentée le 25 mars à l'occasion du Comité interministériel de la santé.

L'objectif de développement de l'**activité physique et sportive** (APS) est d'attirer et de s'adresser à des publics qui de nos jours ne pratiquent pas ou peu. La notion de santé par l'activité physique et sportive doit être largement valorisée.

### **Des espaces de pratiques d'activités physiques pour maintenir son capital santé :**

Il convient de proposer des espaces nouveaux et organisés afin de répondre aux différentes attentes en termes de pratiques d'activités

physiques et sportives pour maintenir son capital santé. Ces lieux s'adressent aux personnes qui sont conscients des besoins de pratiquer une activité physique et sportive comme à celles qui jusqu'à présent considéraient cette pratique comme ne les concernant pas. Les **Maisons Sport-Santé** visent notamment, au travers d'un **programme sport-santé personnalisé**, à accompagner et à soutenir les personnes qui veulent maintenir ou améliorer leur santé par une pratique d'activité physique et sportive, sécurisée et délivrée par des professionnels formés (Enseignants d'Activités Physiques Adaptées EAPA). La reconnaissance et le référencement des espaces correspondants au cahier des charges des **Maisons Sport-Santé**, permettra de mettre en place un dispositif de qualité et de sécurité qui favorisera l'évaluation de ces nouvelles offres de pratique.

## **Un déploiement territorial équilibré des maisons sport-santé :**

L'enjeu principal d'un déploiement territorial équilibré des « **Maisons Sport-Santé** » est d'offrir au travers d'un programme éducatif, préventif et thérapeutique, une accessibilité accrue à la pratique du sport à des fins de santé mais aussi aux activités physiques générales ou adaptées aux limitations fonctionnelles et facteurs de risques individuels.

**Le programme sport-santé personnalisé** vise à favoriser la santé et le bien-être de chacun ainsi qu'un mode de vie plus actif et également l'inclusion sociale des personnes les plus fragiles.

La « **Maison Sport-Santé** » doit ainsi permettre :

- d'amener un large public à faire un premier pas dans un programme d'activité physique et/ou sportive ou à renouer de façon pérenne avec une telle activité, dans la perspective d'aller vers une pratique régulière, autonome ou en structure sportive classique.
- de faciliter l'accès à l'activité physique adaptée pour les personnes atteintes de maladie chronique ;
- d'assurer l'accompagnement des personnes atteintes d'affection de longue durée orientées à une prescription médicale d'activité physique adaptée par leur médecin traitant.

## **Coordination et mise en réseau des différents acteurs de la santé et du sport :**

La « **Maison Sport-Santé** » doit coordonner et mettre en réseau les différents acteurs de la santé, du sport et de l'activité physique adaptée tout au long du processus sport-santé personnalisé. Elle doit informer le public et établir un **programme sport-santé personnalisé** et aussi orienter vers les enseignants en activités physiques adaptées (EAPA). Une attention particulière sera portée aux publics les plus éloignés des pratiques sport-santé et en situation de précarité (information, orientation...).

La « **Maison Sport-Santé** » peut être portée par des structures de nature juridique diverse, publiques ou privées, à but lucratif ou non. Celle-ci s'engage à respecter les critères de qualité et de sécurité signant à cette fin la charte d'engagement.

## **Vidéo : Les bienfaits du sport à travers l'Activité Physique Adaptée :**

<https://www.youtube.com/watch?v=af1JXSgdnEM>



## Sport sur ordonnance, pour qui ? Quels remboursements ?



**Le sport sur ordonnance** représente la possibilité pour certains patients de pratiquer une **activité physique adaptée** dans le cadre d'un traitement médical spécifique.

Ce dispositif concerne les personnes souffrant d'une maladie parmi la catégorie des Affections de Longue Durée (ALD). Cela regroupe [30 maladies](#) nécessitant un traitement particulier.

Dans le **parcours de soins des patients** atteints d'une ALD, le médecin traitant peut prescrire une **activité physique adaptée** à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Le décret du 30 décembre 2016 précise que plusieurs types de professionnels peuvent dispenser **une activité sportive** à des patients atteints d'affection de longue durée :

- Les enseignants APA (Activité Physique Adaptée)
- Les professionnels paramédicaux
- Les personnes certifiées par la fédération sportive

**L'activité physique adaptée** correspond à une formation (3 ans en Licence ou 5 en Master) qui permet à l'enseignant diplômé d'intervenir

auprès de personnes dont la condition physique, psychologique ou sociale réduit leurs possibilités d'activités.

Le décret du 1er mars 2017 indique que les professionnels paramédicaux tels que les kinésithérapeutes, les ergothérapeutes et psychomotriciens peuvent dispenser une activité physique aux patients atteints d'ALD.

Le sport représente une approche unique et efficace de lutter contre la maladie.

Les différentes affections de longue durée exigent de prendre des précautions. L'activité physique doit être prescrite par un médecin généraliste attentif, après un bilan complet. **L'activité sportive** doit être pratiquée dans un cadre sportif professionnel et compréhensif.

## **Remboursement du sport sur ordonnance :**

La loi prévoit que les affections de longue durée sont prises en charge intégralement. En revanche, le décret concernant **le sport sur ordonnance** ne parle pas de la question du remboursement. Quelques assurances comme la MAIF et mutuelles comme la Mutuelle des Sportifs ont donc développé leurs propres solutions. Elles proposent de rembourser des cours pris avec des **Enseignants en Activité Physique Adapté**.

Certaines collectivités ont décidé de prendre en charge le sport sur ordonnance. Strasbourg propose depuis 2012 **des séances de sport sur ordonnances gratuites** pendant un an.

L'état et la sécurité sociale ne se sont pas prononcés sur la possibilité d'un **remboursement du sport sur ordonnance**. Cela ne veut pas dire pour autant que les acteurs publics ne proposeront pas dans le temps des aides financières... reste à savoir quand ?

Pour le moment, seuls les assurances et mutuelles peuvent vous permettre de percevoir un **remboursement de votre activité sportive**. De nombreux organismes y réfléchissent et certains proposent déjà des solutions. La Maif par exemple propose aux personnes atteintes d'une ALD et bénéficiant d'une ordonnance le remboursement de leurs séances de sport à hauteur de 500€ sur deux ans.

Une cinquantaine de villes françaises ont franchi le pas du **sport sur ordonnance** : Strasbourg, Biarritz, Chambéry ou Villeurbanne ont mis en place des dispositifs permettant la prise en charge des séances de sport pour les patients atteints d'ALD.

Rapprochez-vous de votre ville, de votre région et consultez votre mutuelle ou assurance afin de connaître vos droits concernant le **remboursement de séances de sport sur ordonnance.**

## Sport sur ordonnance, quelles mutuelles pour un remboursement ?



Le manque de prise en charge du sport sur ordonnance par la sécurité sociale est pour le moment compensé par les assureurs et mutuelles privés.

En effet, **certaines mutuelles santé ont décidé la prise en charge du sport sur ordonnance** pour leurs adhérents atteints d'une affection longue durée. Ainsi la prescription d'une activité physique aux patients est prise en charge partiellement ou en totalité dans certains cas. Les montants remboursés sont en très variables selon les mutuelles.

**Certaines collectivités ont décidé de prendre en charge le sport sur ordonnance.**

Une cinquantaine de villes françaises ont franchi le pas du **sport sur ordonnance** : Strasbourg, Biarritz, Chambéry ou Villeurbanne ont mis en place des dispositifs permettant la prise en charge des séances de sport pour les patients atteints d'ALD.

Rapprochez-vous de votre ville, de votre région et consultez votre mutuelle ou assurance afin de connaître vos droits concernant le **remboursement de séances de sport sur ordonnance.**

## **Les mutuelles remboursant le sport-santé :**

### **SwissLife**

SwissLife, l'un des leaders de la complémentaire santé en France, propose également une aide financière concernant le sport prescrit aux patients atteints d'une ALD. Cette prise en charge s'élève à **50% du bilan physique de l'assuré qui pourra par la suite bénéficier de 3 programmes sportifs.**

### **La MAIF (Suspendu le temps d'un bilan le 1<sup>er</sup> janvier 2020)**

Probablement l'acteur qui a fait le plus parler de lui lors du décret du 1<sup>er</sup> Mars 2017. Prise pour exemple dans de nombreux articles, **la MAIF s'engage à rembourser jusqu'à 500€ par an et par personne les séances de sport** prescrites aux patients atteints d'une affection longue durée.

### **Ociane Matmut**

La **Mutuelle Ociane Matmut** soutient l'initiative du sport sur ordonnance et propose une prise en charge dans sa gamme Ociane Santé Évolution. La mutuelle rembourse jusqu'à 400 € (selon le niveau de garantie choisi) pour les séances de sport prescrites aux patients atteints d'une affection longue durée et pratiquées par des coachs spécialisés.

### **EOVI MCD Mutuelle « Santé Vitalité » :**

Prise en charge d'un bilan complet et personnalisé en vue de la mise en place d'une **activité physique adaptée**. Pour les + 55 ans.

**M comme Mutuelle** : Jusque 150 € par an et par bénéficiaire. Tous publics.

### **CCMO :**

Selon le niveau de garantie, de 15 à 50 euros par séance pour 10 séances/an. Tous Publics.

### **Pasteur mutualités (AGMF prévoyance « action ») :**

Forfait de 1 000 euros sur 2 ans. Professionnels de santé.

### **Mutuelle MNH :**

40 euros de remboursé sur une licence dans un club ou association sportive. + 55 ans.

### **Mutuelle des sportifs :**

Accompagnement prise en charge des frais d'accès à une **activité physique et sportive adaptée prescrite médicalement**, dans la limite de 500 € sur 2 ans. ALD + victimes accidentées.

**Mutuelles du soleil** :

Sur prescription, 1% du forfait PMMS (environ 33 euros / mois). ALD.

**Harmonie mutuelle** :

Selon la garantie, montant compris entre 60 et 240 € par an et par bénéficiaire en ALD.

**MGEN** :

Forfait prévention d'un montant de 50 euros par année civile pour participation à licence sportive ou abonnement annuel. Tous publics (adhérents des offres ÔJI).

## Quels sont les bienfaits du sport sur les maladies chroniques ?



La pratique d'une **activité physique** ou d'un **sport** devient incontournable pour **lutter contre les maladies chroniques**. De récentes études prouvent que **le sport est bénéfique** dans les cas de surpoids, de maladies cardio-vasculaires, de diabète, de certains cancers et de maladies neuropsychiques comme la dépression ou la maladie d'Alzheimer. D'autre part une **alimentation saine et équilibrée** ainsi qu'une diminution de la consommation d'alcool et du tabac renforce les bienfaits de la **pratique d'activité physique**.

Un français sur quatre souffre d'une **maladie chronique** et trois sur quatre après 65 ans !

L'[Inserm](#) a été mandaté par le ministère des Sports pour avoir un avis sur **l'intégration de l'activité physique dans le parcours de soin** des différentes pathologies.

De tous temps, le repos était prescrit dans la plupart des maladies chroniques. Les récentes études scientifiques ont amené à un véritable changement. **L'activité physique adaptée** est maintenant prescrite en première intention avant les médicaments dans le traitement des

maladies chroniques. La prescription médicale est adaptée à la phase de la maladie et avant tout traitement médicamenteux pour la dépression légère à modérée, le diabète de type 2, l'obésité et l'artériopathie oblitérante des membres inférieurs.

L'enjeu est de déterminer les programmes les plus efficaces selon les pathologies, les **aptitudes physiques** des patients, leurs ressources et leur environnement. **Cette activité physique doit être pérenne** et devenir un mode de vie des personnes souffrantes. Ce n'est donc pas tout le temps du « sport » (natation, cyclisme, marche...) qui va être préconisé mais plutôt de l'activité physique « douce », ludique et en groupe (yoga adapté, Taï Chi, danse de salon, marche nordique, gymnastique adaptée...).

**Les bénéfices de la pratique d'une activité physique** l'emportent sur les risques encourus, quel que soit l'âge et l'état de santé des malades. Si l'on parle d'activité physique et non de « sport », c'est pour éviter les connotations de performance et de compétition.

## **L'exercice physique diminue le stress, les inflammations et les douleurs.**

**L'activité physique est bénéfique dans de nombreuses pathologies** car elles ont un nombre de facteurs de risque communs comme l'obésité, la consommation de tabac, la sédentarité et l'inactivité physique. Ainsi, ces maladies provoquent souvent **une perte de la puissance des muscles** et une augmentation de la masse graisseuse. C'est « le chien qui se mord la queue », le patient étant en moins bonne forme évite l'effort en baissant son niveau d'activité et favorise ainsi un **déconditionnement physique**.

L'exercice permet d'augmenter [la sérotonine](#) (neurotransmetteur dont manquent les dépressifs), [les endorphines](#) (qui diminuent la douleur), ou encore l'endurance cardio-respiratoire et de diminuer le stress et l'inflammation.

L'activité physique est donc un remède contre la dépression, les douleurs et la fatigue musculaire.

## **Physiologiquement, toutes les activités physiques sont équivalentes.**

**Quelle activité physique** les médecins prescrivent le plus ? En fait, elles sont toutes bénéfiques. Qu'est-ce qu'une activité physique ? C'est **bouger les muscles et augmenter le rythme cardiaque**. Les experts



sont unanimes : une activité physique n'est pas mieux qu'une autre sur le plan physiologique. Dès qu'elles portent sur l'endurance et le renforcement musculaire, toutes les activités physiques sont équivalentes. Le plus important et nécessaire est de trouver celle qui plaira le plus pour une pratique régulière et pérenne pour le restant de la vie du malade.

En effet, le plus difficile n'est pas la prescription d'activité physique ou de convaincre le patient de pratiquer sur le long terme. 30% des patients s'y mettent de façon régulière et perdurent dans le temps grâce à la prescription. Mais il y a également 30% qui arrêtent au bout de 6 mois. Les experts concluent donc que l'activité physique doit être prescrite de manière individualisée, en accord avec les goûts et freins du patient.

## Quelles activités physiques pratiquer selon les maladies chroniques ?



Les principaux freins pour se mettre ou remettre à **l'activité physique** sont régulièrement dus à la pathologie elle-même (douleurs, fatigue, effets secondaires des traitements...) ainsi qu'au mode de vie des patients. En conséquence l'objectif est **d'adapter l'intensité et le type d'activité physique** à l'état de santé de la personne, ses ressources psychosociales et à ses habitudes ainsi que ses envies.

Il convient d'évaluer les **aptitudes physiques et de résistance à l'effort** du malade par des tests simples avec le médecin ou le coach APAP\* (test de marche de quelques minutes). Des tests plus poussés (épreuve d'effort cardiorespiratoire) sont nécessaires pour adapter la prescription.

\*Coach en Activité Physique Adaptée Personnalisée

Le PNAPS (Plan National de prévention par l'Activité physique et Sportive) « **sport-santé** » a permis de nouer de nouveaux partenariats au sein des régions avec la création d'une offre d'activité physique avec pour objectif la prévention des maladies chroniques. L'article 144 de la

Loi de santé publique tend à une généralisation des prescriptions **du sport sur ordonnance** pour les maladies chroniques. Maintenant la difficulté réside dans l'accessibilité à cette offre pour les malades, quels que soient leur âge, leur lieu de résidence ou leurs ressources.

## **Des recommandations spécifiques par pathologie**

Il existe des différences d'intensité et de type d'activité physique selon les maladies chroniques, par contre **la fréquence recommandée** de pratique est la même avec un **minimum de 3 séances par semaine**.

**Obésité** : les activités d'endurance (vélo, nage, Taï Chi, danse...) d'une durée minimum de 45 minutes sont recommandées. L'objectif principal étant de miser sur la diminution du tour de taille plutôt que sur la perte de poids ;

**Diabète de type 2** : il faut associer des exercices de renforcement musculaire et des activités d'endurance avec des séances modérées à fortes ;

**Maladies coronaires** : il est recommandé de pratiquer une activité physique d'endurance régulière de façon fractionnée en modifiant l'intensité de l'exercice ;

**Artériopathie oblitérante des membres inférieurs** : il faut pratiquer une marche non douloureuse en augmentant petit à petit la distance ;

**Insuffisance cardiaque** : peu importe la sévérité de la maladie, un programme de réentraînement à l'effort est nécessaire avec un entraînement régulier et progressif. L'objectif étant d'atteindre 30 minutes d'activité modérée 5 fois par semaine à effectuer tout au long de la vie ;

**Accident vasculaire cérébral (AVC)** : Effectuer des gestes de la vie quotidienne en améliorant les capacités cardiorespiratoires et la force musculaire pour diminuer les séquelles neuromusculaires sur la qualité de vie et prévenir les récurrences ;

**Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)** : pratiquer des activités physiques variées (endurance, renforcement musculaire, natation, Taï Chi...) et de façon pérenne pour améliorer la qualité de vie et diminuer les difficultés fonctionnelles ;

**Asthme** : activités physiques ou sportives d'endurance pour réduire l'intensité et la répétition des crises en améliorant [le VO2max](#) ;

**Maladies ostéo-articulaires** : des activités physiques adaptées sont recommandées en fonction des articulations touchées ainsi qu'une pratique pérenne afin de réduire le handicap et la douleur ;

**Cancers** : des activités physiques d'endurance associées à du renforcement musculaire pour améliorer la qualité de vie et diminuer les effets secondaires liés à la maladie et aux traitements

(déconditionnement musculaire, fatigue, intolérance au traitement...)

**Dépression** : tout type d'activité d'endurance associée au renforcement musculaire pour augmenter la sérotonine afin de prévenir les récurrences et améliorer les symptômes. Les activités en groupe sont également préconisées.

## Le Tai Chi pour lutter contre les maladies chroniques et les douleurs.



Une étude publiée dans le [British Journal of Sports Medicine](#) conseille de pratiquer le Tai Chi aux personnes de 50 à 75 ans qui souffrent de douleurs chroniques et d'arthrose.

**De multiples maladies sont concernées par cet art martial.**

**Cet art martial chinois** est essentiellement composé de **mouvements lents et de respirations profondes**, et souvent pratiqué le matin dans les parcs ou en pleine nature.

C'est la détente du corps et de l'esprit qui font que **le Tai Chi possède des effets thérapeutiques** sur la santé. Cette activité soulage les douleurs et réduit les rigidités associées à l'arthrose. En dehors de cette pathologie, **le Tai Chi est bénéfique pour toutes les maladies chroniques.**

Des recherches ont démontré que ce « sport » réduit également le risque de chutes chez les personnes âgées. Les patients atteints de maladies cardiaques et respiratoires chroniques, dont la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), peuvent améliorer leur état de santé grâce à cette pratique. Pour les maladies respiratoires, les

participants à l'étude ont remarqué qu'elles étaient moins essouffées après plusieurs séances.

On ne peut pas dire que le Tai Chi est un traitement à lui tout seul mais il peut être pratiqué à tout âge et quelle que soit sa condition physique. Ce sont plus de 1 600 personnes souffrantes de maladies chroniques qui ont été interrogées lors des différentes études. Elles ont toutes **apprécié un regain de forme et une augmentation nette de leur bien-être** après 12 semaines de pratique, en exerçant deux à trois séances par semaine.

Par conséquent les chercheurs estiment que les patients qui souffrent de plusieurs pathologies pourraient se voir prescrire **le Tai Chi pour soulager les douleurs**.

La pratique du Tai Chi est constituée d'exercices naturellement adaptables à la capacité physique, faciles à mémoriser et à exécuter. Cet art martial chinois favorise la **tonicité musculaire** et la **relaxation** avec un travail du souffle et de la concentration. Un travail sur les sensations et la visualisation est également effectué.

Chez les personnes en bonne santé, la pratique du Tai Chi permet de contrer les effets négatifs de la sédentarité et du vieillissement. C'est une activité qui permet également de lutter contre le stress ou la dépression.

La pratique régulière du Tai Chi comme de nombreux autres arts martiaux développe :

- L'équilibre statique et dynamique ;
- La coordination motrice ;
- La concentration et la mémoire ;
- La souplesse et la mobilité articulaire ;
- Ainsi que l'orientation dans le temps et l'espace.

Les personnes atteintes d'une maladie chronique peuvent bénéficier de ces bienfaits, mais peuvent également en connaître d'autres, selon leur état de santé.

## **Quels sont les patients qui peuvent bénéficier du Tai Chi ?**

La pratique du Tai Chi est particulière car elle est douce et naturellement destinée à des personnes sans grandes capacités physiques. Cette activité physique est bénéfique dans de nombreuses pathologies, aussi

bien pour le côté relaxant que pour assurer le maintien de la tonicité musculaire.

Les personnes atteintes de diabète de type 2, de surpoids ou d'obésité peuvent pratiquer le Tai Chi pour équilibrer leur glycémie, contrôler leur poids et pour réduire leur risque cardiovasculaire.

Les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires stabilisées peuvent réduire leur risque de complication ou de récurrence. Le Tai Chi peut aussi contribuer à contrôler la pression artérielle de ceux souffrant d'hypertension artérielle modérée.

Chez les séniors, ainsi que les personnes souffrant de maladie de Parkinson ou de sclérose en plaques, cet art martial chinois améliore l'équilibre et prévient des chutes. Il peut aussi être bénéfique dans d'autres maladies chroniques comme la fibromyalgie, l'arthrose, la lombalgie, l'ostéoporose, les troubles dépressifs ou la maladie d'Alzheimer.

## **Comment le Tai Chi s'adapte à l'état de santé des pratiquants ?**

Les exercices et les positions peuvent être adaptées de façon individuelle en fonction de l'état de santé global du patient. Le professeur est formé pour savoir adapter le niveau d'intensité et d'exécution des exercices (debout, assis). Il sait également moduler le niveau de complexité de coordination, le rythme et la durée des séances.

## **Existe-t-il des contre-indications à la pratique du taïchi chuan ou du qi gong ?**

Effectué avec un enseignant diplômé, le Tai Chi ne comporte aucun risque. Attention toutefois à ne pas pratiquer de façon excessive ou inadaptée, cela peut éventuellement conduire à des douleurs du genou ou du dos.

Une **maladie aiguë ou chronique non stabilisée par un traitement** est la seule contre-indication à la pratique du Tai Chi. Cependant, dans le cas de lombalgie, d'arthrose sévère ou de maladies cardio-vasculaires, le professeur assure la bonne mesure de l'amplitude des mouvements et de l'intensité des exercices.

## Le sport ou l'activité physique adaptée pour lutter contre le cancer.



Il existe trois périodes différentes pour lutter contre le cancer avec le sport ou la pratique d'activités physiques adaptées. En effet, nous pouvons agir en prévention, pendant ou post cancer.

### Pratique de l'activité physique ou sportive en prévention du cancer.

Lorsque nous pratiquons une activité physique ou sportive de façon régulière, nous modifions notre hygiène de vie et nos habitudes alimentaires.

En conséquence, **ces activités physiques et changements dans nos habitudes augmentent notre espérance de vie de 6 ans** en moyenne chez les personnes actives. Cela est dû principalement à la diminution du développement de maladies chroniques dont les cancers.

Pour se protéger du cancer grâce à l'activité physique adaptée il faut que les sessions soient suffisamment longues, régulières et d'une intensité supérieure à 5 METS/h ([Équivalent Métabolique](#)). Il est également



préconisé de varier la pénibilité en fractionnant des exercices difficiles avec essoufflement et/ou un travail en résistance.

Selon les dernières estimations, **bon nombre de cancers sont dus à un manque d'activité physique** :

- 18 % chez l'homme et 20 % chez la femme pour le cancer du côlon ;
- 21 % pour le cancer du sein ;
- 26 % pour le cancer de l'endomètre.

L'activité physique ou sportive est également bénéfique pour lutter contre d'autres formes de cancers comme celui de la prostate, des poumons, du rein et du pancréas.

En prévention de l'apparition de cancers il est donc fortement recommandé :

- **De limiter les activités sédentaires** (ordinateur, télévision, etc.).
- **Chez l'adulte**, pratiquer une activité physique d'intensité modérée comme par exemple la marche rapide au minimum 5 jours par semaine pendant 30 minutes et plus, ou pratiquer 3 jours par semaine une activité physique d'intensité élevée comme le jogging.
- **Chez l'enfant et l'adolescent**, pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée. (Jeux, activités du quotidien ou du sport.)

## **Pratiquer une activité physique adaptée ou sportive pendant et post cancer.**

Le traitement du cancer entraîne des effets secondaires. Il faut les prendre en compte et adapter la prise en charge.

L'effet secondaire le plus courant des patients atteints de cancer après une chimiothérapie est **la fatigue associée à une diminution de la masse musculaire**.

60% à 95% des patients disent ressentir de la fatigue y compris plusieurs années après la maladie.

En complémentarité des traitements, l'activité physique adaptée apporte une amélioration de ces phases de fatigue.

**Pendant le traitement**, la pratique d'une activité physique régulière améliore la qualité de vie des patients, y compris pour celles et ceux qui étaient sédentaires et ne pratiquaient pas :

- Elle diminue considérablement la fatigue, les périodes de dépression, améliore la qualité du sommeil et l'image de soi ;
- Elle réduit le risque de diminution de la masse musculaire qui peut augmenter la toxicité des chimiothérapies ;
- Elle permet une meilleure acceptation et suivi des traitements en améliorant leur tolérance avec une diminution des effets secondaires.

La pratique d'une activité physique ou sportive diminue de 24 % le risque de récurrence du cancer du sein et de 28 % le risque de décès. Celui-ci est réduit de 39 % après le diagnostic d'un cancer colorectal.

**Post cancer**, les médecins recommandent également la pratique d'une activité physique adaptée ou sportive. Ces activités doivent être contrôlées et adaptées à l'état de santé de chaque individu.

L'activité physique ou sportive permet de lutter contre le déconditionnement physique et elle renforce aussi les liens sociaux, permettant ainsi de se sentir moins isolé. Enfin, **l'activité physique adaptée n'est pas douloureuse**. Par exemple, dans le cas du cancer du sein, des exercices appropriés des bras ne sont pas incompatibles avec un [lymphœdème](#) (le syndrome du « gros bras ») et peuvent à l'inverse améliorer la mobilité.

**Pour pratiquer une activité physique adaptée pendant ou post cancer, n'hésitez pas à vous rapprocher des associations suivantes :**

### **La CAMI**

Créée en 2000 par un oncologue et un sportif de haut niveau, la CAMI Sport et Cancer est la première fédération qui développe et structure l'activité physique en oncologie et en hématologie :

[www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com)

### **Groupe Associatif Siel Bleu**

Depuis sa création en 1997, le Groupe Associatif Siel Bleu a pour objectif la prévention santé et l'amélioration de la qualité de vie des personnes fragilisées, grâce à un outil : l'Activité Physique Adaptée. A la différence du « sport » qui se rattache aux notions de performance et de compétition, l'Activité Physique Adaptée, ce sont des exercices en adéquation avec les besoins et les capacités des personnes :

<https://www.sielbleu.org/>

## **La FFEPGV**

Association à but non lucratif, plus connue sous l'appellation "Fédération de la Gymnastique Volontaire", elle a pour objectif, à partir de ses clubs, de développer la pratique du sport, la lutte contre la sédentarité et de diffuser des valeurs associatives auprès de tous les publics. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 : <https://www.sport-sante.fr/>

## Le karaté pour lutter contre le cancer et les maladies chroniques.



Les bienfaits de la pratique d'une activité physique adaptée et/ou sportive pour lutter contre le cancer ou les maladies chroniques ne sont plus à démontrer.

Les personnes atteintes d'une maladie chronique ou luttant contre un cancer peuvent ressentir les bienfaits de pratiquer une activité physique ou sportive régulière, tant qu'elle est adaptée à leur condition physique. **Le karaté peut être une activité physique adaptée (APA) par excellence.** Particulièrement concernant les patientes atteintes de cancer du sein, **la pratique adaptée du karaté** améliore l'espérance de vie des patientes et réduit considérablement le taux de récurrence. Cela est également valable pour d'autres formes de cancer.

### **Quelques bénéfices du karaté sur la santé de manière générale.**

**Le karaté possède de nombreux bénéfices** et la pratique régulière de cet art martial améliore :

- L'endurance musculaire ;

- La vitesse ;
- L'équilibre statique et dynamique ;
- La coordination motrice ;
- L'orientation dans l'espace et le temps ;
- La force et la masse musculaire ;
- La souplesse musculaire et articulaire ;
- La concentration, la mémoire (mémorisation des katas) et le bien-être psychique.

Les patients subissant une maladie chronique ou un cancer peuvent améliorer leur qualité de vie et diminuer leurs douleurs ou les effets secondaires de leurs traitements grâce à ses nombreux bénéfices.

## **Le karaté santé ou karaté adapté pour lutter contre le cancer.**

**Le karaté santé** s'effectue sous différentes formes et peut être une excellente activité physique adaptée pour bon nombre de patients. Les personnes atteintes d'un cancer (sein, côlon, prostate, cellules du sang...) en cours de traitement ou en rémission peuvent bénéficier du **karaté santé** pour mieux supporter les traitements et les effets secondaires. Également, cette discipline permet de soulager la fatigue et la dépression et de diminuer le risque de récurrence (cancers du sein, du côlon et de la prostate, en particulier).

**Le karaté santé est une forme adaptée de cet art martial**, où il n'existe ni chute ni balayage. Aussi, une certaine distance entre chaque pratiquant est respectée afin de n'avoir aucun choc ou contact. Le karaté santé est essentiellement basé sur le mouvement et le déplacement, un peu à la manière du Tai Chi. L'entraîneur adapte l'échauffement, le niveau, l'intensité, la durée et la complexité des mouvements en fonction des conditions physiques des patients.

## **La CAMI et la FFKDA ensembles pour donner des cours de karaté santé.**

Depuis 2000, l'association sportive CAMI (Cancers arts martiaux et informations) offre aux patients atteints du cancer des cours de **karaté santé** pour les aider à combattre la maladie et à augmenter leur espérance de vie.

Fondée par le Dr Bouillet, radiothérapeute, et Jean-Marc Descotes, sportif de haut niveau, à l'hôpital Avicenne de Bobigny, l'association

accueille 3500 patients par semaine et propose également depuis d'autres activités physiques adaptées comme le yoga ou la méditation.

Pour le Dr Bouillet, le karaté est le "*sport idéal*" pour combattre la maladie. La « mauvaise » fatigue est remplacée par une fatigue physique réelle due à la pratique sportive.

**La Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées (FFKDA) a mis en place un « Pôle Santé » depuis 2016.**

Ce pôle a pour objectif de venir en aide aux enseignants pour faire la promotion d'une pratique de la discipline respectueuse de l'intégrité physique des pratiquants et pour accueillir des patients affectés par une maladie chronique au sein de leur club. Cette initiative est en harmonie avec le projet sport-santé lancé par la Commission Nationale du CNOSF et le Ministère des Sports.

Le projet « **Karaté Santé** » est un cycle de plusieurs formations pour les professeurs voulant favoriser l'enseignement d'une pratique sûre et non auprès de tous les pratiquants.

Ces formations se déclinent en trois niveaux :

- Une formation de base correspondant au socle commun d'une pratique « Santé » du Karaté et Disciplines Associées ;
- Des formations d'approfondissement permettant d'assimiler les conditions et capacités physiques des pratiquants ;
- Des formations « maladies chroniques » permettant d'acquérir les compétences minimales pour recevoir les patients atteints d'affection longue durée (ALD).

## Cancer, quelles activités physiques adaptées recommander ?

À quel moment peut-on recommander une activité physique adaptée ?



L'activité physique et/ou l'activité physique adaptée (APA) doit être soumise le plus tôt possible chez les adolescents en prévention primaire. L'APA doit être intégré dans le parcours de soin des patients atteints d'un cancer. Une fois diagnostiqué, pour éviter le déconditionnement physique, il faut informer les patients des multiples bénéfices de l'activité physique adaptée ou de l'activité physique en termes de survie ainsi que de qualité de vie.

Il est important aussi de parler en détail des différentes possibilités pour pratiquer l'APA (lieu, fréquence...). Celles-ci doivent faire parties intégrantes dans le traitement pendant tout le parcours de soin et également post cancer car l'effet est suspensif.

La principale difficulté est de persuader le patient, son entourage et les médecins. Il faut arriver à remotiver et donner de l'appétence au sport afin que les patients guéris éprouvent le besoin de pratiquer régulièrement du sport ou de l'activité physique ; c'est le « sport plaisir ». Si le patient est inactif il faudra alors l'initier à l'activité physique et sportive en passant par l'APA en fonction de son niveau de départ. A contrario, si le patient est actif il faudra le motiver pour continuer son

activité physique habituelle si sa condition physique et son état de santé le permet, sinon le diriger vers des séances d'activité physique adaptée.

## **Dans quelles conditions et où pratiquer une activité physique adaptée ?**

Un enseignant en activité physique adaptée (EAPA) formé en oncologie doit encadrer les patients en cours de traitements, si possible dans une salle dédiée de l'établissement hospitalier ou à proximité immédiate. Un process personnalisé doit être mis en place pour le patient via une consultation spécifique afin d'évaluer sa condition physique et son état psychologique. Cela permettra la mise en place et le suivi d'un programme personnalisé en cours collectifs sous la surveillance de l'équipe médicale. Un certificat médical autorisant la pratique d'une activité physique ou APA doit être émis par l'oncologue du patient. Les patients ayant une condition physique suffisante pourront reprendre une activité physique et/ou sportive au sein d'un club. Les patients ayant subi un fort déconditionnement physique devront être reconditionnés en mode ambulatoire libéral (kinésithérapeute), ou via un programme ambulatoire en soin de suite et rééducation (SSR). Dans le temps l'objectif est de pouvoir pratiquer au sein des associations sportives et/ou de loisirs.

## **Quelles activités physiques adaptées recommander ?**

Une prise en charge personnalisée du patient est recommandée et doit être progressive. En fonction du niveau sportif ou d'activité physique initial du patient, un reconditionnement physique ou un entraînement à l'effort est suggéré et intégré dans le parcours de soin. Une consultation préalable axée sur la personne et sur la modification de ses habitudes de vie est réalisée avec le patient.

Le programme personnalisé du patient est réalisé en fonction de ses capacités physiques, de son état psychologique ainsi que ses préférences en matière d'exercices mais aussi en fonction de l'évolution de la maladie (traitements, pronostic...) et de son environnement en termes de moyens humains et techniques.

Un accompagnement du patient est nécessaire pour qu'il découvre « son » activité physique adaptée, « sa » façon de la pratiquer, et surtout qu'elle soit pérenne, complètement intégrée dans ses habitudes de vie, dans son parcours de soin et dans son projet de vie.



Pour optimiser les résultats il est recommandé et reconnu de respecter les cinq règles suivantes :

- L'activité doit être rythmique de type aérobie (marche, gymnastique, vélo...) jusqu'à 55 à 75 % de la fréquence cardiaque ;
- L'activité doit être d'une intensité progressive, modérée à soutenue, en fonction du niveau d'activité physique du patient et de son éventuel déconditionnement ;
- L'AP ou APA doit être de courte durée ou prolongée avec des séances allant de 10-20 minutes à 40-60 minutes. Il convient d'ajouter le temps d'échauffement, le repos et la détente après l'exercice ;
- Des séances encadrées et répétées 2 à 5 fois par semaine. Le patient doit pratiquer régulièrement et de façon pérenne afin de contrer l'effet suspensif, les bénéfices s'estompent à l'arrêt de la pratique ;
- Généralement les séances sont dispensées en groupe de 10 maximum, exceptionnellement elles sont dispensées de façon individuelles selon l'état et les besoins de la personne.

Il est fréquemment recommandé de pratiquer 150 minutes par semaine en trois séances.

## **Quels sont les professionnels de l'activité physique adaptée ?**

Il faut s'adresser à un professionnel formé et expérimenté en activité physique adaptée et aux spécificités du cancer. Il doit également avoir suivi et obtenu une formation complémentaire en oncologie ou avoir acquis de l'expérience dans ce champ de compétences. Ce sont les conditions minimum requises pour réaliser un bilan initial ainsi qu'un programme personnalisé adapté au parcours de soin, le mettre en place et l'évaluer ; mais également pour respecter les indications et/ou contre-indications médicales liées à la pratique d'une activité physique adaptée.

Les professionnels pouvant intervenir sont :

- Un enseignant APA-Santé (Activité Physique Adaptée-Santé) Licence STAPS mention APA-Santé (homologué niveau II) est à privilégier, car il a les connaissances pratiques et scientifiques indispensables à la mise en mouvement des personnes en situation de handicap, de maladies chroniques, ou de vulnérabilité.

Il est titulaire d'un Diplôme d'État du Ministère de l'Éducation Nationale Licence (Enseignant APA-Santé) ou Master (Ingénieur APA-Santé) Formation universitaire à l'UFR STAPS ;

- Un kinésithérapeute formé à la cancérologie et à l'activité physique ;
- Un éducateur sportif titulaire d'un Brevet d'État d'Éducateur Sportif (homologué niveau IV) titulaire d'un Brevet d'État, option APT, formé à la cancérologie (DU).

## **Les freins à l'activité physique adaptée**

Les freins à l'activité physique adaptée sont multiples, bien souvent dû à la méconnaissance des bienfaits de l'activité physique aussi bien de la part du patient, de l'entourage et des médecins.

Il faut donc communiquer de façon rassurante et convaincante pour supprimer les craintes du patient et de l'entourage. Fréquemment, les patients et leurs proches ont peur que l'activité physique augmente la douleur et la fatigue ; ils pensent aussi, à tort, de ne pas être capable de réaliser les exercices demandés. C'est bien souvent le manque de pratique sportive et l'ignorance de son niveau physique qui provoque cette crainte. Ils ont peur aussi de perturber leur traitement chimiothérapique. Il est donc nécessaire de bien prendre en compte toutes ces craintes afin d'augmenter la participation des patients.

Il convient également de rajouter :

- Les éventuels problèmes culturels ;
- La comparaison et le regard des autres ;
- La dépression et d'isolement ;

Les problèmes pratiques comme :

- L'absence de lieu pour réaliser les séances ;
- L'accessibilité ;
- Les coûts. Etc.

De nos jours il est tout à fait possible de se faire prescrire sur ordonnance des séances d'APA ou d'AP.

C'est une très grande avancée dans le monde du sport-santé avec l'amendement (AS1477) du 10 Avril 2015. Celui-ci donne la possibilité aux médecins de prescrire du sport. La prescription du sport sur ordonnance reste toutefois très encadrée et ne concerne que les personnes atteintes d'affections de longue durée (ALD).

## Le souffle c'est la vie !



Les premiers Hommes avaient très rapidement constaté **que le souffle c'était la vie**. Tout du moins, que l'absence de souffle signifiait l'absence de vie.

Mais selon Edmond Rostand : « *Ah ! Non ! Jeune homme c'est un peu court* ».

Maintenant, il est admis que le souffle de la vie c'est d'abord l'oxygène. Je viens de passer deux mois sous un masque à oxygène et j'ai eu le temps de méditer sur le sujet.

### ***Qu'est-ce que l'oxygène vient faire avec la vie ?***

L'air qui nous entoure contient environ 21 % d'oxygène. Lorsque nous inspirons, il pénètre jusqu'aux alvéoles pulmonaires dont les parois sont tapissées de capillaires sanguins. Là, l'oxygène passe dans le sang qui irrigue toutes les cellules du corps. Inversement, le sang relâche dans les poumons le gaz carbonique qu'il se charge d'évacuer.

### ***À quoi sert l'oxygène ?***

Le premier rôle de l'oxygène c'est de donner de l'énergie à l'organisme.

Dans le sang, l'oxygène se fixe sur l'hémoglobine des globules rouges, qui lui sert de transporteur (comme dans un autobus). Vers toutes les cellules, (dans les muscles pour se stocker dans les mitochondries). Les mitochondries sont le lieu de la respiration cellulaire. C'est-à-dire un ensemble de réactions qui permettent de convertir le glucose en molécule énergétique, l'ATP. (le fameux cycle de Krebs).

## ***Comment se stocke l'oxygène dans l'organisme ?***

À proprement parler l'oxygène ne se stocke pas dans l'organisme !

Les mitochondries sont des organites intracellulaires dont la fonction principale est donc de « stocker » (mettre à disposition) et de fournir aux cellules l'énergie dont elles ont besoin pour assurer leur survie et les fonctions qu'elles sont censées accomplir. L'oxygène descend alors de l'autobus pour se stocker dans les mitochondries. Mais seulement s'il y a de la place libre, sinon elle continue à circuler dans le sang avant d'être à son tour **éliminée sans servir**.

## ***Que faut-il pour que cela alimente correctement nos cellules ?***

- Première hypothèse, il faut un apport suffisant d'oxygène (respiration naturelle ou en apport extérieur) ;
- Deuxième nécessité (et c'est souvent oublié) pour se « stocker » dans les muscles, il faut qu'il y ait du muscle disponible et en quantité suffisante (pour stocker l'oxygène il faut de la place pour la ranger).

On parle alors de taux de saturation de l'oxygène dans le sang.

Saturation pulsée mesurée avec un oxymètre de pouls (SPO2) :

- Normale, pour une personne en bonne santé elle est comprise entre 95% et 100% (en fonction de l'âge).
- Elle est insuffisante en dessous de 95%. On parle alors d'hypoxémie.

## ***Qu'est-ce que l'hypoxie (le manque d'oxygène) ?***

Le manque d'oxygène va entraîner une difficulté à assurer des fonctions normales et essentielles de l'organisme. La personne va s'essouffler et se fatiguer plus rapidement.

En cas d'insuffisance respiratoire chronique, le traitement combine des médicaments, l'oxygénothérapie, et la réhabilitation respiratoire en cabinet de kinésithérapie, la perte de poids et **l'arrêt du tabac**. Il consiste à rétablir une respiration la plus proche de la normale possible, car dans la plupart des cas, **la maladie est irréversible**. Il s'agit donc d'apporter de l'oxygène par des lunettes nasales, ou un masque, reliés à une bonbonne d'oxygène. Enfin, dans certains cas, une greffe de poumon est à envisager.

### **Conclusion :**

Que ce soit à cause du tabac (la première cause), de l'asthme ou de surpoids, des bronchites chroniques... les difficultés respiratoires sont un véritable handicap. Vite essoufflé, on a tendance à minimiser nos efforts. Notre corps perd alors de sa capacité d'entraînement.

### **Les solutions à adopter :**

- **Limiter les difficultés respiratoires grâce au sport.** (en exercice régulier)
- **Développer régulièrement vos capacités respiratoires**

## Quels sont les 12 principaux avantages de la natation sur la santé ?



### *Vue d'ensemble*

Vous avez peut-être entendu dire que les experts recommandent aux adultes de pratiquer 150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes d'activité intense chaque semaine. La natation est un excellent moyen de faire travailler tout votre corps et votre système cardiovasculaire. Une heure de natation permet de brûler presque autant de calories que la course à pied, sans l'impact sur les os et les articulations.

La natation est la quatrième activité la plus populaire. Mais pourquoi, exactement ? Il existe une multitude d'avantages que vous pouvez tirer de la pratique régulière de la natation. Lisez ce qui suit pour connaître les avantages de la natation et savoir comment l'intégrer dans votre routine.

## **Avantages de la natation pour la santé**

### **1. Fait travailler tout le corps**

L'un des principaux avantages de la natation est qu'elle fait travailler tout le corps, de la tête aux pieds. La natation augmente votre rythme

cardiaque sans stresser votre corps, tonifie les muscles, développe la force, développe l'endurance.

Pour varier votre entraînement de natation, vous pouvez utiliser plusieurs styles de nage, dont les suivants :

- la brasse
- la nage sur le dos
- nage latérale
- nage papillon
- nage libre

Chacune de ces nages fait appel à des groupes musculaires différents, et l'eau offre une légère résistance. Quelle que soit la nage que vous pratiquez, vous utilisez la plupart de vos groupes musculaires pour déplacer votre corps dans l'eau.

## **2. Fait aussi travailler vos entrailles**

Si vos muscles sont sollicités, votre système cardiovasculaire l'est également. La natation renforce votre cœur et vos poumons. La natation est si bonne pour la santé que, selon les chercheurs, elle pourrait même réduire le risque de décès. Par rapport aux personnes inactives, les nageurs ont environ la moitié du risque de décès. D'autres études ont montré que la natation peut aider à réduire la pression artérielle et à contrôler la glycémie.

## **3. Convient aux personnes souffrant de blessures, d'arthrite et d'autres maladies.**

Il est important d'obtenir l'accord de votre médecin avant de commencer ou de reprendre un programme d'exercices. La natation peut être une option d'exercice sûre pour la plupart des personnes souffrant :

- de l'arthrite
- blessure
- un handicap
- d'autres problèmes qui rendent les exercices à fort impact difficiles.

La natation peut même contribuer à réduire votre douleur ou à améliorer votre récupération après une blessure. Une étude a montré que les personnes souffrant d'arthrose ont signalé une réduction significative de la douleur et de la raideur articulaires, et ont ressenti moins de limitations physiques après avoir pratiqué des activités comme la natation et le cyclisme.

Ce qui est encore plus intéressant, c'est qu'il y avait peu ou pas de

différence entre les deux groupes en ce qui concerne les avantages. La natation semble donc avoir les mêmes avantages que les exercices terrestres fréquemment prescrits. Si vous souhaitez pratiquer des activités aquatiques autres que la natation, essayez ces exercices aquatiques pour les personnes atteintes d'arthrite.

#### **4. Une bonne option pour les personnes asthmatiques**

L'environnement humide des piscines intérieures fait de la natation une excellente activité pour les personnes asthmatiques. De plus, les exercices de respiration associés à ce sport, comme retenir sa respiration, peuvent aider à augmenter la capacité pulmonaire et à mieux contrôler sa respiration.

Certaines études suggèrent que la natation peut augmenter votre risque d'asthme en raison des produits chimiques utilisés pour traiter les piscines. Parlez à votre médecin des risques potentiels de la natation si vous êtes asthmatique et, si possible, recherchez une piscine qui utilise de l'eau salée au lieu du chlore.

#### **5. Bénéfique aussi pour les personnes atteintes de sclérose en plaques**

Les personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP) peuvent également trouver la natation bénéfique. L'eau fait flotter les membres, ce qui aide à les soutenir pendant l'exercice. L'eau offre également une légère résistance.

Dans une étude, un programme de natation de 20 semaines a entraîné une réduction significative de la douleur chez les personnes atteintes de SEP. Ces personnes ont également montré une amélioration des symptômes tels que la fatigue, la dépression et l'incapacité.

#### **6. Brûle les calories**

La natation est un moyen efficace de brûler des calories. Une personne de 80 Kg brûle environ 423 calories par heure en faisant des longueurs à un rythme faible ou modéré. Cette même personne peut brûler jusqu'à 715 calories par heure en nageant à un rythme plus soutenu. Une personne de 90 kg pratiquant les mêmes activités brûle entre 528 et 892 calories par heure. Une personne de 120 Kg pourrait brûler entre 632 et 1 068 calories.

#### **7. Améliore votre sommeil**

La natation pourrait avoir le pouvoir de vous aider à mieux dormir la nuit. Dans une étude menée par Trust Source sur des adultes âgés souffrant



d'insomnie, les participants ont signalé une amélioration de leur qualité de vie et de leur sommeil après avoir pratiqué régulièrement des exercices d'aérobic.

Près de 50 % des personnes âgées souffrent d'un certain niveau d'insomnie, c'est donc une excellente nouvelle. L'étude a porté sur tous les types d'exercices aérobiques, y compris l'elliptique, le Stairmaster, le vélo, la piscine et les vidéos d'exercices.

La natation est accessible à un large éventail de personnes souffrant de problèmes physiques qui rendent d'autres exercices, comme la course, moins attrayants. Cela peut faire de la natation un bon choix pour les personnes âgées qui cherchent à améliorer leur sommeil.

### **8. Stimulez votre humeur**

Les chercheurs de Trusted Source ont évalué un petit groupe de personnes atteintes de démence et ont constaté une amélioration de leur humeur après avoir participé à un programme aquatique de 12 semaines. La natation et les exercices aquatiques ne sont pas seulement bénéfiques sur le plan psychologique pour les personnes atteintes de démence. Il a été démontré que l'exercice physique améliore également l'humeur d'autres personnes.

### **9. Aide à gérer le stress**

Des chercheurs ont interrogé un groupe de nageurs immédiatement avant et après la baignade dans un YMCA de New Taipei City, à Taïwan. Sur les 101 personnes interrogées, 44 ont déclaré être légèrement déprimées et ressentir un stress lié au rythme de vie effréné. Après la baignade, le nombre de personnes qui se sentaient encore stressées est tombé à huit seulement.

Bien que d'autres recherches doivent être menées dans ce domaine, les chercheurs concluent que la natation est un moyen potentiellement puissant de soulager le stress rapidement.

### **10. Sans danger pendant la grossesse**

Les femmes enceintes et leurs bébés peuvent également tirer de merveilleux bénéfices de la natation. Dans une étude menée chez l'animal, il a été démontré que la natation d'une mère rat modifiait le développement du cerveau de sa progéniture. Elle pourrait même protéger les bébés contre un type de problème neurologique appelé hypoxie-ischémie, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires. Outre les avantages potentiels pour l'enfant, la natation est

une activité qui peut être pratiquée pendant les trois trimestres.

Une autre étude de Trusted Source ne montre aucun effet négatif de la natation dans des piscines chlorées pendant la grossesse. En fait, les femmes enceintes qui nageaient entre le début et le milieu de leur grossesse présentaient un risque plus faible de travail prématuré et de malformations congénitales.

Gardez à l'esprit que si la natation est généralement considérée comme sans danger pendant la grossesse, certaines femmes peuvent avoir des restrictions d'activité en raison de complications de la grossesse. Parlez à votre médecin avant de commencer tout nouveau programme d'exercice pendant la grossesse, et si vous avez des complications, demandez-lui quelles activités sont sans danger.

### **11. Excellent pour les enfants aussi**

Les enfants ont besoin d'un minimum de 60 minutes d'exercice aérobique par jour. Il n'est pas nécessaire que cela ressemble à une corvée. La natation est une activité amusante qui n'a pas nécessairement l'air d'un exercice formel.

Votre enfant peut suivre des cours de natation structurés ou faire partie d'une équipe de natation. Les séances de natation non structurées constituent une autre option intéressante pour faire bouger les enfants.

### **12. Une activité abordable**

La natation peut également être une option d'exercice abordable par rapport à d'autres, comme le vélo. De nombreuses piscines proposent des tarifs raisonnables pour s'inscrire. Certaines écoles publiques et d'autres centres proposent des heures de natation gratuites, ou à un tarif dégressif en fonction de vos revenus.

Si vous êtes toujours préoccupé par le coût de l'adhésion à une piscine, renseignez-vous auprès de votre employeur ou de votre assurance maladie. Certaines offrent des remboursements pour l'adhésion à un programme de remise en forme.

## **Pour commencer la natation**

Pour commencer à nager, vous devez d'abord trouver une piscine près de chez vous. De nombreux gymnases et centres communautaires proposent des séances de natation ainsi que des cours d'aquagym et d'aquajogging. Vous pouvez dresser une liste des établissements de votre région qui disposent d'une piscine et les visiter pour voir lesquels

conviennent à votre style de vie et à votre budget.

## **Préparez vos muscles**

À partir de là, commencez doucement. Vous pouvez même commencer votre parcours en salle de sport par un entraînement musculaire avant d'aller dans l'eau. Essayez des mouvements comme des tractions avec ou sans assistance, jusqu'à des répétitions à deux chiffres. Les squats et les soulevés de terre de votre poids corporel ou les presses aériennes de la moitié de votre poids corporel sont également de bons exercices. Si vous avez des difficultés, demandez l'aide d'un entraîneur personnel.

## **Cours de natation**

Les personnes qui ne connaissent pas du tout la natation ont tout intérêt à prendre des cours de natation, qui sont proposés en privé ou en groupe. Vous y apprendrez les différentes nages, les techniques de respiration et d'autres conseils pratiques pour tirer le meilleur parti de votre entraînement.

## **Suivez les règles de la piscine**

Une fois que vous êtes dans l'eau, veillez à respecter l'étiquette de la piscine. Il y a souvent des couloirs lents, moyens et rapides. Demandez au maître-nageur quel couloir est le bon pour trouver votre rythme.

Si vous devez dépasser quelqu'un qui vous précède, faites-le du côté gauche. Lorsque vous entrez et sortez de la piscine, essayez d'éviter les actions qui créeraient des vagues ou gêneraient les autres nageurs, comme sauter. Vous pouvez également garder vos ongles et vos doigts coupés pour éviter de griffer accidentellement les autres nageurs.

## **Risques liés à la nation**

La natation est sans danger pour la plupart des gens. Comme pour toute séance d'entraînement, il existe certains risques associés à la natation. Si vous êtes blessé ou si vous souffrez de certaines maladies, consultez votre médecin avant de faire des longueurs. En général, il est bon de consulter son médecin chaque fois que l'on commence un nouveau programme d'exercice.

Les personnes souffrant de problèmes de peau comme le psoriasis, par exemple, peuvent être plus irritées par l'eau chlorée de la piscine. Votre médecin est votre meilleure ressource pour les directives propres à votre santé.

## **Sécurité de la baignade**

Les conseils de sécurité suivants peuvent vous aider à réduire les risques liés à la baignade :

Nagez dans des zones réservées à la baignade, comme les piscines et les sections délimitées des lacs et autres plans d'eau. Si possible, nagez dans des zones surveillées par des maîtres-nageurs.

Si vous ne pouvez pas nager sous la surveillance d'un maître-nageur, faites-vous accompagner.

Envisagez de prendre des leçons de natation si vous êtes novice dans ce sport.

Vous nagez en plein air ? Portez un écran solaire d'au moins FPS 15 ou plus pour protéger votre peau. Vous pouvez également éviter de vous baigner entre 10 heures et 16 heures, lorsque le soleil est le plus haut dans le ciel.

N'oubliez pas de boire de l'eau, même si vous n'avez pas soif. Vous pouvez vous sentir frais dans l'eau, mais vous pouvez vous déshydrater en nageant. Buvez beaucoup d'eau et évitez les boissons contenant de l'alcool ou de la caféine.

Les enfants doivent toujours être surveillés lorsqu'ils sont près de l'eau. Ne laissez jamais les enfants nager seuls pour éviter le risque de noyade.

## **Conclusion**

Si vous commencez à peine un programme d'exercices ou si vous souhaitez essayer quelque chose de nouveau, sautez dans la piscine. La natation présente de nombreux avantages pour votre esprit, votre corps et votre âme.

Une fois que vous avez acquis les bases, essayez de faire des longueurs pendant 20 à 40 minutes à un rythme qui maintient votre fréquence cardiaque élevée. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau et de faire des pauses si nécessaire. Mais surtout, amusez-vous !

## Quels sont les bénéfices de l'aviron pendant un traitement contre le cancer du sein ?



L'aviron peut offrir de nombreux bénéfices pour les personnes traitant un cancer du sein, notamment :

- Amélioration de la condition physique : l'aviron est un exercice physique complet qui peut améliorer la force musculaire, la flexibilité et l'endurance.
- Soulagement des effets secondaires : l'exercice peut aider à réduire les douleurs et les raideurs articulaires, ainsi que les nausées et la fatigue liées au traitement.
- Amélioration de l'humeur : l'exercice peut contribuer à améliorer l'humeur et à réduire le stress et l'anxiété.
- Augmentation de la confiance en soi : l'aviron peut aider les personnes à se sentir plus fortes et plus confiantes dans leur capacité à surmonter la maladie.
- Stimulation de la circulation sanguine : l'aviron est un exercice cardiovasculaire qui peut améliorer la circulation sanguine et donc améliorer l'oxygénation des cellules.

**L'aviron pour se remettre en forme après un traitement contre le cancer du sein**

Il est important de noter que l'aviron est un exercice physique intense qui sollicite de nombreux groupes musculaires, ce qui peut être bénéfique pour améliorer la force musculaire et la flexibilité. Il peut également aider à améliorer l'endurance et la capacité aérobique. Il est donc particulièrement utile pour les personnes qui ont besoin de se remettre en forme après un traitement contre le cancer du sein.

De plus, l'aviron peut aider à réduire les effets secondaires du traitement contre le cancer du sein, tels que les douleurs articulaires, les nausées et la fatigue. Cela est dû à l'augmentation de la circulation sanguine et de l'oxygénation des tissus, qui peuvent contribuer à réduire l'inflammation et à améliorer la récupération des tissus endommagés. L'aviron peut également contribuer à améliorer l'humeur et à réduire le stress et l'anxiété. L'exercice physique a été démontré pour augmenter les niveaux d'endorphines, qui sont des neurotransmetteurs qui peuvent améliorer l'humeur et réduire la perception de la douleur. En outre, l'aviron peut aider les personnes à se sentir plus fortes et plus confiantes dans leur capacité à surmonter la maladie, ce qui peut contribuer à améliorer leur qualité de vie.

Il est important de noter que chacun réagit différemment aux traitements contre le cancer du sein, et donc à l'exercice physique. Il est donc important de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercice et de respecter les limites de son corps pendant l'entraînement. Il est également important de surveiller les signes de fatigue excessive ou de douleur et de les signaler à un médecin si nécessaire.

## **L'aviron, un sport qui peut être adapté à tous niveaux de forme physique**

Il est important de noter que l'aviron est un exercice qui peut être adapté à des niveaux de forme physique différents. Les personnes qui sont en bonne forme physique peuvent augmenter progressivement l'intensité de leur entraînement, tandis que les personnes qui ont besoin de se remettre en forme après un traitement contre le cancer du sein peuvent commencer avec des séances d'entraînement plus courtes et moins intenses.

Il est également important de noter que l'aviron peut être un exercice social, car il peut être pratiqué en équipe. Cela peut être bénéfique pour les personnes qui ont besoin de soutien émotionnel pendant leur traitement contre le cancer du sein. Les clubs d'aviron locaux peuvent offrir des programmes adaptés aux personnes atteintes de cancer du sein, et des entraîneurs certifiés peuvent aider les personnes à adapter

leur entraînement en fonction de leur condition physique et de leurs besoins spécifiques.

Il est également important de noter que l'aviron peut aider les personnes à maintenir une bonne forme physique après leur traitement contre le cancer du sein. Des études ont montré que les personnes qui continuent à faire de l'exercice régulièrement après leur traitement contre le cancer du sein ont un risque plus faible de récurrence de la maladie. En outre, l'exercice régulier peut contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes qui ont été traitées pour un cancer du sein.

## **Où trouver des clubs d'aviron pour les personnes suivant un traitement contre le cancer du sein ?**

Il existe plusieurs organisations qui peuvent aider les personnes atteintes de cancer du sein à trouver des clubs d'aviron adaptés à leurs besoins. Voici quelques exemples :

- Les clubs de sport locaux : de nombreux clubs de sport locaux proposent des programmes d'aviron adaptés aux personnes atteintes de cancer du sein. Il est donc recommandé de contacter les clubs locaux pour savoir s'ils proposent ce genre de programme ou s'ils peuvent vous diriger vers des clubs qui le font.
- Les associations de lutte contre le cancer : certaines associations de lutte contre le cancer peuvent vous aider à trouver des clubs d'aviron adaptés aux personnes atteintes de cancer du sein. Il est donc recommandé de contacter les associations de lutte contre le cancer locales pour savoir s'ils peuvent vous donner des informations sur les clubs d'aviron adaptés aux personnes atteintes de cancer.
- Les clubs d'aviron pour personnes atteintes de cancer : il existe des clubs d'aviron spécifiquement conçus pour les personnes atteintes de cancer. Ces clubs peuvent être une bonne option pour les personnes qui cherchent un environnement de sport adapté à leurs besoins. Il est donc recommandé de chercher des clubs de ce genre sur internet ou de contacter les associations de lutte contre le cancer pour savoir s'ils peuvent vous donner des informations sur les clubs d'aviron pour personnes atteintes de cancer.

Il est important de noter que ces informations peuvent varier selon les pays, il est donc recommandé de vérifier les possibilités dans sa région. Il est également important de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercice et de respecter les limites de son corps pendant l'entraînement.

## 5 avantages de la marche pour la santé mentale : Du soulagement du stress à la résolution de problèmes.



Que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur, **les bienfaits de la marche sur la santé mentale sont multiples**, qu'il s'agisse de réduire le niveau de stress ou de vous aider à résoudre des problèmes.

Une promenade quotidienne fait des merveilles pour votre bien-être général. En fait, les bienfaits de la marche sur la santé mentale vont de **la gestion du stress et de l'anxiété à l'élimination du brouillard cérébral**, en passant par le renforcement de votre capacité à résoudre rapidement les problèmes. La marche est également liée à **un meilleur sommeil**, à un risque réduit de dépression et à des niveaux plus élevés de bonheur et d'estime de soi.

Si le fait de sauter sur l'un des meilleurs tapis de course peut vous aider à profiter de certains de ces avantages, le moyen le plus efficace d'exploiter les bienfaits de la marche sur la santé mentale est de **sortir en plein air**. Les médecins prescrivent même du temps dans la nature, en conjonction avec des médicaments et d'autres changements de style de vie, à certains patients souffrant de troubles tels que l'anxiété et la dépression.



Il n'est pas nécessaire non plus de faire une longue promenade. Comme nous l'expliquons ci-dessous, **une promenade quotidienne de dix minutes est souvent aussi efficace pour soulager l'anxiété qu'une séance de cardio de 45 minutes**. Vous pouvez même lancer une application de méditation pour expérimenter une méditation à pied.

## **Les bienfaits de la marche sur la santé mentale**

Nous vivons tous les choses de manière différente, alors même si nous ne ressentons pas tous les bienfaits énumérés ci-dessous, voici les bienfaits de la marche sur la santé mentale les plus courants, étayés par la science :

- La marche aide à réduire le cortisol, ce qui diminue le niveau de stress.
- Les personnes physiquement actives ont jusqu'à 30 % de risques en moins de souffrir de dépression.
- La marche stimule votre capacité à résoudre les problèmes.
- Les promenades quotidiennes aident également à stimuler votre créativité.
- Les promenades plus longues peuvent vous aider à mieux dormir, car vous êtes plus fatigué la nuit.
- Marcher à un rythme modéré pendant une heure, deux fois par semaine, suffit à réduire le brouillard cérébral.
- 20 minutes de marche libèrent des endorphines qui vous rendent plus heureux.

Stephen Buckley, responsable de l'information pour l'organisation caritative MIND au sujet du lien entre la marche et une meilleure santé mentale. Voici ce qu'il dit : "Nous devons tous veiller à notre santé mentale et à notre santé physique, et la façon dont nous vivons notre vie a une influence directe sur les deux. Une personne sur quatre connaîtra chaque année un problème de santé mentale.

Il y a beaucoup de petites choses que nous pouvons changer pour améliorer ou maintenir une bonne santé mentale et un bon bien-être sans dépenser beaucoup d'argent pour le faire."

Si vous souffrez d'un problème de santé mentale, parlez-en à votre médecin dès que possible, car il est beaucoup plus facile de traiter une maladie à un stade précoce. "Si vos pensées ou vos sentiments ont un impact sur votre vie ou vous empêchent de faire des choses que vous feriez normalement, parlez-en à un ami ou à un membre de votre famille

en qui vous avez confiance ou allez voir votre médecin, qui pourra vous parler du soutien disponible", conseille Mme Buckley.

## **Pourquoi la marche est-elle bonne pour la santé ?**

Le lien entre l'exercice et la santé physique est bien établi, mais on connaît moins la relation entre la marche et la santé mentale. C'est surprenant, étant donné qu'un petit nombre d'études de recherche démontrent clairement que **la marche est bénéfique pour notre santé mentale de multiples façons.**

Walking for Health, une organisation visant à aider les gens à mener une vie plus active, explique que si la marche améliore certainement votre santé physique, les avantages ne s'arrêtent pas là : "Une bonne marche peut faire des merveilles pour votre bien-être mental. **La marche améliore la perception de soi et l'estime de soi, l'humeur et la qualité du sommeil, et elle réduit le stress et l'anxiété.**"

Un avis partagé par Stephen Buckley, de MIND : "Notre santé physique et notre santé mentale sont étroitement liées, et une activité physique comme la marche peut être très bénéfique pour notre santé mentale et notre bien-être également."

Que vous portiez un costume ou une tenue de sport, que vous parcouriez des champs ou que vous transpiriez dans votre salle de sport, chaque pas que vous faites vous rapproche d'une meilleure santé mentale. Voici comment...

### **1 La marche réduit votre niveau de stress.**

Nous savons que la marche offre toute une série de bienfaits physiques, mais votre promenade quotidienne réduit également votre niveau de stress, comme l'explique Stephen Buckley : "Notre santé physique et notre santé mentale sont étroitement liées, et la marche peut être très bénéfique pour notre santé mentale et notre bien-être.

"Être actif en plein air nous aide à nous détacher des pressions quotidiennes, à nous vider la tête et à soulager le stress en réduisant les niveaux de cortisol, "l'hormone du stress", qui a été associée à toute une série de problèmes de santé mentale, notamment la dépression et l'anxiété."

Si ce n'est pas une raison suffisante pour lacer vos baskets, considérez les conclusions d'une étude publiée dans le Journal of

Sports Medicine, qui a montré que marcher dans des espaces verts peut mettre le cerveau dans un état méditatif.

## 2 La marche aide à réduire l'anxiété

Alors que l'anxiété libère des hormones qui peuvent faire des ravages sur votre santé mentale, l'Anxiety and Depression Association of America nous assure que **l'exercice libère des hormones de bien-être**. Chez certaines personnes, "une seule séance d'exercice vigoureux peut contribuer à atténuer les symptômes de l'anxiété pendant des heures, et un programme régulier peut les réduire de manière significative au fil du temps". Des psychologues ont découvert que même **une promenade de dix minutes est aussi efficace pour soulager l'anxiété qu'une séance d'entraînement de 45 minutes**, grâce à la capacité de la marche à réduire le stress, un déclencheur commun de l'anxiété, selon les conseils publiés par Mental Health First Aid USA. L'experte en santé et auteure Sarah Wilson attribue à la marche la capacité de désactiver l'amygdale, la partie primitive du cerveau qui gère l'anxiété.

L'amygdale contrôle également la prise de décision, ce qui explique pourquoi prendre des décisions lorsqu'on est anxieux semble impossible, et pourquoi prendre trop de décisions à la fois peut nous rendre anxieux.

## 3 La marche atténue la dépression chez certaines personnes

Selon une recherche partagée par l'indice de santé Blue Cross Blue Shield, la dépression majeure touche plus de 9 millions d'Américains assurés commerciaux, et les diagnostics ont augmenté de 33 % depuis 2013. L'Institut national de la santé mentale affirme que 17,3 millions d'Américains ont connu au moins un épisode dépressif, mais le nombre réel est probablement beaucoup plus élevé.

Si vous n'avez peut-être pas le luxe de pouvoir échanger votre travail de bureau contre un autre qui vous voit travailler plus souvent à l'extérieur, une étude de 2019 de la Harvard Medical School a conclu que remplacer une heure de position assise par de la marche chaque jour peut être **une stratégie efficace pour prévenir la dépression**. Un bon bureau debout peut vous aider à éviter de rester assis pendant de longues périodes pendant le travail également.

Alors que la dépression peut également entraîner des troubles du sommeil et une baisse du niveau d'énergie, ce qui diminue parfois votre motivation à faire de l'exercice, le Dr Michael Craig Miller, professeur à Harvard, suggère qu'une marche quotidienne de cinq minutes seulement peut contribuer à la soulager. Le Dr Miller affirme que la marche contribue non seulement à prévenir la dépression, mais qu'elle peut également constituer un "traitement" efficace pour les personnes qui en souffrent déjà.

#### **4 La marche réduit le brouillard cérébral**

Le brouillard cérébral, autre terme pour désigner la fatigue mentale, nuit à votre capacité à prendre des décisions, réduit votre concentration et vous frappe d'une fatigue qui vous pousse à faire une razzia dans les placards à 15 heures pour obtenir un effet sucré temporaire.

Le brouillard cérébral est un symptôme de nombreux problèmes de santé différents, dont le manque de sommeil, les carences nutritionnelles, la dépression et d'autres problèmes. Pourtant, de nombreuses études ont montré que les personnes qui font de l'exercice, y compris les marcheurs, ont un volume plus important dans les parties du cerveau qui contrôlent la pensée et la mémoire.

Dans une étude intitulée *The Influence of Exercise on Cognitive Abilities*, les chercheurs ont constaté **qu'un niveau d'activité plus élevé est clairement associé à une acuité mentale plus vive**, à une meilleure mémoire et à une réduction du brouillard cérébral.

Alors, quelle quantité exacte de marche faut-il faire pour réduire le brouillard cérébral ? Des chercheurs de Harvard suggèrent que **marcher à un rythme modéré pendant une heure, deux fois par semaine, est suffisant pour réduire le brouillard cérébral** et augmenter votre capacité à résoudre des problèmes.

#### **La marche stimule la créativité**

Charles Dickens, célèbre pour ses promenades quotidiennes de 10 à 15 km par tous les temps, attribuait ces divagations réparatrices à l'augmentation de sa créativité prolifique. Bien qu'il soit difficile d'intégrer une marche de 11 km dans votre routine quotidienne, Dickens avait raison d'associer la marche à la créativité.

Si vous vous êtes déjà demandé pourquoi vos meilleures idées semblent

vous venir en marchant, une étude de l'université de Stanford a la réponse. Au cours d'une série d'expériences, **les chercheurs ont constaté qu'en marchant, une personne génère deux fois plus de réponses créatives qu'une personne assise.** Cela pourrait expliquer pourquoi Steve Jobs, le défunt cofondateur d'Apple, aimait tant que son équipe se joigne à lui pour des "réunions à pied".

Ces résultats positifs ne se limitent pas non plus à la marche en plein air. Marily Oppezzo, co-auteur de l'étude de Stanford, a déclaré : "Je pensais que marcher à l'extérieur ferait tout sauter, mais marcher sur un tapis roulant dans une petite pièce ennuyeuse a quand même donné de bons résultats, ce qui m'a surprise."

## **La marche comme outil de santé**

S'il est vrai que, pour la plupart des personnes ayant une bonne mobilité, vous n'avez pas besoin d'équipement spécialisé pour marcher, il existe certains types de chaussures, comme des bottes ou des chaussures de marche appropriées, qui peuvent rendre la marche plus confortable et garantir que vos pieds sont bien soutenus.

Il existe d'autres équipements que vous pouvez envisager pour votre marche quotidienne, comme un tracker d'activité, pour voir la distance parcourue, et une bouteille d'eau pour rester hydraté. Si vous marchez en intérieur, vous rechercherez un bon tapis de course, à moins bien sûr que le vélo ne soit votre type d'entraînement en intérieur.

## Adapter votre programme de remise en forme à chaque étape de la vie.



En matière de forme physique, "vieillir avec élégance" ne signifie pas nécessairement que vous aurez les mouvements d'une ballerine (ou les mouvements de Jagger) à un âge avancé.

Comme nous le savons tous, le corps a de plus en plus de limites à mesure qu'il vieillit.

Pourtant, les obstacles liés à l'exercice physique en vieillissant ne doivent pas vous empêcher de maintenir une routine d'entraînement saine et satisfaisante ou de remise en forme.

Si vous êtes confronté à des obstacles liés à l'âge, ne jetez pas tout de suite la serviette (de sueur) !

Ci-dessous, des entraîneurs vous donnent leurs meilleurs conseils pour adapter vos séances d'entraînement aux problèmes courants qui peuvent survenir plus tard dans la vie, de l'arthrite à l'ostéoporose en passant par la ménopause.

Voici comment vous pouvez vous adapter pour continuer à faire de l'activité physique, quel que soit votre âge pour votre remise en forme.

## **Pourquoi il est important de rester actif**

Les bienfaits de l'exercice ne sont pas réservés aux jeunes. En fait, les avantages de rester actif en tant qu'adulte plus âgé peuvent être encore plus marqués.

Research Trusted Source suggère que l'exercice protège contre de nombreuses maladies chroniques, dont beaucoup sont plus fréquentes chez les personnes âgées. Il s'agit notamment :

- les maladies cardiovasculaires
- les accidents vasculaires cérébraux
- le diabète
- certaines formes de cancer
- Les activités axées sur l'équilibre peuvent réduire le risque de chute (source fiable), et les exercices de mise en charge peuvent renforcer les os, réduisant ainsi l'impact de l'ostéoporose (source fiable).

La santé du cerveau est également favorisée par le temps passé à la salle de sport.

Selon une analyse narrative de 2020 Trusted Source, des niveaux plus élevés d'activité physique peuvent non seulement contribuer à prévenir la maladie d'Alzheimer, mais aussi améliorer les résultats pour les personnes qui ont déjà reçu un diagnostic de cette maladie.

Par ailleurs, les avantages émotionnels de l'exercice en solo ou en groupe sont bien documentés.

Des études ont montré que le fait de rester actif peut réduire le risque de dépression chez les personnes âgées et que le fait de faire de l'exercice avec d'autres personnes peut accroître les sentiments d'appartenance sociale et de soutien mutuel.

Comme les besoins en matière de fitness évoluent avec l'âge la haute autorité de santé recommande à tous les adultes de faire 150 minutes d'exercice d'intensité modérée chaque semaine, quel que soit leur âge.

Avec l'augmentation du nombre d'anniversaires, vous pouvez constater

que vous ne cherchez plus à sculpter votre corps ou à faire du cardio à haute intensité, mais à faire des exercices à faible impact qui favorisent le bien-être général et la prévention des maladies.

De nombreux experts recommandent d'incorporer un mélange d'exercices, notamment :

- la force
- l'endurance
- l'équilibre
- la souplesse

Cependant, si cela vous semble décourageant, rappelez-vous que n'importe quelle quantité d'exercice est mieux que rien du tout.

"Même si vous ne passez que 15 à 30 minutes par jour à marcher ou à soulever des poids légers, c'est toujours mieux que de rester assis", déclare Jessica Jones, entraîneur personnel certifié de FitRated.

## **Modifications pour les problèmes liés à l'âge :**

Vous souffrez d'arthrite ? De la fatigue ? Mobilité réduite ? Voici comment tirer le meilleur parti de vos séances d'entraînement, quelles que soient les difficultés que vous rencontrez.

### **Ménopause**

Passer par le "changement" peut présenter des défis uniques pour votre régime d'exercice.

Pendant cette phase de la vie, les niveaux d'œstrogène diminuent, ce qui entraîne des symptômes inconfortables tels que :

- bouffées de chaleur
- sautes d'humeur
- sécheresse vaginale
- prise de poids

"La bonne nouvelle, c'est que l'exercice en soi stimule les niveaux d'œstrogènes".

La méthode pour minimiser les symptômes de la ménopause : un peu de cardio.



"Augmenter la fréquence cardiaque en faisant du cardio modéré pendant seulement 30 minutes par jour peut apporter une amélioration significative". "Vous pouvez commencer modérément par 10 à 15 minutes de marche rapide et passer à une activité aérobique plus intensive au fur et à mesure que votre corps s'adapte."

Pour obtenir des résultats encore meilleurs pour votre remise en forme, ajoutez un entraînement musculaire.

"Les muscles brûlent trois fois plus de calories que les graisses, et le maintien d'une musculature tonique contribue grandement à prévenir les glissades, les chutes et même l'ostéoporose".

Il est conseillé de commencer par des poids faibles et des répétitions élevées, puis de progresser lorsque vous êtes prêt.

### **Les fluctuations hormonales**

En plus des sautes d'humeur et de la prise de poids, vous pouvez constater que les fluctuations hormonales de la ménopause ont augmenté votre thermostat interne. La diminution de la masse musculaire maigre peut en être une raison.

La sensation de chaleur excessive peut rendre l'exercice physique encore plus inconfortable.

Si vous faites de l'exercice à la maison, on recommande une solution facile : Il suffit d'ajuster la température de la pièce.

Si vous êtes à la salle de sport, gardez une serviette fraîche et humide à portée de main, et assurez-vous de rester hydraté !

Lorsqu'une bouffée de chaleur survient au milieu d'une séance d'entraînement, ne vous sentez pas obligé de la supporter.

Vous êtes libre de diminuer l'intensité de votre activité pour vous permettre de respirer un peu, littéralement.

"Faites une pause et respirez profondément en diaphragmant pendant quelques minutes".

N'oubliez pas que les bons vêtements peuvent également faire la différence.

Aussi séduisant que soit votre pantalon de yoga préféré, vous préférerez peut-être porter des vêtements plus légers et plus amples pour éviter la sécheresse et l'inconfort vaginaux qui accompagnent souvent le port de vêtements moulants.

Si le fait de changer de tenue d'entraînement ne suffit pas, nous suggérons d'obtenir une aide supplémentaire.

"Parlez à votre médecin de la possibilité d'un traitement vaginal à faible dose d'œstrogènes pour réduire les frottements, les douleurs et les irritations souvent causés par la combinaison de la sécheresse vaginale et des pantalons d'entraînement".

### **Arthrite**

Personne n'a envie de faire de l'exercice quand il a mal, mais faire de l'exercice avec de l'arthrite n'est pas nécessairement une contradiction dans les termes.

"Lorsqu'il s'agit de faire de l'exercice avec de l'arthrose, ce n'est pas aussi compliqué qu'on pourrait le croire", explique le Dr Alyssa Kuhn, kinésithérapeute et spécialiste de l'arthrite. "Le but est de faire ce à quoi vos articulations sont préparées".

### **Et qu'est-ce que cela signifie exactement ?**

"Une règle de base est d'essayer des mouvements qui ne provoquent pas de douleur supérieure à environ 5 sur 10", dit Kuhn. "Beaucoup de nouveaux mouvements peuvent sembler un peu inconfortables au début, mais si cette gêne reste la même ou même disparaît, vous êtes probablement dans la bonne voie !".

Un peu de soutien supplémentaire de la part d'objets domestiques peut également vous faciliter l'exercice avec l'arthrite.

Kuhn suggère de s'accroupir en s'accrochant à l'évier de la cuisine ou de faire de petites pompes avec les mains sur le comptoir.

Les exercices aquatiques peuvent également constituer une option d'entraînement gérable et à faible impact. Ils permettent de se renforcer grâce à la résistance de l'eau sans solliciter les articulations.

N'oubliez pas de prêter attention à la façon dont votre corps réagit à une nouvelle routine d'entraînement lors de votre remise en forme.

"Parfois, même si vous ne ressentez pas de douleur pendant les exercices, vous pouvez en ressentir après", dit Kuhn. "L'enflure et les douleurs articulaires sont des symptômes courants de l'excès d'exercice. Si vous ressentez cela après une routine d'exercice spécifique, diminuez le nombre de répétitions la prochaine fois."

### **L'ostéoporose**

Environ 5 millions de français souffrent d'ostéoporose, une maladie qui entraîne une diminution de la densité osseuse et augmente le risque de fractures.

Un diagnostic d'ostéoporose peut vous faire hésiter sur ce qui est sûr et ce qui ne l'est pas au gymnase.

Vous l'avez peut-être déjà entendu, mais le voici à nouveau : Pour le traitement de l'ostéoporose, les exercices de mise en charge sont la règle.

"La recherche a montré à maintes reprises que pour renforcer les os, il faut y mettre du poids", explique le Dr Kuhn. "Il a également été démontré que les exercices à fort impact peuvent réellement reconstruire la force des os, en particulier au niveau des hanches."

Commencez par des exercices simples avec le poids du corps, tels que :

- Des pompes modifiées.
- Des squats.
- Du yoga.
- La montée d'escaliers

Si vous ne savez pas par où commencer, envisagez de travailler avec un coach ou un kinésithérapeute qui pourra vous conseiller sur la sécurité et la technique.

### **Fatigue accrue**

Dans un monde parfait, nous nous sentirions tous plus énergiques avec chaque année qui passe. En réalité, les niveaux d'énergie ont tendance à diminuer avec l'âge, ce qui peut parfois saper notre motivation à rester actif.

Même si vous vous rendez fidèlement à la salle de sport, vous pouvez vous sentir plus facilement fatigué pendant les séances d'entraînement.

"Le processus de vieillissement s'accompagne de changements cellulaires qui entraînent une perte de masse musculaire pouvant conduire à la fatigue pendant les séances d'entraînement", explique M. Jones.

Aussi contre-intuitif que cela puisse paraître, la meilleure façon de surmonter la fatigue est de continuer à faire de l'exercice. Si vous persistez dans vos activités de force et d'endurance, vos niveaux d'énergie commenceront probablement à s'améliorer.

Jones propose les conseils suivants :

- Commencez progressivement.
- Essayez de faire de la musculation au moins deux jours par semaine en utilisant le poids du corps, des poids à main, des kettlebells ou des bandes de résistance.
- Envisagez des cours de poids corporel à faible impact comme le yoga ou le tai chi pour améliorer la masse musculaire et stimuler l'énergie.
- Étirez-vous à la fin de vos séances d'entraînement.
- "Essayez de faire de courtes promenades ou de la natation, en allant un peu plus loin à chaque fois", dit Jones.

Et n'oubliez pas de vous étirer.

"Cela améliore l'amplitude des mouvements et l'efficacité de chaque mouvement que vous faites pendant l'exercice", dit-elle.

### **Mobilité limitée**

Si une blessure ou une maladie chronique vous a laissé avec une mobilité réduite, l'exercice peut sembler une perspective décourageante.

Heureusement, divers outils peuvent vous aider à persévérer sur la voie de la forme physique lors de votre remise en forme.

"Je recommande d'utiliser un support comme un comptoir de cuisine ou une chaise solide pour commencer", dit Kuhn. "Vous pouvez ajouter un oreiller ou un coussin à la chaise pour en augmenter la hauteur, ou vous pouvez également utiliser un lit ou une surface plus élevée pour commencer."

De même, lorsque vous pratiquez le yoga, mettez-vous en situation de

réussite avec des accessoires comme des blocs ou des cales qui élèvent le "sol" à un niveau supérieur.

Cependant, il est préférable de consulter un kinésithérapeute ou un coach personnel. Ils peuvent vous conseiller sur les modifications qui vous conviennent le mieux.

### **Enfin, vérifiez votre discours personnel.**

Plutôt que de vous concentrer sur les choses que vous ne pouvez pas faire, reconnaissez que vous avez surmonté les obstacles et fait de votre forme physique une priorité.

### **Mesures de sécurité**

Si vous vous demandez si vous pouvez pratiquer un certain type d'activité en toute sécurité, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.

Une fois que vous avez obtenu le feu vert, suivez les conseils de sécurité suivants :

- Assurez-vous de savoir comment utiliser correctement les équipements de gym. De nombreuses salles de sport proposent une initiation à la salle de musculation afin que vous puissiez apprendre les ficelles du métier.
- Si vous avez des problèmes d'audition et/ou de vision, évitez de vous entraîner dans une salle de sport très fréquentée sans être accompagné.
- Prévoyez un échauffement et un retour au calme appropriés.
- Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après l'entraînement.
- Lorsque vous vous entraînez seul ou à l'extérieur, gardez votre téléphone portable à portée de main en cas d'urgence.

### **Conseils de professionnels**

Vous voulez aller plus loin pour rendre vos séances d'entraînement encore plus efficaces ? Essayez ces conseils d'entraîneur :

- Privilégiez la variété.
- Ne négligez pas les exercices de souplesse et d'équilibre.
- Gardez un état d'esprit positif.
- Faites de votre mieux, mais n'en faites pas trop.

"Il est essentiel que votre corps soit toujours en mouvement et qu'il utilise différents muscles", déclare Kuhn. "Le simple fait d'ajouter des pas de côté et de marcher à reculons sont deux façons d'ajouter facilement de la variété !"

**N'oubliez pas d'ajouter également des étirements et de l'équilibre.**

"Ces deux éléments améliorent votre capacité à rester actif sans vous blesser", déclare Jones.

En plus de cela, écoutez votre corps.

"La frontière est mince entre l'inconfort et la douleur, et votre corps vous fera savoir la différence", dit Jones. "Si vous avez besoin de faire une pause ou de changer d'intensité, faites-le".

Restez ouvert d'esprit sur ce que vous êtes capable de faire. Vous pourriez vous surprendre !

**À retenir :**

Faire de l'exercice plus tard dans la vie présente des avantages imbattables pour la santé physique et mentale.

Même si les limitations liées à l'âge rendent l'exercice physique plus difficile, avec les bonnes modifications, vous pouvez toujours faire de l'exercice une partie de votre routine régulière.

## Quels sont les avantages de l'activité physique pour les adultes handicapés ?



Les personnes handicapées qui font régulièrement de l'exercice bénéficient d'un large éventail d'avantages physiques, mentaux et émotionnels. Vous trouverez ci-dessous quelques-uns de ces avantages des activités récréatives pour les personnes handicapées :

### **Physique**

- Réduction du risque de maladie cardiaque, d'hypertension, de cancer du côlon et de diabète.
- Augmentation de l'endurance et de la force musculaire chez les personnes souffrant de maladies chroniques et invalidantes.
- Réduction du gonflement des articulations associé à l'arthrite.

### **Mental**

- Réduction des symptômes d'anxiété et de dépression.
- Amélioration des performances cognitives et de la conscience Sur le plan émotionnel.
- Amélioration de l'humeur et de la perception de soi grâce aux endorphines.
- Sentiment général de bonheur et de bien-être.

- Réduction de la stigmatisation et des stéréotypes négatifs  
Intégration sociale et amitiés accrues.
- Interactions agréables avec les pairs et le personnel du centre de remise en forme.
- Réduction des sentiments d'isolement et de retrait social.
- Des niveaux d'indépendance plus élevés et une meilleure qualité de vie.

## **Quels types d'exercices conviennent le mieux aux personnes handicapées ?**

Lorsqu'il s'agit **d'activité physique**, il est important de se rappeler que les adultes handicapés ont des niveaux d'aptitude différents. **Les trois principaux types d'exercices sont l'aérobic, la force et la souplesse.** Examinons de plus près chaque catégorie.

### **Exercices d'aérobic**

38 % des adultes handicapés ne pratiquent pas suffisamment d'activités aérobiques, contre 54 % des adultes non handicapés. En conséquence, les personnes handicapées sont trois fois plus susceptibles de souffrir de diabète, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de cancer et d'autres maladies chroniques.

Les experts recommandent aux adultes valides de faire 2,5 heures par semaine d'exercices aérobiques d'intensité modérée, 1,25 heure d'exercices aérobiques d'intensité vigoureuse, ou un mélange des deux. Bien que cela ne soit pas possible pour les personnes handicapées, il existe toujours des moyens pour elles de faire de l'exercice aérobic. En voici quelques-unes :

- L'aquajogging.
- La thérapie aquatique.
- La marche rapide.
- Vélo à manivelle/bras.
- L'équitation.
- Machines à pédales portables.
- Rameur-cycleur.
- Basket-ball assis, football, tennis, softball ou volley-ball.
- Natation.
- Jeux vidéo (par exemple, Wii Fit).
- Aérobic aquatique.



- Se déplacer en fauteuil roulant manuel.

### **Exercices de renforcement musculaire**

Seuls 14 % des adultes handicapés satisfont aux directives de renforcement musculaire nécessaires à une bonne santé, contre 23 % des adultes non handicapés. Les CDC (aux États-Unis) recommandent aux adultes de pratiquer des activités d'intensité modérée ou élevée qui impliquent tous les principaux groupes musculaires deux jours ou plus par semaine. L'entraînement musculaire aide les personnes handicapées à développer leurs muscles et à améliorer leur endurance.

**Les personnes en fauteuil roulant peuvent effectuer des exercices de renforcement musculaire** qui sont tout aussi bénéfiques que d'aller à la salle de sport. Il s'agit notamment des presses d'épaules, des flexions de biceps, des tractions et des extensions de jambes, entre autres. En définitive, **les exercices de renforcement musculaire aident les adultes handicapés à développer leur masse musculaire et osseuse**, à prévenir les chutes et à améliorer leur équilibre.

### **Exercices d'assouplissement**

En matière de **fitness pour les personnes handicapées**, la souplesse est tout aussi importante que les exercices d'aérobic et le renforcement musculaire. La souplesse aide le corps à s'assouplir et favorise une plus grande amplitude de mouvement dans les muscles et les articulations. De plus, **les exercices de souplesse peuvent être très relaxants**. Il existe de nombreuses façons d'intégrer les exercices de souplesse dans sa routine quotidienne, notamment :

- S'étirer en position allongée.
- S'étirer en étant assis dans un fauteuil roulant.
- Le tai-chi.
- Le yoga

## **Quels sont les obstacles au conditionnement physique des personnes handicapées ?**

Malgré les nombreux avantages associés à l'exercice physique, il existe souvent des obstacles qui empêchent les personnes handicapées de pratiquer la quantité d'activité physique recommandée. Nous allons explorer ces obstacles plus en détail ci-dessous.

### **Manque de connaissances**

Dans certains cas, les personnes handicapées ne connaissent pas les espaces d'exercice accessibles qui sont à leur disposition. Il peut s'agir de gymnases, de centres communautaires et de sentiers pédestres accessibles, pour n'en citer que quelques-uns. Et si elles sont au courant de l'existence de ces espaces, elles ne savent peut-être pas comment les utiliser.

### **Anxiété sociale**

De nombreuses personnes hésitent à pratiquer des activités physiques pour adultes handicapés en raison de stigmates sociaux. Elles ne veulent pas être perçues comme "différentes" ou se distinguer des autres personnes qui font de l'exercice. Cependant, l'exercice est l'un des meilleurs moyens de combattre ces craintes, car il peut réduire le stress et l'anxiété tout en renforçant l'estime de soi et la clarté d'esprit.

### **Limitations physiques**

Certaines personnes handicapées peuvent avoir peur de tomber ou avoir essayé des exercices douloureux par le passé. D'autres peuvent souffrir d'un manque d'énergie dû à leur handicap. Les professionnels de la santé doivent tenir compte du niveau de capacité de chaque personne lorsqu'ils choisissent des options d'exercice pour répondre à leurs besoins.

## **Comment les médecins peuvent-ils soutenir les adultes handicapés qui veulent faire de l'exercice ?**

**Les recherches montrent que 82 % des adultes handicapés sont plus susceptibles de pratiquer une activité physique si un médecin le recommande.** Dans cette optique, les professionnels de la santé devraient toujours encourager les patients à profiter des avantages des loisirs pour les personnes handicapées, à condition que l'exercice corresponde à leur niveau d'aptitude. **Il est également important que les personnes handicapées consultent leur médecin avant de commencer un programme d'exercices.**

Quelques critères à prendre en compte :

- Leur niveau d'activité physique actuel.
- Les types d'activité physique qu'elles apprécient.
- Les obstacles à l'activité physique.
- La façon dont elles peuvent ajouter de l'activité physique à leur vie.
- La quantité d'exercice qu'elles peuvent supporter en toute sécurité.

- Les types d'exercices qu'ils devraient pratiquer.
- Les types d'exercices qu'ils devraient éviter.

Il est également important que les médecins recommandent des activités physiques aux adultes handicapés et les orientent vers des ressources et des programmes qui peuvent les aider à intégrer davantage d'activité physique dans leur vie.

## **Comment les communautés peuvent-elles soutenir les personnes handicapées qui veulent faire de l'exercice ?**

Une autre raison pour laquelle les adultes handicapés ne font souvent pas l'exercice dont ils ont besoin est **le manque de soutien de la part de la communauté**. Les administrateurs d'établissements et les directeurs de centres communautaires doivent jouer un rôle actif pour offrir aux personnes handicapées des possibilités d'activité physique régulière. Plus important encore, les personnes handicapées doivent être impliquées dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation de ces espaces et programmes.

**La participation communautaire offre également aux personnes handicapées la possibilité de créer des amitiés et de tisser des liens avec leurs pairs**, qu'ils aient ou non un handicap. Rendre l'exercice amusant encourage les adultes handicapés à l'intégrer dans leur vie quotidienne. L'interaction et le soutien social sont essentiels pour tout le monde, mais ils sont particulièrement importants pour les personnes handicapées.

## **Comment les adultes handicapés peuvent-ils créer un plan d'exercice ?**

**La création d'un plan d'exercice personnalisé est la meilleure façon pour les personnes handicapées d'intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne**. Elles doivent commencer par déterminer leur type d'exercice préféré et la façon la plus simple de l'intégrer à leur routine quotidienne. Il est important de choisir des activités qui correspondent à leur niveau d'aptitude, même s'il ne s'agit que de quelques minutes d'exercice à la fois.

Un moyen facile de promouvoir la condition physique des personnes

handicapées est de faire de l'exercice à la même heure tous les jours. Elles devraient également envisager de varier le type d'exercice qu'elles pratiquent pour éviter de se lasser. **Il faut parfois un ou deux mois pour que l'exercice devienne un comportement automatique**, il ne faut donc pas se décourager si l'on ne fait pas de progrès immédiatement.

**Il est essentiel de s'étirer, de s'échauffer et de se calmer avant et après tout type d'activité physique.** Les adultes handicapés doivent boire beaucoup d'eau et arrêter immédiatement l'exercice s'ils ressentent une gêne physique. Et s'ils souffrent d'une blessure ou de douleurs chroniques, ils ne doivent faire de l'exercice que sous la direction d'un kinésithérapeute ou d'un autre professionnel de la santé.

## Les avantages de la pratique de la méditation de pleine conscience en combinaison avec l'exercice physique.



Nous voulons souvent nous distraire pendant les séances d'entraînement, mais **la méditation pleine conscience pendant l'exercice présente de nombreux avantages**. Être attentif pendant que vous vous entraînez peut réduire le stress, vous faire sentir bien mentalement et physiquement, et même améliorer vos performances.

Lorsque vous n'êtes pas concentré sur ce que vous faites, vous pouvez perdre le sentiment de satisfaction d'un travail bien fait. Vos séances d'entraînement risquent également de ne pas être aussi efficaces. Pensez-y. Lorsque vous êtes pressé de faire vos exercices, faites-vous attention à votre forme ?

Le « mindful fitness » peut changer cela. Si vous ajoutez plus de concentration et de méditation pleine conscience à vos séances d'entraînement, vous pourriez en tirer plus de bénéfices que vous ne le pensez.

## **Avantages de la méditation pleine conscience pendant l'exercice.**

Parfois, il y a un avantage à se laisser aller pendant les séances d'entraînement. Mettre sa liste de lecture préférée et bouger son corps dans le cadre d'une activité simple à laquelle on n'a pas à penser, comme la marche ou la course, peut être méditatif. Cela permet à votre esprit de vagabonder librement pendant que votre corps travaille.

Cependant, lorsque vous êtes trop distrait, vous perdez le lien avec ce que vous faites : ce moment magique où vous ressentez votre propre force et votre puissance pendant l'exercice. Il y a un flux qui se produit lorsque nous sommes dans le moment présent. Ce flux procure de nombreux avantages.

### **Une meilleure santé mentale**

Une petite étude a révélé que lorsque la méditation pleine conscience était associée à l'exercice, les participants présentaient des améliorations en matière de stress, de dépression et d'anxiété. En outre, cette étude a révélé que l'exercice en pleine conscience peut contribuer à améliorer le sommeil, ce qui peut également être bénéfique pour la santé mentale.

Une autre étude a donné des résultats similaires. Elle a été menée auprès d'étudiants et a révélé que le fait de bouger en pleine conscience pendant 14 jours contribuait à améliorer l'affect négatif. Des améliorations ont également été constatées lorsque les sujets étaient attentifs en position debout ou assise.

### **Amélioration de la santé physique**

Lorsque vous faites de l'exercice en méditation pleine conscience, vous pouvez améliorer votre santé physique. Par exemple, certaines recherches établissent un lien entre la pleine conscience et une meilleure santé cardiovasculaire. Les sujets qui pratiquaient la méditation pleine conscience avaient un indice de masse corporelle (IMC) et une glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang) plus faibles.

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure datée et biaisée qui ne tient pas compte de plusieurs facteurs, tels que la composition corporelle, l'origine ethnique, la race, le sexe et l'âge.

Bien qu'il s'agisse d'une mesure imparfaite, l'IMC est aujourd'hui

largement utilisé par la communauté médicale car il s'agit d'une méthode rapide et peu coûteuse pour analyser l'état de santé et les résultats potentiels.

Une étude publiée dans l'American Journal of Lifestyle Medicine ajoute que la pratique de la méditation pleine conscience peut améliorer la respiration, la fréquence cardiaque et l'activité parasympathique. **Cela inclut des activités telles que le yoga, le Pilates et le Tai Chi.**

Des études ont également établi un lien entre la pleine conscience et le fait de se sentir plus positif par rapport à sa santé physique, ce qui peut conduire à des comportements plus positifs en matière de santé. En d'autres termes, la pleine conscience conduit à une meilleure santé physique en renforçant votre désir de faire des choix de vie plus sains.

### **Un engagement plus ferme envers l'exercice**

Il n'est pas toujours facile de s'engager à faire de l'exercice. Pourtant, l'un des avantages de la méditation pleine conscience est qu'elle renforce votre détermination à respecter votre programme d'entraînement.

C'est du moins ce qu'a révélé une étude portant sur 266 personnes faisant de l'exercice. Les personnes ayant obtenu des scores plus élevés en matière de pleine conscience étaient plus à même de maintenir leur programme d'exercice.

### **Des niveaux de satisfaction plus élevés**

Faire de l'exercice peut être satisfaisant en soi. Lorsque vous avez fait votre exercice de la journée, vous avez un sentiment d'accomplissement. Vous savez que vous avez fait quelque chose de bénéfique pour votre santé et cela fait du bien.

Des recherches ont montré que les gens sont plus satisfaits lorsqu'ils pratiquent une activité physique consciente, surtout s'ils ont eu du mal à faire de l'exercice une habitude.

Cela permet ensuite de maintenir plus facilement un mode de vie plus actif.

## **Comment pratiquer le fitness en méditation pleine conscience ?**

Trouver la fluidité dans un monde plein de distractions demande un certain travail. Il s'agit de rester dans le présent (sans jugement), afin de se concentrer sur ce qui se passe ici et maintenant plutôt que sur le passé ou le futur.

### **Ayez un objectif pour chaque séance d'entraînement**

Trop souvent, nous faisons de l'exercice avec une mentalité de perte de poids, mais l'exercice est un objectif de santé valable en dehors de la combustion de calories. L'exercice a d'autres objectifs qui n'ont rien à voir avec la perte de poids.

Avoir un objectif vous permettra de vous concentrer sur quelque chose, de travailler pour quelque chose et, par conséquent, de vous sentir bien. Voici quelques exemples d'objectifs d'entraînement :

- Terminer la séance d'entraînement prévue.
- Renforcer des muscles spécifiques (par exemple, "Je vais me concentrer sur le travail de tous les muscles du bas de mon corps").
- Se lancer un défi (par exemple, "Je vais m'efforcer de travailler aussi fort que possible pendant mon entraînement par intervalles").
- Pour s'entraîner pendant un certain temps.
- Pour travailler un domaine spécifique de la condition physique (par exemple, "Aujourd'hui, je fais du cardio pour développer mon endurance").

Une alternative à la fixation d'un objectif pour chaque séance d'entraînement consiste à définir une intention. Il peut s'agir d'un objectif mental ou d'un engagement, comme dédier la séance à un être cher qui a besoin d'énergie positive ou mettre de côté un problème que vous avez pendant la durée de la séance.

### **Prêtez attention à votre corps**

Une façon de rester présent est de prêter continuellement attention à votre corps pendant l'exercice. Remarquez la frappe répétitive de votre pied sur la chaussée si vous courez, par exemple. Lorsque vous faites de la musculation, concentrez-vous consciemment sur la sensation de chaque muscle lorsque vous l'utilisez.

Il ne s'agit pas de comparer votre corps à celui de votre voisin. Il s'agit plutôt de vous amener à vous concentrer sur ce que vous ressentez pendant l'activité physique. Alors, éteignez la musique et la télévision et



accordez à votre corps toute votre attention.

### **Rappelez-vous pourquoi vous faites de l'exercice**

Si vous vous empressez de faire de l'exercice, en pensant à toutes les choses que vous devriez faire à la place, rappelez-vous pourquoi il est important de faire votre entraînement. Réfléchissez à la raison pour laquelle vous avez fait de l'exercice une priorité et à la manière dont cette séance d'entraînement va vous aider en ce moment :

- Cette séance d'entraînement va m'aider à avoir plus d'énergie pour ma journée.
- Je me sentirai vraiment bien dans ma peau lorsque je terminerai mon entraînement.
- Je vais mieux dormir ce soir après cette séance d'entraînement.
- Je mérite de prendre soin de moi et l'exercice en fait partie.
- Je me sentirai beaucoup moins stressé si je fais de l'exercice.
- Ralentissez.

N'oubliez pas que vous avez réservé ce temps spécifiquement pour votre séance d'entraînement, alors donnez-vous la permission de la faire. Prenez votre temps pour chaque activité, chaque mouvement, en particulier les exercices de musculation.

Concentrez-vous sur votre forme, sur le mouvement vers le haut et le mouvement vers le bas. Pensez à votre posture, à votre tronc et au reste de votre corps, y compris les muscles que vous ciblez.

**Concentrez-vous sur la sensation de contraction et de relâchement de chaque muscle.** Voyez combien vous pouvez tirer profit de votre temps d'exercice.

### **Rappelez-vous de respirer**

La respiration est le moyen le plus simple de gérer le stress et de vous ramener au moment présent. Vous faites de l'exercice en ce moment et c'est tout ce que vous avez à faire. Vous vous occuperez de tout le reste plus tard.

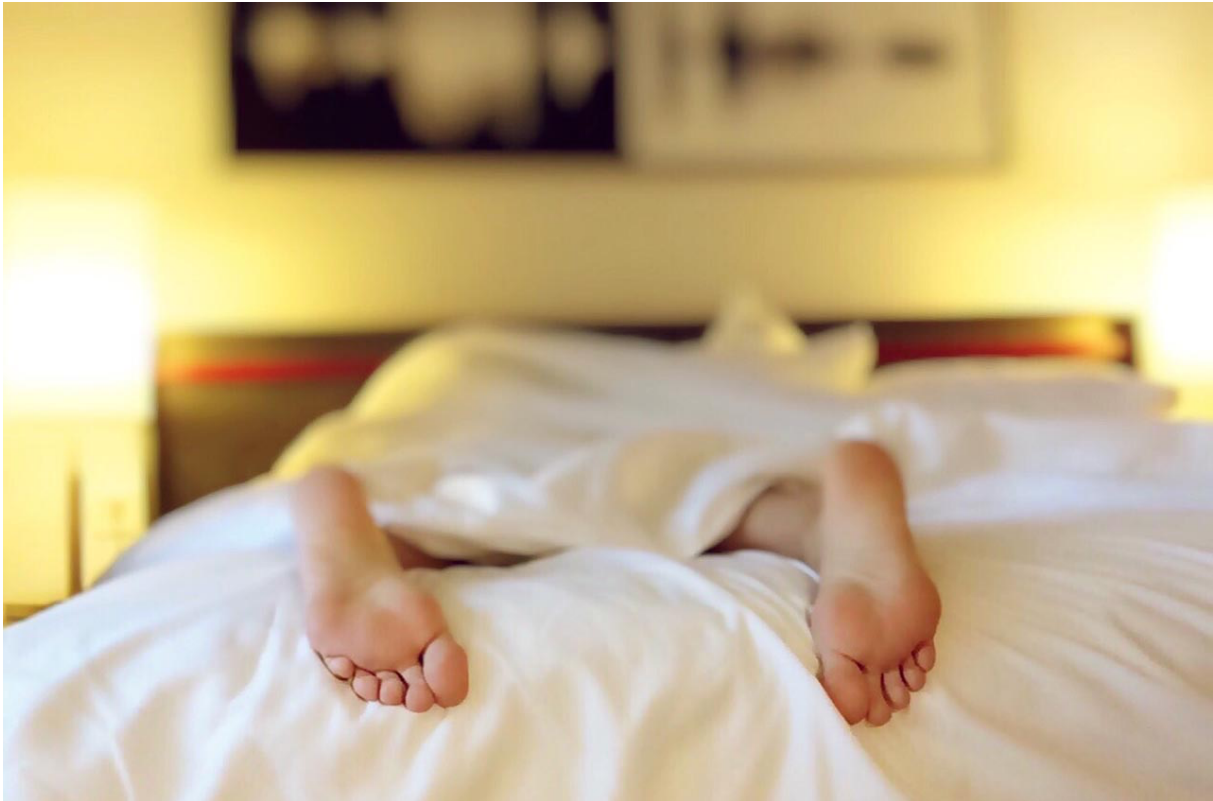
Si votre esprit vagabonde pendant votre entraînement ou si vous continuez à regarder l'heure, fermez les yeux et respirez pour vous ramener au moment présent. Utilisez la respiration comme une "ancrage d'attention" pour vous aider à vous recentrer.

**Terminez sur une bonne note**

Souvenez-vous de tous les aspects positifs de l'entraînement et de la sensation de bien-être que vous ressentez lorsque vous avez terminé. Laissez-vous le temps de vous rafraîchir et d'étirer les muscles que vous avez fait travailler.

Si vous le pouvez, prenez le temps de vous allonger à la fin de l'entraînement pour une dernière relaxation. C'est l'occasion de ressentir réellement les effets de votre dur labeur.

## Les meilleures activités physiques pour améliorer la qualité du sommeil.



Le lien entre l'exercice régulier et la qualité du sommeil a fait l'objet de nombreuses études. Les recherches actuelles suggèrent fortement que l'activité physique et le sommeil entretiennent une relation bidirectionnelle.

Une activité physique modérée pendant la journée peut aider les gens à mieux dormir, tandis qu'un manque de sommeil peut entraîner une baisse du niveau d'activité physique quotidienne.

Certains types d'exercices favorisent un meilleur sommeil, de meilleure qualité, que d'autres. Comprendre quels exercices sont les meilleurs pour le sommeil et quand vous devriez faire de l'exercice pendant la journée peut vous aider à vous reposer suffisamment chaque nuit.

### **Exercice aérobique ou "cardio" pour un meilleur sommeil.**

Les exercices de type aérobique ou « cardio » favorisent une respiration plus rapide et des battements cardiaques plus rapides. Ce type

d'exercice peut améliorer la pression sanguine et réduire le risque de maladie cardiaque.

L'exercice aérobique se mesure en intensité. Les activités d'intensité modérée augmentent votre rythme cardiaque et vous font transpirer. **Il s'agit, par exemple, de la marche rapide, de l'aquagym et des promenades à vélo en terrain semi-vallonné.** Les activités d'intensité vigoureuse, qui peuvent augmenter votre rythme cardiaque de façon beaucoup plus importante, comprennent la course à pied ou le jogging, la nage, les randonnées à vélo intenses et les sports physiquement exigeants comme le basket-ball ou le tennis en simple.

Une façon informelle de mesurer l'intensité des activités d'aérobic est connue sous le nom de test de la parole. Pendant les exercices d'intensité modérée, vous pouvez parler à un rythme normal, mais la plupart ne pourront pas chanter. Pour les activités d'intensité vigoureuse, la plupart des gens ne peuvent pas prononcer plus de quelques mots avant de devoir reprendre leur souffle.

Des études ont montré que la pratique régulière d'exercices d'aérobic pendant des périodes prolongées peut améliorer la qualité du sommeil et réduire la somnolence diurne excessive chez les personnes souffrant d'insomnie. Les recherches montrent également que les activités aérobiques d'intensité modérée peuvent réduire la gravité des troubles respiratoires du sommeil, comme l'apnée obstructive du sommeil. Il est intéressant de noter que certaines études suggèrent que **les exercices d'aérobic d'intensité modérée peuvent améliorer la qualité du sommeil davantage que les activités d'intensité vigoureuse.**

Traditionnellement, **les experts du sommeil déconseillent de faire de l'exercice le soir**, car les activités physiques peuvent augmenter la fréquence cardiaque et rendre l'endormissement plus difficile. Cependant, certaines études ont montré que les exercices modérés ou vigoureux avant le coucher n'ont que peu ou pas d'effet sur l'endormissement ou la qualité du sommeil.

## **L'activité physique de résistance pour une meilleure nuit.**

Les exercices de résistance, également connus sous le nom d'entraînement musculaire, visent à développer la force musculaire dans tout le corps. Les experts de la santé recommandent un mélange

d'exercices d'aérobic et de résistance afin d'améliorer différents aspects de votre santé physiologique. Voici quelques exemples d'exercices de résistance :

- Soulever des poids.
- S'entraîner avec des bandes de résistance.
- Les pompes, les redressements assis et autres exercices de résistance.

La clé d'un entraînement musculaire efficace est la répétition. Vous devez effectuer des séries d'exercices de résistance comprenant jusqu'à 12 répétitions chacune. L'entraînement musculaire peut s'avérer très difficile au départ. Les débutants peuvent donc commencer par une série de chaque activité par séance d'entraînement et passer progressivement à plusieurs séries une fois qu'ils sont à l'aise.

Comme les activités d'aérobic, **les exercices de résistance réguliers peuvent améliorer la qualité du sommeil et d'autres aspects de votre repos nocturne.** L'entraînement musculaire peut également réduire le risque d'anxiété et de dépression, deux facteurs de risque courants pour les troubles du sommeil comme l'insomnie. Cependant, les effets de l'entraînement par résistance sur la qualité et l'architecture du sommeil n'ont pas été étudiés de manière approfondie.

## **Le Yoga peut aider à avoir un meilleur sommeil.**

Le yoga est un type spécifique d'entraînement en résistance qui se concentre sur l'amélioration de la posture, les exercices de respiration et la méditation. Il a été démontré que le yoga atténue le stress, aide les gens à perdre du poids et réduit les douleurs dans le cou et le bas du dos.

La pratique du yoga peut également améliorer la qualité du sommeil. Bien que le lien entre le yoga et l'amélioration du sommeil n'ait pas été évalué de manière approfondie pour l'ensemble de la population, certaines études ont noté une amélioration du sommeil chez certaines personnes. Il s'agit notamment des personnes âgées, les femmes ayant des problèmes de sommeil et les femmes atteintes de diabète de type 2.

## **Autres conseils d'exercices pour mieux dormir.**

Les meilleurs exercices pour le sommeil varient d'une personne à l'autre.

Nous vous proposons ci-dessous quelques recommandations pour trouver les meilleures routines d'entraînement pour améliorer votre sommeil.

Expérimentez le moment et l'intensité : Historiquement, les séances d'entraînement intenses ou tardives ont été déconseillées en raison des effets négatifs que ces activités pourraient avoir sur la qualité du sommeil. Cependant, certaines études contemporaines affirment que les séances d'entraînement avant le coucher n'affectent pas le sommeil de manière significative. **Essayez de faire de l'exercice pendant la journée, dans l'après-midi et à quelques heures du coucher** pour voir quelle routine améliore le plus votre sommeil. Il en va de même pour les exercices d'intensité modérée et vigoureuse.

Un meilleur sommeil peut vous aider à faire de l'exercice plus souvent : En raison de la relation bidirectionnelle entre l'exercice et le sommeil, vous pouvez être moins enclin à pratiquer des activités physiques après une mauvaise nuit de repos. Un sommeil suffisant et de qualité avant les jours où vous prévoyez de faire de l'exercice est un moyen efficace de vous engager dans votre régime d'entraînement.

Pas besoin d'en faire trop : Si des séances d'entraînement plus longues ou plus vigoureuses peuvent entraîner des améliorations physiques plus importantes, 30 minutes seulement d'exercice modéré par jour peuvent atténuer l'anxiété et vous aider à mieux dormir la nuit. Plutôt que de vous concentrer sur des quotas quotidiens, vous devriez vous engager à faire de l'exercice quotidien pendant de plus longues périodes. **Une étude a révélé que des routines d'exercices aérobiques modérés d'une durée de six mois peuvent être très efficaces pour améliorer le sommeil** ainsi que l'humeur et la qualité de vie en général.

## **Les avantages de l'activité physique pour la santé cardiovasculaire.**



L'activité physique est toute forme de mouvement qui fait travailler vos muscles et utilise plus d'énergie que lorsque vous êtes au repos. La marche, la course, la danse, la natation, le yoga et le jardinage sont des exemples d'activité physique.

L'activité physique, tout comme une alimentation saine et le fait de ne pas fumer, est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour garder votre cœur et vos poumons en bonne santé. Pourtant, de nombreux français ne sont pas assez actifs. La bonne nouvelle est que même des quantités modestes d'activité physique sont bonnes pour la santé. Plus vous êtes actif, plus vous en tirerez profit.

### **L'activité physique, en particulier l'activité aérobique, est bonne pour votre cœur.**

L'activité physique renforce votre cœur et réduit les facteurs de risque de maladie coronarienne. Elle peut également faire baisser la tension artérielle, améliorer et gérer les taux de cholestérol et d'autres graisses dans le sang, améliorer la capacité de votre organisme à gérer la

glycémie et les taux d'insuline, ce qui réduit le risque de diabète de type 2, vous aider à maintenir un poids sain et réduire les taux de protéine C-réactive (CRP) dans votre organisme, un signe d'inflammation. Des niveaux élevés de CRP peuvent augmenter votre risque de maladie cardiaque. **Les personnes inactives ont presque deux fois plus de risques de développer une maladie cardiaque que les personnes physiquement actives.**

Chez les personnes atteintes d'une maladie cardiaque, une activité aérobie régulière aide le cœur à mieux fonctionner. Elle peut également réduire le risque d'une deuxième crise cardiaque chez les personnes qui en ont déjà eu une.

**Les activités aérobiques intenses peuvent ne pas être sûres pour les personnes souffrant de maladies cardiaques. Demandez à votre médecin quel type d'activité est sans danger pour vous.**

Recommandations en matière d'activité physique

En 2008, le ministère américain de la santé et des services sociaux (DHHS) a publié de nouvelles directives en matière d'activité physique. Pour les adultes, les recommandations sont les suivantes :

Une certaine activité physique vaut mieux que rien.

Pour obtenir des avantages importants pour la santé, faites au moins 150 minutes d'activité aérobie d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité aérobie d'intensité vigoureuse chaque semaine. Chaque séance d'activité doit durer au moins 10 minutes. Par exemple, marchez d'un bon pas (activité physique modérée) cinq jours par semaine pendant au moins 30 minutes chaque fois.

Une activité physique plus intense augmentera vos bénéfices pour la santé.

Les activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou élevée doivent être pratiquées deux jours ou plus par semaine. Ces activités doivent faire travailler tous les principaux groupes de muscles, notamment les jambes, les hanches, le dos, la poitrine, l'abdomen, les épaules et les bras. Il peut s'agir, par exemple, de soulever des poids, de travailler avec des bandes de résistance, de faire des redressements assis et des pompes, de faire du yoga ou de faire du jardinage lourd. Si vous souffrez d'une maladie chronique (permanente), comme une maladie cardiaque, une maladie pulmonaire ou le diabète, demandez à votre médecin si vous pouvez pratiquer une activité physique.

Demandez à votre médecin également quelles activités sont sans danger pour vous.



### **Commencer et rester actif.**

L'activité physique est un élément important d'un mode de vie sain pour le cœur. Pour commencer et rester actif, intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne, suivez vos progrès, soyez actif et en sécurité.

### **Intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne.**

Vous n'avez pas besoin de devenir un marathonien pour bénéficier de tous les avantages de l'activité physique. Faites des activités que vous aimez et intégrez-les à votre quotidien. Si vous n'avez pas fait d'activité physique depuis un certain temps, commencez petit à petit. Beaucoup de gens aiment commencer par la marche et augmenter lentement leur temps et leur distance.

### **Personnalisez les avantages.**

Les gens n'accordent pas tous la même valeur aux choses. Certaines personnes accordent une grande importance aux bienfaits de l'activité physique pour la santé. D'autres veulent être actives parce qu'elles aiment les activités récréatives ou parce qu'elles veulent avoir une meilleure apparence ou mieux dormir. Certaines personnes veulent être actives parce que cela les aide à perdre du poids ou leur donne l'occasion de passer du temps avec leurs amis.

### **Identifiez les avantages de l'activité physique que vous appréciez.**

Cela vous aidera à personnaliser les avantages de l'activité physique.

### **Soyez actif avec vos amis et votre famille.**

Les amis et la famille peuvent vous aider à rester actif. Par exemple, faites une randonnée avec un ami. Prenez des cours de danse avec votre conjoint, ou jouez au ballon avec votre enfant. Les possibilités sont infinies.

### **Rendez les activités quotidiennes plus actives.**

Vous pouvez rendre votre routine quotidienne plus active. Par exemple, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Au lieu d'envoyer des courriels, marchez dans le couloir jusqu'au bureau d'un collègue. Ratissez les feuilles au lieu d'utiliser un souffleur de feuilles.

### **Récompensez-vous en vous accordant du temps pour l'activité physique.**

Parfois, faire une promenade à vélo ou une longue marche soulage le stress après une longue journée. Considérez l'activité physique comme un moment privilégié pour rafraîchir votre corps et votre esprit.

### **Notez vos progrès.**

Pensez à tenir un journal de vos activités pour vous aider à suivre vos progrès. Beaucoup de gens aiment porter un podomètre, un petit appareil qui compte les pas pour suivre la quantité de marche qu'ils font chaque jour. Ces outils peuvent vous aider à vous fixer des objectifs et à rester motivé.

### **Soyez actif et en sécurité.**

L'activité physique est sans danger pour presque tout le monde. Vous pouvez prendre les mesures suivantes pour vous assurer qu'elle est également sans danger pour vous :

Soyez actif de façon régulière pour améliorer votre condition physique. Faites des activités qui correspondent à vos objectifs de santé et à votre niveau de forme. Commencez modestement et augmentez lentement votre niveau d'activité au fil du temps. Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, vous serez en mesure de pratiquer des activités physiques plus longtemps et avec plus d'intensité.

Répartissez votre activité sur la semaine et variez les types d'activité que vous pratiquez.

Utilisez le matériel et l'équipement adéquats pour vous protéger et respectez les règles et les politiques de sécurité, comme le port systématique d'un casque à vélo.

Soyez actif dans des environnements sûrs, bien éclairés et bien entretenus, clairement séparés de la circulation automobile.

Faites des choix judicieux quant au moment, au lieu et à la manière d'être actif. Tenez compte des conditions météorologiques, comme la chaleur ou le froid, et modifiez vos plans au besoin.

### **Parlez à votre médecin si nécessaire.**

Les personnes en bonne santé qui n'ont pas de problèmes cardiaques n'ont pas besoin de consulter un médecin avant de commencer des activités d'intensité modérée. Si vous avez un problème cardiaque ou une maladie chronique, comme une maladie du cœur, le diabète ou l'hypertension artérielle, **demandez à votre médecin quels types d'activité physique sont sans danger pour vous.** Si vous présentez des symptômes tels que des douleurs thoraciques ou des vertiges, vous devriez également consulter votre médecin pour savoir quelles activités physiques sont sans danger pour vous.

## 12 meilleurs exercices pour réduire le stress et l'anxiété



Le stress fait partie de la vie, mais il peut être une arme à double tranchant. À petites doses, il peut stimuler la vigilance et les performances. Mais lorsque vous êtes constamment stressé, cela peut avoir un revers important.

**"Notre corps est doté d'un système de réponse au stress vraiment incroyable** qui est équipé pour se mettre en marche et passer à la vitesse supérieure lorsque les demandes dépassent ses capacités", explique Chelsi Day, psychologue du sport au Wexner Medical Center de l'Université d'État de l'Ohio. Et c'est formidable lorsque vous essayez d'échapper à un prédateur, comme nos ancêtres paléolithiques ont probablement dû le faire. Mais c'est moins génial lorsqu'il est déclenché en permanence par les facteurs de stress de la société moderne, comme une boîte aux lettres électronique pleine à craquer ou les embouteillages.

**Le système de réponse au stress** libère des hormones en réponse aux facteurs de stress. Par petites touches, il peut vous aider à courir plus vite ou à avoir moins mal. Mais lorsque ces fluctuations hormonales

deviennent chroniques, cela peut entraîner des problèmes de santé. Le stress chronique a été associé à des problèmes de santé chroniques, notamment la dépression, les maladies cardiovasculaires, le diabète et peut-être même le cancer.

Mais **l'exercice physique régulier peut aider votre système de réponse au stress** à retrouver un équilibre plus normal. "L'exercice régulier aide à **libérer des endorphines naturelles** qui peuvent réduire le stress", explique le Dr Tara Menon, gastro-entérologue au Wexner.

## **Les meilleurs exercices pour combattre le stress**

- La marche rapide.
- Le jogging ou la course à pied.
- Nager.
- Faire du vélo.
- La danse.
- La boxe.
- Entraînements HIIT.

**L'exercice aérobique est peut-être le moyen le plus rapide d'obtenir des effets bénéfiques sur le stress.** Les exercices d'aérobic augmentent votre rythme cardiaque, ce qui "libère des endorphines dans le cerveau". Ces substances neurochimiques sont des produits chimiques qui vous procurent **une sensation de bien-être** et vous rendent plus résilient", explique M. Day. La résilience vous aide à faire face aux situations stressantes de manière saine.

## **Voici d'excellents exemples d'exercices d'aérobic qui peuvent réduire le stress et l'anxiété :**

### **La marche rapide.**

La façon la plus simple de faire de l'exercice pour combattre le stress est sans doute de faire une marche rapide. L'Anxiety and Depression Association of America rapporte que certaines études suggèrent qu'une marche de 10 minutes peut suffire à rétablir le calme et peut être tout aussi utile qu'une marche de 45 minutes ou plus lorsqu'il s'agit de réduire le stress et l'anxiété.

### **Le jogging ou la course à pied.**

Si vos articulations le permettent, essayez d'accélérer le rythme pour libérer encore plus d'anxiété en faisant du jogging ou de la course à pied. Assurez-vous simplement d'avoir un itinéraire sûr et des chaussures qui soutiennent et amortissent correctement vos pieds.

### **La natation.**

La natation, qui fait travailler tout le corps, est excellente pour le système cardiovasculaire et offre également des éléments d'entraînement de résistance, car l'eau est plus dense que l'air et résiste davantage à vos mouvements que lorsque vous vous déplacez sur la terre ferme. Le fait d'être immergé dans l'eau peut également être très apaisant pour certaines personnes et permettre de réduire encore plus le stress.

### **Le vélo.**

Le vélo est facile pour les articulations et permet de faire travailler le cœur. N'oubliez pas votre casque et faites attention aux voitures et aux nids de poule. Ou alors, montez sur un vélo d'appartement pour une option plus sûre.

### **La danse.**

Y a-t-il quelque chose de plus positif ou de plus joyeux que de bouger sur de la bonne musique ? La danse est un excellent moyen de réduire le stress tout en faisant de l'exercice. Il peut également s'agir d'une activité très sociale, qui peut contribuer à créer un sentiment d'interdépendance et de soutien, ce qui vous aidera à vous sentir moins anxieux.

### **La boxe.**

Lorsque vous êtes vraiment stressé ou en colère, avez-vous parfois envie de frapper quelque chose ? Si vous disposez d'un sac de boxe ou d'un sparring-partner, la boxe peut être un merveilleux moyen de brûler le stress, la colère et d'autres émotions intenses tout en offrant une fabuleuse séance d'entraînement cardiaque.

### **Entraînements HIIT.**

L'entraînement par intervalles à haute intensité fait pomper votre cœur rapidement en mélangeant des éléments d'aérobic, d'anaérobic et de force dans un entraînement compact qui peut rapporter gros en termes de santé et de bien-être.

## **Autres activités physiques permettant d'évacuer le stress et l'anxiété**

D'autres formes d'exercices moins intenses, mais tout aussi utiles pour rétablir le calme et atténuer le stress, incluent :

### **Le yoga ou le tai chi.**

Le yoga est souvent considéré comme la référence en matière d'exercices visant à réduire le stress ou l'anxiété. Une autre pratique douce appelée tai chi associe des mouvements lents et délibérés à des exercices de respiration. Qu'il s'agisse d'une séance de yoga aérobique qui vous fait transpirer ou d'une pratique très douce de respiration et d'étirement qui ressemble à peine à de l'exercice, le yoga et le tai-chi peuvent relier les parties mentales et physiques de vous-même pour le plus grand bien du corps et de l'esprit.

### **Exercices de respiration.**

L'un des meilleurs aspects du yoga pour apaiser l'anxiété est la façon dont il associe la respiration au mouvement. Les exercices de respiration sont un moyen efficace de vous aider à vous calmer et à vous recentrer lorsque vous êtes stressé ou anxieux.

### **Le jardinage.**

Travailler dans le jardin peut vous faire bouger et vous rendre plus actif physiquement que vous ne le pensez. S'étirer, se pencher, creuser et transporter des plantes, de la terre ou un arrosoir plein autour du jardin peut faire travailler toute une série de muscles et élever légèrement votre rythme cardiaque tout en vous aidant à embellir votre espace et à calmer votre esprit.

### **Se promener dans les bois ou le long d'une plage.**

Parfois appelé "bain de forêt" ([Shinrin-Yoku](#)), le fait de sortir dans la nature pour profiter d'une douce promenade dans les bois ou le long d'un front de mer peut faire des merveilles pour atténuer l'anxiété et le stress.

### **Les étirements.**

Un programme d'étirement, même léger, peut vous donner la possibilité de vous déplacer dans les limites de votre mobilité et de vous concentrer sur votre santé physique pour atténuer le stress et l'anxiété.

## **Quel est le meilleur exercice ?**

En ce qui concerne le choix de l'exercice le plus approprié, Day dit que celui que vous pouvez pratiquer régulièrement et qui vous plaît le plus est probablement le meilleur, car vous serez plus enclin à pratiquer cette activité régulièrement. Si vous détestez vraiment courir mais aimez danser, optez pour l'entraînement de danse.

Pour ce qui est de la quantité d'exercice à faire pour évacuer le stress, il n'existe pas de quantité prescrite unique qui soulagera comme par magie tout votre stress. Vous devez plutôt vous efforcer de faire de l'exercice aussi souvent que votre emploi du temps vous le permet sans vous exposer à des risques de blessure. Si 10 minutes par jour sont tout ce que vous pouvez faire, c'est toujours mieux que rien. Et Menon affirme que même une augmentation modeste de l'activité physique peut faire la différence. **"Fixez-vous toujours des objectifs raisonnables pour faire de l'exercice"**.

À titre de référence, le département américain de la santé et des services sociaux recommande de faire au moins 150 minutes (2 heures et 30 minutes) à 300 minutes (5 heures) par semaine d'exercice d'intensité modérée. Vous pouvez également viser 75 minutes (1 heure et 15 minutes) à 150 minutes (2 heures et 30 minutes) d'activité physique aérobique d'intensité vigoureuse par semaine. Vous pouvez utiliser une combinaison équivalente d'activité aérobique d'intensité modérée et vigoureuse pour atteindre ces objectifs. L'activité aérobique doit être répartie sur toute la semaine pour un effet optimal.

## **Autres moyens de réduire le stress**

L'activité physique est l'un des moyens les plus rapides d'évacuer le stress. En outre, Day recommande de prendre le temps "d'identifier vos facteurs de stress et de les gérer".

Ces interventions non liées à l'exercice physique peuvent inclure :

### **Mieux gérer son temps.**

Si vous êtes toujours à court de temps, en retard ou dépassé par l'horloge, examinez votre emploi du temps quotidien et voyez si vous pouvez trouver un moyen de mieux gérer votre temps. Peut-être que le fait de vous lever juste quelques minutes plus tôt chaque jour et d'écrire une tâche à faire peut vous aider à vous sentir moins anxieux.

### **Dormir suffisamment.**

Dormir suffisamment est un élément essentiel pour rester en bonne santé, et cela peut faire des merveilles pour vous aider à faire face au stress de la vie quotidienne. Donnez la priorité au sommeil. Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour. Ne laissez pas votre téléphone et les autres appareils électroniques qui vous distraient dans la chambre à coucher pour une meilleure nuit de sommeil.

### **Mangez bien.**

L'alimentation est un élément clé de tout régime de santé. En évitant les aliments transformés et en optant pour des aliments frais et complets, notamment des légumes verts à feuilles, des céréales complètes et des protéines maigres, vous aurez l'énergie et les nutriments dont vous avez besoin pour vous sentir et donner le meilleur de vous-même chaque jour.

### **Pratiquer la pleine conscience.**

Day recommande également de pratiquer l'alimentation en pleine conscience, ce qui consiste à éteindre la télévision ou à poser son téléphone et à se concentrer sur la nourriture devant soi et à manger lentement. "Écoutez le corps". La pleine conscience devrait également s'étendre à d'autres activités, notamment l'exercice et le travail.

Maryanna Klatt, professeur de médecine familiale clinique au Wexner, explique que la pleine conscience est "une approche qui nous aide à nous éveiller à la façon dont nous vivons réellement au moment où les choses se passent." Cela signifie être dans le moment présent, réduire les distractions extérieures et se concentrer sur la tâche à accomplir. La respiration profonde, le yoga et certaines formes de psychothérapie peuvent vous aider à développer une pratique de la pleine conscience.

### **Apprendre à dire non.**

Si vous êtes constamment surbooké, c'est peut-être parce que vous avez du mal à donner la priorité à votre santé et à votre bien-être. Apprenez à dire non lorsque les autres vous demandent d'en faire trop.

### **Ajoutez la méditation.**

Ajouter une pratique de la méditation à votre journée, même si vous n'avez que cinq ou dix minutes à perdre peut faire des merveilles sur votre niveau de stress. La méditation n'a pas besoin d'être compliquée, et vous n'avez pas besoin d'équipement pour la pratiquer. Il suffit de s'installer confortablement, de fermer les yeux et de se concentrer sur sa respiration. "La clé pour commencer à méditer est de trouver un endroit confortable et calme où vous pouvez fermer les yeux et trouver un état d'esprit reposant", explique Darby Fox, une thérapeute familiale pour enfants et adolescents basée dans la région de New York. "Les



premières fois, pensez simplement à vous reposer, consciemment. Pensez à ralentir votre rythme cardiaque. L'immobilité est le début de la méditation." Avec la pratique, la méditation deviendra plus facile pour vous. Vous pouvez également essayer une application de méditation guidée ou une série que vous pouvez télécharger sur internet pour construire votre pratique.

## La pratique des activités physiques en extérieur et ses bénéfices pour la santé



Les bienfaits physiques et mentaux de l'exercice sont immenses, mais saviez-vous que vous pouvez tirer davantage parti de ces avantages en faisant de l'exercice à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur ?

Les experts sont unanimes : **les activités de plein air améliorent de façon exponentielle votre santé mentale**, ce qui rend votre exercice physique encore plus fructueux. Et comme les exercices en plein air ou les exercices verts sont dans la plupart des cas offerts gratuitement par Mère Nature, vous pouvez économiser beaucoup d'argent par rapport à l'entraînement en salle de sport. Faire des économies fait partie des réalisations de la vie qui améliorent votre humeur et réduisent le stress.

En gardant cela à l'esprit, concentrons-nous sur 9 des avantages les plus notables pour la santé de pratiquer des activités en plein air.

## **9 avantages pour la santé des activités de plein air.**

### **Améliore votre bien-être mental.**

Comme nous l'avons mentionné, votre bien-être mental s'améliore considérablement lorsque vous faites de l'exercice en plein air. L'une des raisons en est la conscience que votre esprit a tout au long de l'exercice, en particulier en ce qui concerne les changements de terrain et de temps.

Contrairement à la salle de sport où les sols sont plats et les bancs uniformément positionnés, le terrain en extérieur comprend des chemins sinueux, des collines, des bois et des vallées. Vous êtes obligé de rester concentré et alerte à tout moment, ce qui est bénéfique pour votre santé mentale.

### **Meilleur moyen d'obtenir de la vitamine D**

Vos os et vos cellules sanguines ont besoin de beaucoup de calcium, de phosphore et de vitamine D pour être en bonne santé. Faire de l'exercice sous la lumière du soleil aide votre corps à absorber ces minéraux de manière transparente. En outre, une exposition au soleil de 5 à 15 minutes au moins une fois tous les deux jours apporte à votre corps toute la vitamine D dont il a besoin.

### **Renforce l'estime de soi**

Votre estime de soi augmente de façon exponentielle lorsque vous passez du temps avec des amis à pratiquer différentes activités de plein air. Cet effet est particulièrement marqué lorsque vous passez du temps à proximité de l'eau, d'espaces verts et de sons de la nature tels que des chutes d'eau.

La marche le long de sentiers naturels, la pêche et le jardinage, parmi d'autres activités physiques d'intensité modérée, sont également importants pour votre estime. Jouer au paintball ou au pistolet laser est une autre activité intéressante, car elle vous donne un sentiment renouvelé d'accomplissement, ce qui renforce considérablement votre confiance.

### **Favorise la mémoire**

Les promenades dans la nature ont montré un intérêt significatif pour la conservation de la mémoire chez les humains. Marcher autour d'un arbre, par exemple, améliore votre mémoire de plus de 20 %.

### **Effets sur la réduction du stress**

Le cortisol - l'hormone qui indique le niveau de stress chez l'homme - diminue fortement lorsque vous passez du temps en forêt, par exemple en observant les oiseaux et en participant à des activités de plein air de faible intensité. Faire du camping dans les bois, par exemple, est une activité bien meilleure que de passer du temps en ville, surtout pour les personnes qui souffrent d'anxiété.

Il a également été scientifiquement prouvé que les personnes qui passent plus de temps dans la nature ont un meilleur rythme cardiaque que celles qui passent des heures assises devant des écrans ou dans la circulation urbaine.

### **Réduit l'anxiété**

Comme nous l'avons mentionné plus haut, quelque chose dans l'extérieur calme un esprit anxieux. Vous pouvez en témoigner, même si vous n'aimez pas sortir - vous avez certainement fait l'expérience de la nature apaisante de Mère Nature, même si c'est à travers une plante d'intérieur ou des photos de la nature.

De nos jours, dans de nombreux bureaux, des tableaux muraux représentant la nature sont accrochés aux murs des bureaux afin de calmer les employés en colère, stressés et anxieux. Si cela fonctionne, alors vous pouvez imaginer l'importance d'être en présence de cette chute d'eau ou de cette montagne que vous voyez dans l'art mural du bureau.

Néanmoins, si vous continuez à avoir des angoisses et que les épisodes ne s'arrêtent pas, vous pouvez faire appel aux services d'une formation de coach de vie qui peut vous fournir une assistance et vous aider à trouver le calme.

### **Améliore la qualité de votre sommeil**

Votre cycle de sommeil dépend de la précision de votre horloge interne. Si l'horloge ne fonctionne pas correctement, vous aurez du mal à réguler votre sommeil nocturne. L'horloge fonctionne correctement lorsque les cellules de vos yeux reçoivent suffisamment de lumière du soleil pendant la journée, en particulier avant la mi-journée.

C'est pourquoi vous devez sortir le plus longtemps possible dans la matinée. Cette exigence devient plus importante à mesure que vous vieillissez.

### **Renforce votre immunité**

Nous avons mentionné que la lumière du soleil matinale augmente votre taux de vitamine D. Plus votre corps reçoit de vitamine D, plus son système immunitaire se renforce. En outre, le fait d'être au milieu de plantes d'extérieur vous aide à tirer parti des avantages pour la santé des phytoncides et autres composés organiques produits par les plantes. Ces composés renforcent la fonction immunitaire chez l'homme.

### **Aide à brûler les graisses indésirables**

Lorsque vous jouez dehors, par exemple en pratiquant des activités aquatiques, vous brûlez des tonnes de calories et de graisses indésirables. Et comme le fait d'être à l'extérieur pendant la journée vous aide à mieux dormir, sans compter qu'un meilleur sommeil facilite une perte de poids plus rapide, on ne saurait trop insister sur le rôle du temps passé à l'extérieur dans votre forme physique.

Si vous êtes un citoyen actif, vous passez probablement des heures à l'intérieur devant un ordinateur et sous des lumières artificielles. Et comme vous êtes débordé par le travail au bureau, vous n'avez pas assez de temps pour vous tenir au courant des nouvelles et des tendances sociales, alors vous passez votre soirée à vous prélasser sur les médias sociaux et à la télévision. **Il est dans votre intérêt de mettre fin à ce comportement néfaste.** Sortez du canapé et allez faire une promenade dans la nature pour avoir un mode de vie plus sain.

### **Cinq activités de plein air pour améliorer votre santé**

Qui a besoin d'un abonnement à une salle de sport quand on a le plein air ?

L'exercice en plein air a un effet plus marqué sur la pression artérielle et l'humeur que l'exercice en salle. Le stress est soulagé dans les minutes qui suivent l'exposition à la nature, comme le montrent la tension musculaire, la pression artérielle et l'activité cérébrale.

En d'autres termes, le temps passé à l'extérieur est bon pour vous ! Jetons un coup d'œil à quelques activités de plein air amusantes qui peuvent améliorer votre santé.

#### **1. Le vélo**

Le cyclisme présente de nombreux avantages pour le corps et l'esprit.

Pour commencer, c'est un excellent exercice pour le bas du corps qui fait travailler les quadriceps, les ischio-jambiers et les mollets. Il vous permet

également de faire de l'exercice et d'améliorer ainsi votre santé cardiovasculaire.

Le vélo est un sport qui ne nécessite pas de porter du poids, ce qui en fait une bonne option pour les personnes souffrant de douleurs ou de blessures articulaires. Pédaler tout en gardant l'équilibre et la direction améliore également votre coordination.

Une promenade à vélo est également excellente pour votre santé mentale ! Le vélo peut soulager le stress et améliorer l'humeur, et c'est une excellente occasion de créer des liens avec vos amis et votre famille.

## **2. La natation**

La natation ne sert pas seulement à profiter des belles plages, elle permet aussi de s'entraîner de la tête aux pieds !

La natation est un autre excellent exercice à faible impact, ce qui signifie qu'elle permet aux personnes qui se remettent d'une blessure de rester en forme sans forcer leur corps. L'eau offre également une résistance, ce qui augmente la force et le tonus musculaire pendant que vous nagez. Enfin, la natation étire vos muscles et augmente votre souplesse.

### **Les avantages de la natation pour la santé :**

La natation vous aide à vous détendre et à vous déstresser. Flotter dans l'eau atténue les informations sensorielles qui peuvent vous submerger, créant ainsi un sentiment de calme. Les mouvements rythmiques et la respiration peuvent également avoir des effets méditatifs.

La prochaine fois que vous nagez en dos crawlé, en papillon ou en crawl, pensez à tous les avantages pour la santé dont vous bénéficiez !

## **3. Randonnée pédestre**

La randonnée peut être une promenade paisible dans un parc ou une séance d'entraînement intense. La randonnée tonifie le bas du corps, et le haut du corps si vous utilisez des bâtons. C'est un excellent exercice cardio pour garder votre cœur en bonne santé et pour renforcer la densité osseuse en tant qu'exercice de port de poids.

Vous vous sentez coincé ? La randonnée peut améliorer la pensée créative et la résolution de problèmes. En descendant le sentier, vous

entendrez des bruits de la nature comme les oiseaux et l'eau qui coule. Il est prouvé que ces sons ont un effet calmant.

Parcourez les sentiers dès aujourd'hui et constatez par vous-même les bienfaits de la randonnée sur la santé !

#### **4. Yoga**

Vous recherchez un peu de paix et de stabilité, tout en profitant de l'air frais ? Le yoga en plein air est peut-être fait pour vous ! La combinaison de l'entraînement corps-esprit du yoga s'associe parfaitement aux bienfaits du temps passé en plein air.

Sentez vos soucis s'envoler en respirant l'air frais et en vous concentrant sur votre bien-être. On a constaté que le contact avec la nature abaisse la tension artérielle, renforce le système immunitaire, aide à atténuer les maladies et réduit le niveau de stress.

Namaste !

#### **5. Payer, stand up paddle, aviron, canoë-kayak...**

Les amoureux de la pagaie disent souvent que le plus grand attrait de cette activité est la paix et la sérénité que procure le fait d'être sur l'eau. Les recherches montrent que la pagaie a des effets bénéfiques sur notre santé physique et mentale.

La pagaie fait travailler le haut du corps, en augmentant la force musculaire du dos, des bras, des épaules et de la poitrine. Elle fait également travailler la force du tronc et, pour les kayakistes, la force des jambes.

#### **Les avantages de la pagaie pour la santé**

La pagaie est un sport à faible impact, ce qui signifie que le risque de blessure ou de tâche est moindre. Elle élève votre rythme cardiaque et améliore votre santé cardiovasculaire.

La pratique du canoë-kayak présente également des avantages sur le plan mental. Le fait d'être sur l'eau a un effet calmant sur le cerveau et peut contribuer à réduire le niveau de stress. Payer régulièrement peut également contribuer à réduire les niveaux de dépression et d'anxiété.

## 9 avantages de pratiquer des exercices physiques en groupe et étude de cas.



**Les avantages de l'exercice en groupe sont souvent négligés**, les amateurs de fitness privilégiant l'entraînement classique en salle.

Vous serez heureux d'apprendre que l'exercice en groupe ne se limite pas aux séances d'entraînement personnel ou aux cours collectifs - pensez aux sports ! L'entraînement de votre équipe locale de football ou de basket compte aussi...

Ainsi, qu'il s'agisse d'un cours de gymnastique, d'une séance d'entraînement d'une équipe sportive ou d'un match de compétition, on ne peut nier que l'entraînement en groupe présente des avantages indéniables.

Cet article a pour but de faire tomber toutes les idées préconçues que vous pourriez avoir sur ce type d'exercice.



## Qu'est-ce que l'exercice en groupe ?

Avant d'aborder les avantages des cours de sport en groupe, nous allons répondre rapidement à la question " **Qu'est-ce que le sport en groupe ?** " afin que vous sachiez exactement en quoi consiste cette méthode d'exercice ! Vous avez peut-être déjà une bonne idée de ce que cela implique, mais nous allons le rappeler au cas où.

En fait, ce terme désigne **une forme d'exercice pratiquée au sein d'un groupe**, petit ou grand. Il peut s'agir de n'importe quel style d'exercice, de l'entraînement H.I.I.T. au Pilates ou au Spinning, en passant par une équipe de football ou de basket.

Avant de jeter un coup d'œil aux 9 avantages de ce style d'exercice, n'hésitez pas à consulter l'étude sur les avantages de l'exercice en groupe que nous avons réalisée en premier ! Nous espérons que cela vous donnera un meilleur aperçu du sujet et vous permettra de voir comment et pourquoi il a gagné en popularité ces dernières années.

### Avantages de l'étude sur l'exercice en groupe

L'étude sur laquelle nous nous concentrons pour cet article a été menée par Dayna M. Yorks, Christopher A. Frothingham et Mard D. Schuenke, et a été publiée dans [The Journal of the American Osteopathic Association](#) en 2017.

Yorks et ses collègues chercheurs ont recruté 69 participants pour l'étude. Les participants étaient tous des étudiants en médecine, car les chercheurs étaient conscients du fait que les étudiants en médecine sont "un groupe connu pour ses niveaux élevés de stress et sa faible qualité de vie autodéclarée".

Au cours de l'étude, les étudiants en médecine ont pu choisir de **participer à un programme d'exercices de 12 semaines**, soit individuellement, soit en groupe. Il y avait également un groupe témoin qui n'a pris part à aucun exercice pendant l'étude, si ce n'est la marche ou le vélo pour le transport uniquement.

Les participants ayant suivi le programme d'exercices de 12 semaines en groupe ont pris part à un cours de 30 minutes de CXWORX (un cours de mouvements fonctionnels et de renforcement du tronc) au moins une fois par semaine. Les participants individuels étaient autorisés à pratiquer la forme d'exercice de leur choix, qu'il s'agisse de course à pied

ou d'haltérophilie. La seule règle était qu'ils devaient s'entraîner seuls ou avec deux partenaires au maximum.

Toutes les 4 semaines, les participants ont répondu à une enquête qui leur demandait d'évaluer leur niveau de stress perçu et leur qualité de vie, séparés en 3 catégories. Mentale, physique et émotionnelle.

À la fin des 12 semaines, le groupe qui a participé à l'exercice de groupe a montré des améliorations significatives dans les 3 mesures (sur la base de leurs scores mensuels moyens à l'enquête). Les résultats étaient les suivants :

Comparativement, les participants qui ont fait de l'exercice seuls (ou avec un maximum de 2 partenaires) se sont entraînés deux fois plus longtemps que les participants du groupe, en moyenne, et n'ont montré aucun changement significatif en termes de bénéfices physiques ou émotionnels. Cependant, **ils ont constaté une amélioration de leur santé mentale et de leur bien-être général, avec une augmentation de 11 %.**

Dans le même ordre d'idées, le groupe de contrôle a connu peu de changements dans son niveau de stress ou sa qualité de vie globale pendant ses études.

Les résultats de cette étude suggèrent donc que le fait de s'entraîner en groupe présente des avantages mentaux, physiques et émotionnels, dont la réduction du stress global.

Si l'on considère que le groupe étudié était l'un des plus sensibles au stress (en raison de leurs études exigeantes), on peut dire que ce résultat est assez précis. Il serait inutile d'examiner une étude sur les bienfaits de l'exercice en groupe qui porterait sur les personnes qui ne sont pas affectées de manière significative par le stress !

Bien sûr, il ne s'agit que d'une seule étude, et d'autres études montrent que l'exercice, sous quelque forme que ce soit, présente des avantages pour les personnes affectées par le stress. Cependant, faire de l'exercice en groupe est manifestement bénéfique pour les personnes affectées par le stress, et c'est ce que nous pouvons retenir de cette étude !

Comme dans toute étude, il y a des avantages et des inconvénients. Les avantages de cette étude sont qu'il y avait à la fois des participants masculins et féminins, donc nous pouvons attribuer les résultats aux

hommes et aux femmes. En outre, il y avait deux groupes et un groupe de contrôle, ce qui signifie qu'il y a une comparaison avec tous les types d'exercices - en groupe, individuels et sans exercice.

Les inconvénients de l'étude comprennent le fait qu'elle n'a été menée qu'auprès d'étudiants en médecine, ce qui signifie que nous ne pouvons pas généraliser les résultats à d'autres groupes d'étudiants ou à la population en général.

De plus, les résultats ont été enregistrés par les participants eux-mêmes et chaque participant peut ne pas ressentir le stress, les émotions, les bienfaits physiques, etc. de la même manière qu'un autre participant, les résultats sont donc subjectifs, ce qui signifie qu'ils manquent potentiellement de validité.

## **Les avantages sociaux de l'exercice en groupe**

L'exercice ne doit pas nécessairement se faire en solo ! Faire de l'exercice en groupe peut procurer les avantages sociaux suivants :

### **1 - Faites-vous de nouveaux amis / rencontrez des personnes partageant les mêmes idées.**

Le principal avantage social des cours d'exercice en groupe est le fait que vous rencontrerez de nouvelles personnes et pourrez même vous faire de nouveaux amis.

Pour certaines personnes, l'un des obstacles à l'exercice physique est qu'elles ne se sentent pas à l'aise lorsqu'elles sont seules, alors un cours est une solution parfaite pour surmonter cet obstacle. Même si vous vous rendez au cours seul, une fois arrivé, vous êtes entouré de personnes partageant les mêmes idées, ce qui constitue également **un avantage social important**.

Par exemple, si vous suivez un cours de Zumba, vous rencontrerez des personnes partageant les mêmes idées et qui aiment aussi danser ! C'est un excellent moyen de se faire de nouveaux amis qui partagent les mêmes intérêts que vous.

En outre, étant donné que tous les participants partagent au moins une chose essentielle, ils aiment le cours ! La fréquentation d'un cours peut également procurer un sentiment de communauté.

## **2 - Améliorez et utilisez vos compétences sociales - travail d'équipe, communication, etc.**

Un autre grand avantage social de l'exercice en groupe est l'opportunité de **développer/améliorer et utiliser vos compétences sociales**. Selon le type d'exercice auquel vous participez, des compétences telles que le travail d'équipe, le leadership et la communication peuvent entrer en jeu.

### **Avantages mentaux de l'exercice en groupe**

L'exercice n'est pas seulement bon pour le corps, il l'est aussi pour l'esprit ! Les 3 points positifs suivants sont tous des avantages mentaux des cours d'exercice en groupe :

### **3 - Réduction du stress**

L'un des grands avantages mentaux de l'exercice en groupe est qu'il réduit le stress. Les niveaux de stress, surtout dans la société moderne, sont assez élevés car nous avons beaucoup de choses à gérer. L'une des principales causes d'un niveau de stress élevé est le travail. Prendre le temps de se détendre peut donc vous aider à vous vider l'esprit et à réduire votre niveau de stress.

Des niveaux de stress constamment élevés peuvent entraîner des problèmes de santé, par exemple une pression artérielle élevée, des maladies cardiovasculaires ou des problèmes de santé mentale.

De plus, si vous êtes en surpoids et que vous essayez de perdre du poids, un niveau de stress élevé peut vous empêcher d'y parvenir. Le stress libère du cortisol, une hormone qui régule de multiples réactions dans l'organisme, notamment le métabolisme et la réponse immunitaire.

Cependant, un excès de cortisol, par exemple dans le cas de niveaux de stress élevés, peut entraîner une prise de poids, en particulier au niveau du ventre. De plus, des niveaux élevés de cortisol à long terme augmentent votre taux de sucre dans le sang, ce qui peut vous exposer à un risque de diabète de type 2.

### **4 - Stimule la motivation et la responsabilisation**

Il peut parfois être difficile de trouver la motivation pour aller faire du sport, surtout en hiver, lorsqu'il fait froid et sombre dehors, et qu'il pleut probablement ! Il peut être difficile de se lever tôt du lit ou de se rendre à la salle de sport après une longue journée de travail.

**L'un des avantages des cours d'exercices en groupe est qu'ils vous donnent la motivation dont vous avez besoin !** Il est très facile de se dire "Ah, je vais zapper mon entraînement aujourd'hui" alors que vous serez le seul à être déçu. Cependant, il est beaucoup plus difficile d'y renoncer si d'autres personnes attendent de vous que vous vous présentiez, comme vos amis, votre famille et même l'instructeur.

Ceci est également lié à la responsabilité, car les autres peuvent vous tenir responsable. Faire de l'exercice avec d'autres personnes peut également renforcer votre côté compétitif et vous encourager à travailler encore plus dur.

De plus, les cours se déroulent à des heures fixes et certains gymnases peuvent vous demander de réserver votre place à l'avance. C'est une excellente motivation, car si vous êtes déjà inscrit et que vous avez une heure à respecter, vous serez plus enclin à respecter cet horaire et à aller vous entraîner.

D'un autre côté, lorsque vous vous entraînez seul dans une salle de sport, vous pouvez y aller à n'importe quel moment pendant les heures d'ouverture, il est donc facile de dire "j'irai dans une heure" ou "j'irai à 14 heures", puis de trouver des excuses pour remettre à plus tard.

## **5 - Améliore l'estime de soi et la confiance en soi**

**Un troisième avantage mental de l'exercice en groupe est qu'il peut améliorer votre confiance et renforcer votre estime de soi.** Faire de l'exercice peut vous donner un sentiment d'accomplissement, lorsque vous arrivez à la fin d'un cours, vous ressentez un sentiment de fierté qui peut vous donner un réel regain de confiance.

Au fil du temps, vous progresserez et deviendrez plus fort et plus en forme, et lorsque vous verrez ces changements, cela renforcera votre estime de soi. Par exemple, lorsque vous commencez à suivre un cours de musculation, comme le Body Pump de Les Mills, vous pouvez commencer avec les poids les plus légers.

En participant plus souvent au cours, vous serez bientôt en mesure d'augmenter les poids que vous utilisez, et vous vous surprendrez à vous échauffer avec des poids qui étaient auparavant un défi.

L'exercice contribue également à améliorer votre posture (c'est aussi un avantage physique !), ce qui peut augmenter votre confiance en vous et votre assurance.

## **6 - Amélioration de la condition cardiovasculaire**

Faire de l'exercice en groupe peut améliorer votre condition cardiovasculaire. Avec un large éventail d'activités et de cours, il existe de nombreuses options pour vous faire bouger.

Lorsque vous trouvez une forme d'exercice qui vous plaît, vous n'avez plus l'impression d'être une corvée ou d'être "obligé" de le faire. Et avec une telle variété de choix, non seulement dans les cours d'exercices collectifs (comme la Zumba ou l'aquagym), mais aussi dans les sports (comme le football ou le netball), il y en a forcément pour tous les goûts.

Si vous y prenez plaisir, vous serez plus enclin à vous y tenir, ce qui se traduira par une amélioration de votre condition cardiovasculaire. Comme le dit l'adage, la constance est la clé, et vous avez plus de chances d'être constant si vous aimez ce que vous faites !

De plus, l'exercice en groupe peut vous encourager à sortir de votre zone de confort et à travailler davantage.

Avec d'autres personnes autour de vous, cela fait ressortir la compétitivité naturelle et vous vous poussez plus loin que vous ne le feriez peut-être en vous entraînant seul, car lorsque vous vous entraînez seul, vous n'avez personne à qui vous comparer.

De plus, vous bénéficiez de la motivation et des encouragements supplémentaires de l'instructeur, ce qui peut également vous aider à travailler au maximum de votre potentiel. Le fait d'avoir un instructeur pour vous donner un coup de pouce supplémentaire, ne serait-ce que pour faire un mouvement de plus, peut être bénéfique, comparé à l'entraînement en solitaire où vous risquez d'abandonner alors que vous pourriez vraiment faire un mouvement de plus ! En vous poussant en toute sécurité au maximum de votre potentiel, vous améliorerez votre forme cardiovasculaire.

## **7 - Améliorer l'endurance musculaire**

L'un des autres avantages physiques, dans le même ordre d'idées que **l'amélioration de la condition cardiovasculaire, est que l'exercice peut contribuer à améliorer l'endurance musculaire.**

Tout comme l'amélioration de la condition cardiovasculaire, l'exercice en groupe peut vous motiver et vous donner ce petit coup de pouce supplémentaire dont vous avez besoin pour continuer. Si l'on ajoute à cela le fait que vous avez potentiellement plus de chances de vous tenir à un exercice en groupe que de faire de l'exercice seul (en raison de tous les avantages mentionnés ci-dessus, tels que la responsabilisation, la motivation, etc.

### **Avantages des exercices en groupe pour les personnes âgées :**

Cette section porte sur les avantages de l'exercice en groupe pour les personnes âgées. Bien que la plupart des avantages mentaux, sociaux et physiques mentionnés ci-dessus s'appliquent également aux personnes âgées, il existe des avantages supplémentaires qui sont des bonus pour les personnes âgées en particulier. Vous trouverez ci-dessous les deux premiers, ce qui nous amène aux avantages numéro 8 et numéro 9 !

#### **8 - Réduit le sentiment de solitude**

La solitude est un problème courant chez les personnes âgées. Selon Age UK, plus d'un million de personnes âgées disent passer plus d'un mois sans parler à un ami, un voisin ou un membre de leur famille. Faire de l'exercice en groupe permet d'interagir avec les autres, de rencontrer de nouvelles personnes et même de se faire de nouveaux amis. Toutes ces choses peuvent aider à combattre la solitude.

L'exercice libère également des endorphines et une substance chimique appelée sérotonine, qui est le neurotransmetteur associé au fait de se sentir bien. **L'exercice en groupe est donc un excellent moyen d'améliorer votre humeur**, ce qui peut également contribuer à réduire les pensées et les sentiments négatifs associés à la solitude.

#### **9 - Des avantages pour la santé, tels que la réduction du risque de chute et la prévention des maladies**

Faire de l'exercice au sein d'un groupe (comme l'exercice en général) présente de nombreux avantages pour la santé. Parmi les avantages les plus utiles de l'exercice en groupe pour les personnes âgées, citons le fait qu'il peut réduire le risque de chute et contribuer à la prévention des maladies.

**Des études ont montré que le maintien d'un programme d'activité physique régulier peut aider à prévenir diverses maladies courantes, par exemple les maladies cardiaques ou le diabète.**

L'exercice en général améliore votre fonction immunitaire globale, ce qui est encore plus important pour les personnes âgées que pour les jeunes générations (bien que ce soit important pour tous les âges !) car leur système immunitaire est souvent compromis.

En outre, les personnes âgées sont plus exposées aux chutes, qui peuvent entraîner des blessures. Les blessures peuvent alors empêcher les personnes âgées de participer à des exercices en groupe. Les chutes peuvent également représenter un défi sur le plan mental, et les personnes âgées qui en ont été victimes peuvent avoir du mal à être indépendantes et à se déplacer.

**Faire de l'exercice en groupe permet d'améliorer la force et la souplesse, ce qui contribue à améliorer l'équilibre et la coordination**, ce qui, là encore, réduit le risque de chute. Les personnes âgées mettent également plus de temps à se rétablir en cas de chute. Il est donc important de pouvoir réduire le risque de chute et c'est l'un des grands avantages de l'exercice en groupe.

**Voilà donc les 9 principaux avantages de l'entraînement en groupe !**

Mais ce n'est pas tout... il y a beaucoup, beaucoup d'autres avantages à s'entraîner en groupe, c'est pourquoi nous en avons inclus quelques-uns de plus ci-dessous, résumés en quelques courts paragraphes.

## **Autres avantages de l'exercice en groupe**

Parmi les avantages plus généraux, citons le fait que l'exercice en groupe est amusant. Il peut fournir une structure, il offre de la variété et il s'agit d'une séance d'entraînement planifiée à l'avance pour vous.

On ne peut nier que l'exercice en groupe est amusant - selon le type d'exercice auquel vous participez, vous pouvez faire de l'exercice au son d'une musique entraînante (par exemple, les cours de Zumba), ce qui améliore instantanément l'humeur. Et si vous connaissez les paroles et pouvez chanter en même temps, c'est encore mieux !

Les séances d'entraînement sportif, par exemple le rugby ou le hockey, peuvent intégrer des exercices d'adresse amusants. La communication est également un élément essentiel des jeux et des séances de ce type,



et il y a souvent une certaine légèreté et une certaine plaisanterie, ce qui peut vous aider à vous détendre.

**Structure et variété** - vous pourriez penser qu'elles se contredisent. L'exercice en groupe fournit une structure sous la forme d'un cours/séance d'entraînement régulier(e), etc. Les séances et les cours ont également tendance à suivre une structure fixe. Par exemple, un cours d'aérobic commence par un échauffement et des étirements, suivis d'une partie cardio, puis d'une partie force musculaire ou endurance musculaire, suivie d'un retour au calme et d'étirements.

Mais si les horaires et les séances sont structurés, chacun est différent. Les cours varient la musique, les routines et les exercices, les séances d'entraînement personnel varient les exercices et les groupes sportifs mélangent leurs exercices. Cette variété rend l'activité amusante et intéressante. Il existe également une grande variété de types d'exercices en groupe, de sorte que vous ne vous ennuierez jamais !

Un autre avantage est que vous n'avez pas à prendre le temps de planifier votre entraînement de la journée. Les exercices en groupe sont planifiés à l'avance par votre instructeur, votre coach ou votre entraîneur, ce qui signifie que vous gagnez du temps et de l'énergie et que vous n'avez même pas besoin de penser à votre entraînement avant d'y mettre les pieds.

**Parmi les autres avantages pour les personnes âgées, on peut citer le fait que l'exercice en groupe offre un environnement sûr pour s'entraîner.**

Vous êtes entouré d'autres personnes pour vous motiver et vous remonter le moral. Le sentiment et l'esprit de communauté peuvent donner aux personnes âgées la confiance nécessaire pour s'en tenir à une routine d'exercice. Se faire des amis et rencontrer des personnes qui partagent les mêmes idées et qui vous soutiennent permet de ne pas être jugé.

De plus, pour ce qui est d'un environnement sûr, les cours peuvent proposer des régressions ou des adaptations sûres pour chaque exercice, et les régressions ou adaptations seront démontrées en toute sécurité avec des explications détaillées.

Cela peut s'avérer particulièrement utile, notamment pour les adultes plus âgés, car ces derniers peuvent présenter un risque plus élevé de

blessures ou de maladies telles que l'ostéoporose. Les instructeurs peuvent fournir des modifications et des conseils sur la façon d'ajuster un exercice pour qu'il vous convienne.

Les exercices de port de poids peuvent contribuer à la solidité des os et des articulations et réduire le risque d'ostéoporose. Les activités aquatiques, par exemple l'aérobic aquatique, sont plus douces pour les articulations tout en conservant l'aspect collectif.

Nous espérons que cet article vous a ouvert l'esprit sur les avantages de l'exercice en groupe, et qu'il vous a peut-être même convaincu d'essayer de vous entraîner en groupe ! Comme vous pouvez le constater, les avantages sont nombreux, tant sur le plan mental et social que physique !

### **Références**

Dayna M. Yorks, Christopher A. Frothingham, Mark D. Schuenke. Effets des cours de fitness de groupe sur le stress et la qualité de vie des étudiants en médecine. J Am Osteopath Assoc 2017.

Association américaine d'ostéopathie. (2017, 30 octobre). L'exercice en groupe améliore la qualité de vie, réduit le stress bien plus que les séances d'entraînement individuelles. ScienceDaily. Récupéré le 25 novembre 2019 de

[www.sciencedaily.com/releases/2017/10/171030092917.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2017/10/171030092917.htm)

## Les 8 meilleurs exercices pour perdre du poids.



On estime qu'environ la moitié des adultes américains tentent de perdre du poids chaque année.

Outre les régimes, l'exercice est l'une des stratégies les plus courantes utilisées par les personnes qui tentent de se débarrasser de leurs kilos superflus. Il permet de brûler des calories, ce qui joue un rôle clé dans la perte de poids.

En plus de vous aider à perdre du poids, l'exercice présente de nombreux autres avantages, notamment une meilleure humeur, des os plus solides et une réduction du risque de nombreuses maladies chroniques.

### **Voici les 8 meilleurs exercices pour perdre du poids.**

#### **1. La marche**

La marche est l'un des meilleurs exercices pour perdre du poids, et ce pour une bonne raison.

C'est un moyen pratique et facile pour les débutants de commencer à faire de l'exercice sans se sentir dépassés ou avoir besoin d'acheter du

matériel. De plus, c'est un exercice à faible impact, ce qui signifie qu'il ne sollicite pas vos articulations.

Selon le Harvard Health, une personne de 70 kg brûle environ 175 calories en 30 minutes de marche à un rythme modéré de 6,4 km/h.

Une étude de 12 semaines portant sur 20 femmes souffrant d'obésité a révélé que la marche pendant 50 à 70 minutes, 3 fois par semaine, réduisait la graisse corporelle et le tour de taille de 1,5 % et de 2,8 cm en moyenne, respectivement.

Il est facile d'intégrer la marche dans votre routine quotidienne. Pour ajouter des pas à votre journée, essayez de marcher pendant votre pause déjeuner, de prendre les escaliers au travail ou d'emmener votre chien faire des promenades supplémentaires.

Pour commencer, essayez de marcher pendant 30 minutes 3 à 4 fois par semaine. Vous pouvez augmenter progressivement la durée ou la fréquence de vos promenades au fur et à mesure que vous vous améliorez.

La marche est un excellent exercice pour les débutants. Vous pouvez la pratiquer presque n'importe où, elle ne nécessite pas d'équipement et elle n'exerce qu'une pression minimale sur vos articulations. Essayez d'intégrer davantage de promenades dans vos activités quotidiennes.

## **2. Le jogging ou la course à pied**

Le jogging et la course à pied sont d'excellents exercices pour vous aider à perdre du poids.

Bien qu'ils semblent similaires, la principale différence réside dans le fait que le rythme du jogging se situe généralement entre 6,4 et 9,7 km/h, tandis que le rythme de la course est supérieur à 9,7 km/h.

Harvard Health estime qu'une personne de 70 kg brûle environ 288 calories pour 30 minutes de jogging à un rythme de 8 km/h, ou 360 calories pour 30 minutes de course à pied à un rythme de 9,7 km/h.

De plus, des études ont montré que le jogging et la course à pied peuvent aider à brûler la graisse viscérale, communément appelée graisse du ventre. Ce type de graisse entoure vos organes internes et est lié à diverses maladies chroniques comme les maladies cardiaques et le diabète.

Le jogging et la course sont tous deux d'excellents exercices qui peuvent être pratiqués n'importe où et sont faciles à intégrer dans votre routine hebdomadaire. Pour commencer, essayez de faire du jogging pendant 20 à 30 minutes 3 à 4 fois par semaine.

Si vous trouvez que le jogging ou la course en plein air est difficile pour vos articulations, essayez de courir sur des surfaces plus douces comme l'herbe. De plus, de nombreux tapis de course ont un amortissement intégré, ce qui peut être plus facile pour vos articulations.

Le jogging et la course sont de bons exercices pour perdre du poids, faciles à intégrer dans une routine. Ils peuvent également réduire la graisse viscérale, qui est liée aux maladies cardiaques, au diabète et à d'autres maladies chroniques.

### **3. Le vélo**

Le cyclisme est un exercice populaire qui améliore votre forme physique et peut vous aider à perdre du poids.

Bien que le vélo soit traditionnellement une activité de plein air, de nombreux gymnases et centres de remise en forme disposent de vélos d'appartement qui vous permettent de faire du vélo tout en restant à l'intérieur.

Harvard Health estime qu'une personne de 70 kg brûle environ 252 calories par 30 minutes de vélo sur un vélo stationnaire à un rythme modéré ou 288 calories par 30 minutes sur un vélo à un rythme modéré de 19-22,4 km/h.

Non seulement le vélo est excellent pour perdre du poids, mais des études ont montré que les personnes qui font régulièrement du vélo ont une meilleure condition physique générale, une sensibilité accrue à l'insuline et un risque plus faible de maladie cardiaque, de cancer et de décès, par rapport à celles qui n'en font pas régulièrement.

Le cyclisme est idéal pour les personnes de tous niveaux de forme physique, des débutants aux athlètes. De plus, comme il s'agit d'un exercice sans charge et à faible impact, il n'exerce pas une grande pression sur vos articulations.

Le cyclisme est une bonne option pour les personnes de tous niveaux de forme. Des études établissent un lien entre la pratique régulière du vélo

et l'augmentation de la sensibilité à l'insuline et la réduction du risque de certaines maladies chroniques.

#### **4. La musculation**

La musculation est un choix populaire pour les personnes qui cherchent à perdre du poids.

Une personne de 70 kg brûle environ 108 calories par 30 minutes de musculation.

La musculation peut également vous aider à développer votre force et à favoriser la croissance musculaire, ce qui peut augmenter votre taux métabolique au repos (RMR), c'est-à-dire le nombre de calories que votre corps brûle au repos.

Une étude de 6 mois a montré que le simple fait de faire 11 minutes d'exercices de musculation 3 fois par semaine entraînait une augmentation de 7,4 % du taux métabolique, en moyenne. Dans cette étude, cette augmentation équivalait à brûler 125 calories supplémentaires par jour.

Une autre étude a révélé que 24 semaines de musculation ont entraîné une augmentation de 9 % du taux métabolique chez les hommes, ce qui équivaut à brûler environ 140 calories de plus par jour. Chez les femmes, l'augmentation du taux métabolique était de près de 4 %, soit 50 calories de plus par jour.

En outre, des études ont montré que votre corps continue à brûler des calories plusieurs heures après une séance de musculation, par rapport à un exercice d'aérobic.

La musculation peut vous aider à perdre du poids en brûlant des calories pendant et après l'entraînement. Elle permet également de développer la masse musculaire, ce qui peut augmenter votre taux métabolique au repos.

#### **5. L'entraînement par intervalles**

L'entraînement par intervalles, plus connu sous le nom d'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT), est un terme général désignant de courtes périodes d'exercice intense alternant avec des périodes de récupération.

En général, une séance d'entraînement HIIT dure de 10 à 30 minutes et peut brûler de nombreuses calories.

Une étude portant sur 9 hommes actifs a révélé que le HIIT permettait de brûler 25 à 30 % de calories en plus par minute que d'autres types d'exercices, notamment la musculation, le vélo et la course sur tapis roulant.

Cela signifie que le HIIT peut vous aider à brûler plus de calories tout en passant moins de temps à faire de l'exercice.

En outre, de nombreuses études ont montré que le HIIT est particulièrement efficace pour brûler la graisse du ventre, qui est liée à de nombreuses maladies chroniques.

Le HIIT est facile à intégrer à votre programme d'exercices. Il vous suffit de choisir un type d'exercice, comme la course, le saut ou le vélo, ainsi que vos temps d'exercice et de repos.

Par exemple, pédalez aussi fort que vous le pouvez sur un vélo pendant 30 secondes, puis pédalez à un rythme lent pendant 1 à 2 minutes. Répétez ce schéma pendant 10 à 30 minutes.

L'entraînement par intervalles est une stratégie efficace pour perdre du poids que vous pouvez appliquer à de nombreux exercices. L'intégration de l'entraînement par intervalles dans une routine peut vous aider à brûler plus de calories en moins de temps.

## **6. La natation**

La natation est un moyen amusant de perdre du poids et de se mettre en forme.

Harvard Health estime qu'une personne de 70 kg (155 livres) brûle environ 216 calories par demi-heure de natation.

La façon dont vous nagez semble affecter le nombre de calories que vous brûlez. Une étude sur des nageurs de compétition a révélé que le plus grand nombre de calories était brûlé pendant la brasse, suivie du papillon, du dos et de la nage libre.

Une étude de 12 semaines menée sur 24 femmes d'âge moyen a révélé que la natation pendant 60 minutes, 3 fois par semaine, réduisait de manière significative la graisse corporelle, améliorait la souplesse et

réduisait plusieurs facteurs de risque de maladies cardiaques, notamment un taux élevé de cholestérol total et de triglycérides sanguins.

Un autre avantage de la natation est sa nature à faible impact, ce qui signifie qu'elle est plus facile pour vos articulations. Cela en fait une excellente option pour les personnes qui souffrent de blessures ou de douleurs articulaires.

La natation est un excellent exercice à faible impact pour les personnes qui cherchent à perdre du poids.

## **7. Yoga**

Le yoga est un moyen populaire de faire de l'exercice et de soulager le stress.

Bien qu'il ne soit pas généralement considéré comme un exercice de perte de poids, il permet de brûler une bonne quantité de calories et offre de nombreux autres avantages pour la santé qui peuvent favoriser la perte de poids.

Harvard Health estime qu'une personne de 70 kg brûle environ 144 calories en 30 minutes de yoga.

Une étude de 12 semaines portant sur 60 femmes souffrant d'obésité a révélé que celles qui ont participé à deux séances de yoga de 90 minutes par semaine ont vu leur tour de taille diminuer davantage que celles du groupe témoin - de 3,8 cm en moyenne.

En outre, les membres du groupe de yoga ont constaté une amélioration de leur bien-être mental et physique.

En plus de brûler des calories, des études ont montré que le yoga peut enseigner la pleine conscience et réduire les niveaux de stress.

La plupart des salles de sport proposent des cours de yoga, mais vous pouvez pratiquer le yoga n'importe où. Y compris dans le confort de votre maison, car il existe de nombreux tutoriels guidés en ligne.

Le yoga est un excellent exercice de perte de poids que vous pouvez pratiquer presque partout.



## **8. Pilates**

Le Pilates est un excellent exercice pour débutants qui peut vous aider à perdre du poids.

Selon une étude parrainée par l'American Council on Exercise, une personne pesant environ 64 kg (140 pounds) brûlerait 108 calories lors d'un cours de Pilates pour débutants de 30 minutes ou 168 calories lors d'un cours avancé de même durée.

Bien que le Pilates ne brûle pas autant de calories que les exercices d'aérobic comme la course à pied, de nombreuses personnes le trouvent agréable, ce qui le rend plus facile à suivre sur la durée.

Une étude de 8 semaines menée auprès de 37 femmes d'âge moyen a révélé que la pratique d'exercices de Pilates pendant 90 minutes, 3 fois par semaine, réduisait de manière significative le tour de taille, le tour de ventre et le tour de hanches, par rapport à un groupe de contrôle qui n'a pas fait d'exercice pendant la même période.

Outre la perte de poids, le Pilates peut réduire les douleurs lombaires et améliorer votre force, votre équilibre, votre souplesse, votre endurance et votre condition physique générale.

Si vous souhaitez essayer le Pilates, essayez de l'intégrer dans votre routine hebdomadaire. Vous pouvez faire du Pilates à la maison ou dans l'une des nombreuses salles de sport qui proposent des cours de Pilates.

Pour accélérer la perte de poids avec le Pilates, associez-le à un régime alimentaire sain ou à d'autres formes d'exercice, comme la musculation ou le cardio.

Le Pilates est un excellent exercice pour débutants qui peut vous aider à perdre du poids tout en améliorant d'autres aspects de votre condition physique.

## **Combien de kilos pouvez-vous espérer perdre de manière réaliste ?**

La quantité de poids que vous pouvez espérer perdre en faisant de l'exercice dépend de nombreux facteurs.

**Ces facteurs sont les suivants**

**Le poids de départ :** Les personnes ayant un poids de départ élevé ont généralement un métabolisme de base plus élevé. Il s'agit du nombre de calories que votre corps brûle lors de l'exécution des fonctions vitales de base. Un TMB élevé signifie que vous brûlerez plus de calories pendant l'activité et le repos.

**L'âge :** les personnes âgées ont tendance à avoir plus de masse grasse et moins de masse musculaire, ce qui réduit votre TMB. Un TMB plus faible peut rendre la perte de poids plus difficile.

**Le sexe :** Les femmes ont tendance à avoir un ratio graisse/muscle plus important que les hommes, ce qui peut affecter leur BMR. Par conséquent, les hommes ont tendance à perdre du poids plus rapidement que les femmes, même s'ils consomment un nombre similaire de calories.

**Le régime alimentaire :** La perte de poids se produit lorsque vous brûlez plus de calories que vous n'en consommez. Ainsi, un déficit calorique est essentiel pour perdre du poids.

**Le sommeil :** Des études ont révélé qu'un manque de sommeil peut ralentir la vitesse à laquelle vous perdez du poids et même augmenter vos envies d'aliments riches en calories.

### **Conditions médicales**

Les personnes souffrant de conditions médicales telles que la dépression et l'hypothyroïdie peuvent perdre du poids à un rythme plus lent.

### **Génétique**

Des études ont montré que la perte de poids a une composante génétique, qui peut affecter certaines personnes souffrant d'obésité. Bien que la plupart des gens souhaitent perdre du poids rapidement, les experts recommandent souvent de perdre de 0,5 à 1,36 kg (1 à 2 livres), soit environ 1 % du poids corporel, par semaine.

Une perte de poids trop rapide peut avoir des conséquences négatives sur la santé. Par exemple, elle peut entraîner une perte musculaire et augmenter le risque d'affections telles que les calculs biliaires, la déshydratation, la fatigue, la malnutrition, les maux de tête, l'irritabilité, la constipation, la perte de cheveux et les règles irrégulières.

De plus, les personnes qui perdent du poids trop rapidement sont plus enclines à le reprendre.

Il est important de garder à l'esprit que la perte de poids n'est pas un processus linéaire et qu'il est courant de perdre du poids plus rapidement au début.

De nombreux facteurs influent sur la quantité de poids que vous pouvez raisonnablement espérer perdre en faisant de l'exercice. La plupart des experts recommandent de perdre entre 1 et 3 livres par semaine.

### **En résumé**

De nombreux exercices peuvent vous aider à perdre du poids.

Parmi les meilleurs choix pour brûler des calories, citons la marche, le jogging, la course à pied, le cyclisme, la natation, la musculation, l'entraînement par intervalles, le yoga et le Pilates.

Cela dit, de nombreux autres exercices peuvent également contribuer à renforcer vos efforts de perte de poids.

Le plus important est de choisir un exercice que vous aimez faire. Vous aurez ainsi plus de chances de vous y tenir à long terme et d'obtenir des résultats.

## Les avantages de la pratique de la gymnastique pour améliorer la flexibilité et la force musculaire.



Si vous avez déjà regardé la gymnastique aux Jeux olympiques, vous savez déjà à quel point l'entraînement de la gymnastique est excellent pour améliorer la force et la souplesse, sans parler de la possibilité de réaliser des mouvements incroyables que nous considérons comme impossibles. Mais la gymnastique présente également de nombreux autres avantages.

### 10 avantages exceptionnels de la gymnastique

#### 1. Aide à développer la coordination

Toute forme de gymnastique nécessite une bonne coordination, mais saviez-vous que l'apprentissage de la gymnastique améliore votre coordination ? C'est vrai, vous n'avez pas besoin d'être super coordonné avant de commencer. Après tout, tout expert a déjà été un débutant ! Plus vous apprenez en gymnastique, plus votre corps s'adapte à tenir des positions que vous auriez autrefois considérées comme impossibles, améliorant ainsi votre coordination. Une bonne coordination ne vous rendra pas seulement meilleur en gymnastique, mais elle vous aidera

aussi à améliorer votre alignement général lorsque vous marchez, sautez et faites toute autre activité quotidienne. Génial !

## **2. Améliore la flexibilité**

Même si l'idée de toucher tes orteils est quelque chose que tu ne penses pas pouvoir atteindre un jour, ne t'inquiète pas car il n'est pas nécessaire d'être souple pour commencer un entraînement de gymnastique, heureusement ! Vous vous demandez probablement comment vous allez réussir à faire les exercices si vous n'êtes pas déjà souple, mais l'entraînement de gymnastique vous aidera à améliorer votre souplesse au fur et à mesure. En effet, vous effectuez divers exercices de mobilité pendant l'entraînement pour assouplir votre corps et réduire le risque de blessure en augmentant progressivement l'amplitude de vos mouvements.

## **3. Aide à développer la force et la puissance**

Bien que les gymnastes professionnels donnent l'impression que les mouvements qu'ils effectuent sont faciles, ils ne le sont pas vraiment. J'ai appris par expérience que le simple fait de marcher le long d'une poutre sans tomber est difficile, sans parler des appuis sur les mains ! Alors si vous pensez que la gymnastique ne vous fera pas faire un bon entraînement, détrompez-vous ! C'est un moyen incroyable d'améliorer la force et la puissance musculaires, car vous utiliserez l'entraînement au poids du corps pour faire travailler le haut et le bas du corps, tout en renforçant votre tronc. Ce n'est pas seulement le fait de soulever des poids dans la salle de gym qui vous aidera à développer votre force ; la gymnastique est également parfaite pour cela !

## **4. Apprendre à écouter et à apprendre**

Pour un gymnaste, suivre les instructions est vital pour éviter les blessures. Secrètement, nous voulons tous réaliser comme par magie des mouvements incroyables dès notre premier cours, mais en réalité, la majorité des mouvements de gymnastique prennent un certain temps à maîtriser. Il est préférable d'écouter l'entraîneur et d'apprendre la bonne technique plutôt que de prendre des risques et de foncer, ce qui pourrait entraîner des blessures. Le sens de la discipline inculqué par l'entraînement en gymnastique est incroyable, de l'écoute des instructions jusqu'à leur application et l'exécution du mouvement, il est clair que l'écoute et l'apprentissage sont importants.

## **5. Améliorer l'estime de soi et la confiance en soi**

L'exercice en général libère des endorphines, qui vous rendent heureux, mais il contribue également à renforcer la confiance et l'estime de soi.

Vous connaissez cette sensation d'excitation que vous ressentez après une séance d'entraînement, n'est-ce pas ? Eh bien, la gymnastique vous aidera à avoir plus confiance en votre image corporelle et en vos capacités, grâce à l'impact positif qu'elle aura sur votre corps d'un point de vue esthétique et sur ce que vous êtes capable de réaliser. Elle améliorera également votre confiance en vous, ce qui vous aidera à avoir davantage confiance en vous ! Par conséquent, cela vous poussera à continuer à réaliser des choses plus fantastiques à la fois dans votre entraînement de gymnastique et dans d'autres parties de votre vie !

### **6. Favorise les interactions sociales avec les autres gymnastes**

Que tu sois quelqu'un qui aime discuter avec toutes les personnes que tu rencontres ou quelqu'un qui préfère rester seul, la gymnastique a quelque chose pour toi. Si vous aimez le côté social de la gymnastique, vous vous épanouirez dans la communication au sein des cours (car la communication est l'un des éléments clés de l'apprentissage de nouveaux mouvements). Par ailleurs, si vous êtes relativement timide, l'apprentissage de la gymnastique vous aidera à améliorer vos compétences sociales. Vous parlerez à vos pairs et à vos camarades de classe tout en apprenant de nouvelles choses. Cela améliorera vos compétences sociales sans que vous ayez l'impression d'être forcé, car tous les débutants seront dans la même situation que vous, désireux d'apprendre.

### **7. Apprendre à se fixer des objectifs**

Il est probable qu'avant même de franchir le seuil de la porte pour votre première séance de gymnastique, vous ayez en tête un ou deux objectifs que vous espérez atteindre pendant les cours. Puis, après votre première séance, vous aurez peut-être même de nouveaux objectifs en tête. L'un des meilleurs aspects de la gymnastique est que les objectifs ne sont pas basés sur votre apparence ou sur la taille de votre robe, mais plutôt sur la célébration de ce que votre corps peut faire ! Ne vous inquiétez pas, vous continuerez à perdre du poids en faisant de la gymnastique, mais vous vous amuserez beaucoup en développant un ensemble impressionnant de compétences !

### **8. Développe des capacités cognitives utiles en classe ou au travail**

L'apprentissage de la gymnastique implique de prendre des instructions et de les appliquer à l'entraînement, ce qui contribue à développer la compréhension de l'utilisation de l'initiative et du travail sur quelque chose lorsque l'entraîneur donne des conseils. Cela aidera non seulement les enfants à apprendre à l'école, mais aussi potentiellement

les adultes sur le lieu de travail. Qu'il s'agisse d'être respectueux tout en permettant aux autres de prendre leur tour, ou d'être suffisamment discipliné pour ne pas tricher à un test lorsque le professeur regarde ailleurs. La gymnastique enseigne bien plus qu'un simple entraînement physique.

### **9. Développer des compétences pour améliorer d'autres sports**

La gymnastique étant axée sur l'entraînement du poids du corps et la souplesse, les compétences acquises sont facilement transférables à d'autres sports. Non seulement la gymnastique vous aidera à développer diverses compétences que vous pourrez appliquer aux sports eux-mêmes, mais elle renforcera également votre corps pour des activités générales et d'autres formes d'exercice. Vous rendrez votre corps plus fort et plus souple de diverses manières, ce qui peut contribuer à améliorer votre qualité de vie, en améliorant votre mobilité et votre agilité. Que voulez-vous de plus ?

### **10. C'est amusant !**

Je ne pouvais pas omettre ce point car, à mon avis, l'exercice doit être amusant ! Et quoi de plus amusant que d'apprendre à faire quelque chose de nouveau à chaque leçon et de réaliser des choses avec votre corps dont vous n'auriez même pas rêvé auparavant !

## **Les avantages de la pratique régulière d'un sport pour la mémoire et les fonctions cognitives.**



Prenez les bonnes mesures pour améliorer vos fonctions cognitives. Découvrez dans cet article comment l'exercice physique peut vous aider à renforcer vos capacités cognitives !

### **5 avantages de l'exercice pour améliorer les fonctions cognitives**

L'exercice pour une meilleure cognition et une protection contre le déclin cognitif

Savez-vous que vous pouvez faire de l'exercice pour améliorer votre fonction cognitive ?

Vous savez probablement déjà que l'exercice régulier est bon pour votre cœur et le maintien d'un poids sain et de muscles forts, mais faire battre votre cœur peut en fait vous aider à améliorer vos capacités de réflexion et la santé de votre cerveau. Les bonnes raisons de faire de l'exercice ne manquent pas, que ce soit pour perdre du poids, faire baisser sa tension artérielle ou simplement se sentir mieux dans sa peau.

Mais l'exercice peut modifier le cerveau et contribuer à protéger les fonctions cognitives et la mémoire. Cela inclut la mémoire à long terme et la mémoire à court terme.



C'est pourquoi vous devriez essayer de faire de l'exercice tous les jours, même s'il ne s'agit que d'une courte promenade. Vous devez faire bouger votre corps pour garder votre cerveau en bonne santé.

Voici quelques-uns des avantages que l'exercice régulier procure à votre cerveau :

- Améliore les fonctions cérébrales et la mémoire
- Protège les capacités de réflexion
- Réduit le stress, la dépression et l'anxiété
- Favorise un meilleur sommeil
- Le cerveau et l'exercice

Outre les bienfaits physiologiques qu'il procure, l'exercice physique peut également faire des merveilles pour votre cerveau. L'exercice stimule votre mémoire et vos capacités de réflexion de manière directe et indirecte.

L'exercice agit directement sur le corps et déclenche des réponses physiologiques telles que des changements dans les niveaux d'insuline, l'inflammation et la libération d'endorphines.

Il favorise également la production de facteurs de croissance. Ces substances chimiques affectent la croissance de nouvelles cellules cérébrales et ont donc un impact actif sur la santé du cerveau en général.

### **Améliorer la santé cognitive**

L'effet indirect de l'exercice provient de son impact sur l'humeur, le sommeil, le stress et l'anxiété. L'amélioration du sommeil et de l'humeur et la réduction du stress et de l'anxiété peuvent entraîner une amélioration des fonctions cognitives et de la concentration dans les tâches quotidiennes.

De nombreuses études ont suggéré que les parties du cerveau qui contrôlent la mémoire et la pensée sont plus grandes chez les personnes qui font de l'exercice. Une étude publiée dans la revue *Neurology* a révélé qu'une mauvaise condition physique à l'âge moyen peut être associée à un cerveau plus petit plus tard dans la vie.

Adopter un mode de vie sain et manger des aliments complets appropriés peut contribuer à stimuler naturellement votre cerveau et à dissiper le brouillard cérébral. Les personnes âgées, en particulier, doivent faire de l'exercice pour réduire les troubles cognitifs dus au vieillissement.

## **Exercice physique et concentration**

En plus de la science qui soutient l'exercice pour garder votre cerveau en bonne santé, j'ai personnellement remarqué une différence dans le fonctionnement de mon propre cerveau lorsque je commençais ma journée par un exercice. Je ressens vraiment la différence entre les jours où je fais de l'exercice le matin avant le travail et ceux où j'en fais l'après-midi.

Bien que tous les exercices que vous pouvez faire à n'importe quel moment de la journée aideront certainement votre cerveau, lorsque je commence ma journée par un exercice, je remarque que je suis plus concentré au travail et plus productif.

J'ai même plus d'énergie pendant la journée de travail, même si je me lève plus tôt pour commencer à faire de l'exercice.

La morale de l'histoire est que, quelle que soit l'heure à laquelle vous décidez de faire de l'exercice, cela aidera vos fonctions cognitives.

Veillez donc à toujours faire de l'exercice.

## **À quelle fréquence devez-vous faire de l'exercice ?**

Quelle quantité d'exercice faut-il faire pour ressentir les effets bénéfiques sur le cerveau ? Presque toutes les études réalisées sur l'exercice et le cerveau se sont basées sur la marche.

Cependant, les experts estiment que l'exercice aérobique, quelle que soit sa forme, procure les mêmes avantages. Il améliore toujours vos performances cognitives.

Dans une vaste étude menée par les universités de Yale et d'Oxford, des chercheurs ont recueilli des données sur 1,2 million d'Américains. Ils ont constaté que ceux qui faisaient de l'exercice physique déclaraient avoir 1,5 jour de moins de mauvaise santé mentale par mois.

Dans la plus grande étude d'observation de ce type, les chercheurs ont constaté que les sports d'équipe, l'aérobic, le cyclisme et la fréquentation d'une salle de sport offrent les plus grandes réductions.

En termes de durée, les résultats de l'étude suggèrent que plus n'est pas nécessairement mieux. Faire de l'exercice pendant 45 minutes environ trois à cinq fois par semaine était associé à la plupart des avantages.

Les CDC recommandent aux adultes de faire au moins 150 minutes d'exercice aérobique d'intensité modérée chaque semaine, donc essayez de faire au moins 150 minutes par semaine jusqu'à 225 minutes.

Cela signifie qu'un jour, vous pouvez ne faire que 15 minutes d'exercice parce que la journée est chargée. Et le jour suivant, vous ferez peut-être une séance d'entraînement d'une heure.

En d'autres termes, vous pouvez toujours trouver le temps de faire de l'exercice pour améliorer vos fonctions cognitives.

# **Comment l'exercice physique affecte-t-il la mémoire et la santé du cerveau ?**

Maintenant que nous savons que l'exercice physique contribue effectivement au bon fonctionnement de notre cerveau, quels sont les avantages spécifiques que vous pourriez retirer en faisant plus souvent de l'exercice dans votre journée ?

## **1. Améliorer la fonction cérébrale et la mémoire**

L'exercice prévient les troubles cognitifs légers en améliorant la circulation sanguine. Pour commencer, l'exercice fait s'emballer votre cœur, qui pompe le sang dans tout votre corps, augmentant ainsi l'apport d'oxygène à votre cerveau.

L'exercice peut également contribuer à stimuler la production d'hormones de croissance qui aident à créer de nouvelles cellules cérébrales.

Dans une étude menée à l'Université de la Colombie-Britannique, des chercheurs ont découvert que l'exercice aérobique, qui fait pomper le cœur et transpirer le corps, semble augmenter la taille de l'hippocampe. Cette partie du cerveau est impliquée dans l'apprentissage verbal et la mémoire.

De nombreuses études ont montré que l'exercice peut augmenter la sécrétion de protéines neuroprotectrices et le développement des neurones, ce qui conduit à une meilleure santé globale du cerveau. Que sont les neurones ? Ce sont des cellules nerveuses qui composent le système nerveux. Ils sont responsables de la transmission des messages du cerveau aux différentes parties du corps.

## **2. Protéger les capacités de réflexion et la fonction de mémoire**

L'exercice physique peut jouer un rôle très important dans la protection des fonctions cérébrales et de la mémoire à mesure que vous vieillissez. Une activité physique régulière est particulièrement importante pour les personnes âgées.

Le vieillissement, associé au stress oxydatif et à l'inflammation, peut favoriser des modifications de la structure et de la fonction cérébrales susceptibles d'entraîner une altération des fonctions cognitives.

Plus précisément, elle réduit le risque de dysfonctionnement cognitif, notamment de démence ou d'Alzheimer. La démence est un terme général utilisé pour désigner un déclin des capacités mentales ou d'autres capacités de réflexion suffisamment grave pour avoir un impact sur votre vie quotidienne.

La maladie d'Alzheimer est l'un des types de démence les plus courants. Aux États-Unis, une personne développe cette maladie toutes les 65 secondes.

Il a également été démontré que l'exercice régulier réduit les changements dans le cerveau qui pourraient conduire à la maladie d'Alzheimer et à la schizophrénie.

### **3. Stimulez votre concentration et votre énergie**

Faire de l'exercice le matin vous aide à vous préparer pour la journée et à augmenter votre niveau de concentration.

Une étude a révélé qu'une séance de yoga de seulement 20 minutes permettait d'améliorer considérablement la vitesse et la précision des tests de mémoire.

Cette étude est toutefois limitée, car son échantillon est restreint. Il n'en reste pas moins que le yoga met l'accent sur la respiration profonde, qui augmente l'apport d'oxygène et améliore ainsi les fonctions cérébrales.

Une autre étude portant sur 144 personnes âgées de 19 à 93 ans a révélé qu'une courte séance d'exercice de 15 minutes sur un vélo stationnaire permettait d'améliorer les fonctions cognitives et la mémoire dans tous les groupes d'âge.

### **4. Réduire le stress, la dépression et l'anxiété**

L'un des avantages cognitifs de l'exercice est de vous permettre de faire face aux défis de la vie. L'exercice peut contribuer indirectement à stimuler la réflexion et la mémoire en améliorant l'humeur et en réduisant le stress, la dépression et l'anxiété.

Tous ces facteurs peuvent fréquemment entraîner des problèmes de fonctionnement cognitif, tels que la réflexion et la mémoire. Le stress chronique peut avoir un certain nombre d'effets sur le cerveau :

- Augmente le risque de maladie mentale
- Modifie la structure du cerveau
- Rétrécir le cerveau
- Tue les cellules du cerveau
- A un impact négatif sur la mémoire.

Il a été démontré que l'exercice physique réduit les sentiments de dépression, d'anxiété et de stress. Il peut contribuer à provoquer des changements dans le cerveau qui régulent l'anxiété et le stress.

Il augmente la sensibilité du cerveau à l'hormone sérotonine, qui peut soulager la dépression. L'exercice peut augmenter les niveaux d'endorphines dans le corps, qui sont connues pour produire des sentiments positifs et réduire la perception de la douleur.

En ce qui concerne l'humeur, il semble que l'intensité de votre entraînement n'ait pas d'importance pour obtenir les meilleurs résultats. Il semblerait que votre humeur puisse en bénéficier, quelle que soit l'intensité.

Dans une étude menée sur 24 femmes ayant reçu un diagnostic de dépression, les chercheurs ont constaté que l'exercice, quelle que soit son intensité, réduisait de manière significative les sentiments de dépression.

## **5. Un meilleur sommeil**

Si vous souffrez de troubles du sommeil comme l'insomnie, faites de l'exercice une forme d'intervention. L'exercice régulier peut vous aider à vous détendre et à mieux dormir.

En ayant une meilleure nuit de sommeil, vous vous sentez plus alerte et êtes capable de vous concentrer plus longtemps. L'activité physique peut augmenter la température du corps, ce qui peut avoir des effets relaxants sur l'esprit et favoriser le sommeil.

Une étude a montré que 150 minutes d'activité modérée à vigoureuse par semaine peuvent améliorer la qualité du sommeil jusqu'à 65 %.

Une autre étude a montré que 16 semaines d'exercice physique augmentaient la qualité du sommeil et les périodes de sommeil prolongées chez 17 personnes souffrant d'insomnie. Cela les a également aidées à se sentir pleines d'énergie pour la journée.

Qu'il s'agisse d'exercices d'aérobic ou de résistance, l'exercice favorise un sommeil de meilleure qualité, ce qui vous permet d'avoir les idées claires pour la journée.

De plus, l'exercice est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées qui souffrent de troubles du sommeil.

Il est scientifiquement prouvé que la pratique régulière d'une activité physique a des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit. L'exercice est bénéfique pour la mémoire, les capacités d'apprentissage et la santé globale du cerveau.

## **5 meilleurs stimulants du cerveau :**

Vous n'avez pas besoin d'exercices complexes pour améliorer vos fonctions cognitives. Que vous fassiez de la gym ou du vélo, l'exercice favorise la relaxation et un meilleur sommeil tout en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression, autant d'éléments qui encouragent un esprit sain et positif.

Vous pouvez également compléter l'exercice et stimuler davantage vos capacités cérébrales. Outre une bonne alimentation, des compléments tels que les oméga-3 apportent à votre esprit les meilleurs nutriments.

## 4 conseils pour optimiser l'entraînement lors de votre cycle menstruel.



La plupart du temps, on a supposé que les athlètes féminines eussent des besoins similaires à ceux des hommes en termes d'entraînement et de récupération. Cependant, grâce à de nouvelles recherches, nous comprenons maintenant que ce n'est pas le cas. En fait, les femmes ont leurs propres besoins physiologiques et nutritionnels dont il faut tenir compte lors de la conception et de la mise en œuvre des programmes d'entraînement. L'une des considérations les plus évidentes est le cycle menstruel.

Pour un aperçu de ce qui est considéré comme un cycle menstruel " normal " et de l'importance de SUIVRE votre cycle. Dans cet article, nous allons voir comment les femmes et les jeunes filles peuvent adapter leurs exercices pendant les quatre phases du cycle menstruel afin d'augmenter le gain musculaire, de réduire les blessures, d'améliorer la récupération et de favoriser les performances.

### **PHASE UN : Menstruation**

**Tirez le meilleur parti des niveaux élevés de testostérone !** Vous remarquerez peut-être qu'il est plus facile de repérer vos coéquipiers

dans un champ, ou de réussir un parc parallèle inversé - c'est parce que la testostérone est impliquée dans la conscience spatiale. La phase 1 est le moment idéal pour apprendre une nouvelle compétence complexe nécessitant une bonne coordination (ou pour montrer que vous avez réussi un parc parallèle inversé 10/10 devant un café très fréquenté).

**Concentrez-vous sur l'entraînement musculaire !** On pense que la progestérone a un impact négatif sur la façon dont les muscles se construisent et se réparent. Grâce aux faibles niveaux de progestérone pendant la phase 1, les études montrent que le corps a une capacité accrue de construction musculaire ! Plutôt cool, non ?

La prévention des blessures est importante. Malheureusement, certaines recherches montrent que la phase 1 peut entraîner une réduction du contrôle neuromusculaire, ce qui augmente le risque de blessure. Les recherches varient quant à la raison de cette diminution, mais elle pourrait être due aux fluctuations des niveaux d'œstrogènes. Pour réduire au mieux le risque de blessure en phase 1, l'entraînement doit inclure des échauffements spécifiques au sport par des exercices de réception et d'activation musculaire.

**Assurez une récupération adéquate.** Il se peut qu'une inflammation accrue se produise encore dans le corps en raison de la chute rapide des hormones avant la phase 1. Il est important de prévoir beaucoup de temps pour la récupération, notamment en veillant à un sommeil suffisant.

### **PHASE DEUX : Folliculaire**

Effectuez un entraînement à haut volume. Le corps a un avantage de récupération pendant cette période ! Bien qu'il soit toujours important de prévoir du temps pour la récupération, vous constaterez peut-être que vous pouvez récupérer plus rapidement en phase 2. C'est donc le moment idéal pour programmer un entraînement à haut volume et faire progresser vos exercices (augmenter les répétitions/le poids/les séries).

**Concentrez-vous sur l'entraînement en force.** L'augmentation des œstrogènes et les faibles niveaux de progestérone signifient que l'adaptation après l'exercice est stimulée, de sorte que vos muscles peuvent essentiellement se renforcer plus efficacement. Tirez le meilleur parti de cette période et concentrez-vous sur l'entraînement en force/résistance/HIIT.

**Prévoyez des échauffements efficaces.** De même que la phase 1, la phase 2 peut comporter un risque accru de blessure en raison de la réduction du contrôle neuromusculaire. Pour contrer cela, assurez-vous d'un échauffement spécifique au sport avec des exercices de réception et d'activation musculaire, en particulier pour les sports qui nécessitent un changement de direction soudain.

Grâce aux niveaux élevés d'œstrogènes, vous pouvez remarquer une plus grande vigilance et plus d'énergie dans la phase 2. Encore une fois, cela favorisera la progression des exercices, mais les recherches montrent également que les temps de réaction peuvent être plus rapides pendant la phase 2 ! Profitez-en au maximum et essayez vraiment d'atteindre vos objectifs de performance pendant cette phase !

### **PHASE TROIS : Ovulation**

**Veillez à une hydratation adéquate.** Pendant la phase 3, les recherches montrent que certains signes vitaux, notamment le rythme cardiaque, le rythme respiratoire et la température corporelle, augmentent. Cette augmentation de la température peut aller de 0,2° à 0,5°, ce qui peut avoir un impact énorme sur les besoins en hydratation. En particulier si vous faites du sport par temps chaud, vous devez augmenter votre consommation d'eau pendant la phase 3.

**Prévoyez des stratégies de récupération supplémentaires.** En raison des niveaux plus élevés de progestérone, la récupération pendant la phase 3 du cycle menstruel peut prendre un peu plus de temps que d'habitude. Comme toujours, vous devez donner la priorité à des choses comme le sommeil et la gestion de la charge, mais la phase 3 est aussi un moment idéal pour ajouter des stratégies de récupération supplémentaires qui vous font du bien, comme le foam rolling et les étirements. En particulier si votre entraînement a lieu par une journée chaude, vous pouvez également ajouter un peu d'immersion en eau froide (l'immersion en eau froide est beaucoup plus efficace pour les femmes que pour les hommes !)

**Concentrez-vous sur l'endurance.** Bien que tous les types d'entraînement soient bénéfiques en phase 3, les niveaux plus élevés de progestérone signifient qu'il peut être plus difficile de construire du muscle. Par conséquent, la phase 3 peut être un bon moment pour se concentrer sur l'entraînement aérobique et d'endurance.

**Veillez à un apport suffisant en protéines.** Les recherches montrent qu'en raison des niveaux plus élevés de progestérone, la dégradation



des muscles est accrue. Actuellement, il est recommandé de consommer 20 à 30 grammes de protéines, avant et après une séance intense. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire en matière de nutrition, je vous suggère de consulter un diététicien sportif (ces gars-là sont géniaux !).

#### **PHASE QUATRE : Lutéale**

Ne sautez pas l'exercice. J'entends beaucoup de femmes qui ne veulent pas faire d'exercice pendant la phase 4, ce qui est compréhensible - le corps fait des choses assez étonnantes dans les coulisses de cette phase, vous pouvez donc ressentir une fatigue accrue et remarquer que la récupération est plus longue. Pendant la phase 4, la baisse des hormones entraîne une réponse inflammatoire qui est censée déclencher le SPM, ou syndrome prémenstruel. L'objectif de cette phase doit être de continuer à faire de l'exercice, de quelque manière que ce soit. En effet, il a été démontré que **l'exercice physique est un excellent moyen de réduire les symptômes du SPM**. Une activité aérobique légère comme une marche rapide ou un jogging, le yoga et les pilates se sont avérés particulièrement efficaces pour réduire les symptômes du SPM.

**Favoriser le sommeil.** Malheureusement, les recherches montrent que le sommeil peut être perturbé plus que d'habitude pendant la phase 4 du cycle. On pense que cela est dû au stress psychologique accru associé au syndrome prémenstruel et à l'augmentation de la température corporelle due à des niveaux plus élevés de progestérone. Pendant la phase 4, il est plus important que jamais de prêter une attention particulière à la routine nocturne, en prenant le temps de se détendre, d'éteindre les écrans et de s'assurer que la chambre à coucher est à une température fraîche - entre 16 et 18 degrés est recommandé.

**Intégrez des stratégies de récupération supplémentaires.** Une fois encore, la progestérone est encore assez élevée au début de la phase 4, mais en raison de la baisse des niveaux d'hormones, l'inflammation augmente également, ce qui peut entraver la récupération. Comme pour la phase 3, efforcez-vous d'ajouter à votre programme des stratégies de récupération supplémentaires qui vous permettent de vous sentir bien.

**Privilégiez les bons aliments** (désolé, mais dans ce cas, le chocolat n'est pas considéré comme un "bon" aliment !) L'inflammation accrue associée au syndrome prémenstruel et au retard de récupération peut être contrée en choisissant des aliments riches en propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Concentrez-vous sur votre alimentation

pendant la phase 4, et faites le plein d'aliments tels que le poisson, les œufs, les fruits, les légumes et les noix.

## **Les avantages de la pratique de la danse pour améliorer la coordination, l'équilibre et la confiance.**



La danse est un sport qui allie grâce et force pour créer un art en mouvement.

Nous vous présentons ci-dessous les bienfaits de la danse sur la santé physique et mentale, du renforcement de la force à la préservation de l'intégrité de la matière blanche dans le cerveau. Lisez la suite pour découvrir comment les bienfaits de la danse peuvent vous aider.

### **1) Bienfaits de la danse sur le plan cardiovasculaire**

Les maladies cardiaques sont la principale cause de décès aux États-Unis et la deuxième au Canada. Cela signifie que la santé cardiovasculaire devrait être une priorité absolue pour tout le monde.

Toute personne qui pratique la danse sait que son endurance cardiovasculaire augmente au fil des mois et des années de pratique.

La danse accroît l'endurance cardiovasculaire parce qu'elle accélère la respiration et la fréquence cardiaque d'une personne. Après une pratique répétée, le corps apprend à s'adapter à ce type de stress. C'est

pourquoi l'American Heart Association cite la danse comme un exemple d'exercice d'endurance pouvant améliorer la santé cardiaque.

### **Que se passe-t-il lorsque l'endurance cardiovasculaire augmente ?**

Cette endurance accrue permet à votre cœur et à vos poumons de mieux alimenter votre corps en oxygène. Et lorsque le corps est correctement alimenté, votre esprit et vos muscles peuvent maintenir un niveau de performance plus élevé pendant une période plus longue !

Cette amélioration de la santé cardiovasculaire peut aider les gens à profiter d'une variété d'activités physiques aujourd'hui et plus tard dans la vie. C'est peut-être pour cette raison que la danse a été associée à un risque plus faible de décès d'origine cardiovasculaire.

## **2) La danse développe la force musculaire**

Chaque mouvement de danse exige du danseur qu'il supporte le poids de son corps pour se déplacer sur la piste. Comme tous les exercices avec le poids du corps, ces mouvements déclenchent la croissance musculaire.

Contrairement à de simples exercices d'aérobic répétitifs comme le jogging ou le vélo, la danse comprend une gamme extrêmement large de mouvements.

Par conséquent, la danse permet un entraînement plus complet qui profite à un plus grand nombre de muscles du corps. En particulier, la danse peut aider à renforcer les petits muscles qui sont souvent négligés par des activités plus linéaires comme la course à pied et le vélo.

Lorsque ces petits muscles sont renforcés, ils aident les danseurs à mieux soutenir leurs grands groupes musculaires. Le renforcement de ces petits muscles peut non seulement prévenir la douleur, mais aussi favoriser la mobilité, ce qui signifie que les danseurs peuvent plus facilement participer à une grande variété d'activités !

Ce renforcement musculaire peut également être bénéfique pour la confiance d'une personne. Mais nous y reviendrons un peu plus tard.

## **3) Équilibre et coordination**

Naviguer sur la piste de danse nécessite de l'équilibre et de la coordination. Avec de la pratique, la danse permet d'améliorer ces deux compétences.

### **Pourquoi est-ce important ?**

Le développement de l'équilibre et de la coordination fournit aux jeunes deux des outils les plus importants utilisés pour jouer. Et nous ne parlons pas seulement de faire du sport. Lorsque les enfants ont un bon sens de l'équilibre et de la coordination, ils sont capables de faire confiance à leur corps pour effectuer des mouvements plus complexes. Cela conduit à un jeu plus confiant à la maison, dans la cour d'école et dans le studio !

Un bon équilibre et une bonne coordination peuvent également contribuer à prévenir les blessures.

Lorsque les jeunes athlètes ont la coordination et l'équilibre nécessaires pour pratiquer un sport en toute sécurité, ils sont en mesure d'éviter les chutes et les collisions gênantes.

Par conséquent, ces athlètes peuvent également éviter de prendre des pauses prolongées pour guérir et récupérer. Cela aide les enfants à rester actifs, en bonne santé et à s'engager auprès de leurs camarades.

## **4) La danse renforce les os**

Nous savons déjà que la danse développe la force musculaire, mais saviez-vous qu'elle renforce également les os ? La National Osteoporosis Foundation considère la danse comme un exercice de port de poids à fort impact qui peut aider à maintenir et même à renforcer la densité osseuse.

### **Comment la danse protège-t-elle les os ?**

Comme nous l'avons vu, la danse exige des danseurs qu'ils transfèrent et rééquilibrent constamment leur poids. De nombreuses formes de danse exigent même des danseurs qu'ils sautent en l'air et absorbent les impacts des sauts. Tous ces mouvements peuvent exercer une pression sur les os du danseur, ce qui déclenche la réparation et la croissance des os.

En conséquence, les os d'un danseur peuvent devenir plus résilients et plus résistants aux fractures et aux cassures.

Il s'agit d'un avantage qui protège les jeunes et les moins jeunes. Une étude récente a révélé que la danse peut également augmenter de manière significative la densité de la masse osseuse chez les femmes ménopausées souffrant d'ostéopénie (qui est associée à un risque plus élevé de fractures).

**Remarque :** les danseurs de haut niveau qui s'entraînent à des routines répétitives pendant de longues périodes peuvent en fait augmenter leurs risques de fractures osseuses. En effet, si un danseur surcharge son corps avec un entraînement trop intensif (en particulier en répétant sans cesse les mêmes mouvements), le corps n'aura pas le temps de se réparer et de renforcer correctement les os. C'est pourquoi il est important pour la santé de tous les danseurs de trouver un bon équilibre entre entraînement et repos !

## **5) La danse offre une protection contre la démence**

Jusqu'à présent, nous avons souligné les bienfaits physiques exceptionnels de la danse. Mais, selon une étude menée sur 21 ans auprès de personnes âgées et publiée dans le *New England Journal of Medicine*, la danse peut également être très bénéfique pour l'esprit.

Selon ce résumé de l'étude de l'université de Stanford, l'objectif de l'étude était de déterminer si des "activités récréatives physiques ou cognitives influençaient l'acuité mentale". Leur méthode de mesure consistait à surveiller les taux de démence, notamment la maladie d'Alzheimer, chez les participants au fil du temps.

Les résultats ont été impressionnants. Alors que des activités physiques comme le golf n'offraient aucune protection contre la démence, la pratique fréquente de la danse réduisait le risque de 76 % !

En fait, de toutes les activités cognitives ou physiques étudiées, la danse a offert la plus grande réduction du risque de démence.

### **Pourquoi ?**

On pense que la danse oblige les gens à prendre des décisions en une fraction de seconde, ce qui peut aider à former de nouvelles connexions dans le cerveau. Selon le résumé de l'université de Stanford, la danse "intègre plusieurs fonctions cérébrales à la fois - kinesthésique, rationnelle, musicale et émotionnelle - ce qui augmente encore la connectivité neuronale".

Cette constatation a depuis été reprise par une étude de 2017 dans *Frontiers in Aging Neuroscience*, qui a établi un lien entre la danse et l'amélioration de l'intégrité de la matière blanche chez les personnes âgées. La matière blanche du cerveau est essentiellement chargée de communiquer ou de transférer des informations dans le cerveau. Comme l'explique une récente étude de Sunnybrook, la détérioration de la matière blanche contribue au développement de la démence.

Par conséquent, il est clair qu'en augmentant l'intégrité de la matière blanche du cerveau par la danse, les danseurs sont en mesure de mieux se protéger contre la démence.

### **Toutes les danses protègent-elles contre la démence ?**

Pas nécessairement. Le résumé de l'université de Stanford suggère que les danses fluides, qui permettent de prendre des décisions en une fraction de seconde, sont les plus propices à la création de nouvelles connexions neuronales. Cependant, il est juste de dire que les routines de danse mémorisées peuvent encore apporter d'excellents bénéfices émotionnels et sociaux.

## **6) Une pratique amusante et sociale**

Nous savons que les cours de danse sont un endroit idéal pour s'amuser et se faire de nouveaux amis. C'est un endroit où les jeunes athlètes peuvent partager un rire et apprendre de nouvelles compétences. C'est aussi un endroit accessible aux amis existants qui peuvent prendre un cours de danse sans rendez-vous ensemble.

Pour les danses qui nécessitent une coordination de groupe, comme la danse irlandaise, la danse ukrainienne, la danse de salon, le hip-hop, le swing et d'autres, les danseurs apprennent à communiquer et à prendre des repères les uns des autres pendant qu'ils dansent.

Une étude menée en 2013-2014 sur les classes de danse a révélé que ce type de pratique peut favoriser une coopération respectueuse, une collaboration et une meilleure acceptation des autres. Ce sont des avantages sociaux fantastiques qui peuvent s'étendre à tous les domaines de la vie d'un danseur !

### **Il existe également un autre avantage lié à la pratique de la danse.**

Quel que soit le danseur, la danse exige concentration et contrôle.

Lorsqu'un danseur se débarrasse de ses distractions et fait le vide dans son esprit par la danse, il acquiert la capacité de communiquer plus clairement avec les autres. Cette communication claire a des avantages évidents pour la socialisation, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du studio.

## **7) Stimulateur d'humeur**

Comme de nombreuses activités physiques, la danse peut être un exutoire pour se libérer physiquement et émotionnellement. Cela est particulièrement vrai pour les jeunes qui trouvent qu'il est plus facile de s'exprimer par l'activité physique. Pour ces personnes, la danse peut être une forme d'art qui améliore leur humeur et leur esprit.

Même pour ceux qui préfèrent s'exprimer verbalement, la danse a des effets bénéfiques sur l'humeur. Dans cette étude de 2007, des lycéens et des étudiants coréens ont fait état d'un taux de bien-être positif plus élevé grâce à la danse hip-hop que ceux qui ont pris part à des routines de conditionnement physique.

Cette étude de 2014 a même montré que la danse peut être utilisée comme une forme de thérapie qui améliore la qualité de vie et diminue les symptômes cliniques comme la dépression et l'anxiété !

Enfin, des chercheurs universitaires du Royaume-Uni ont découvert que danser sur de la musique pendant seulement cinq minutes pouvait augmenter le bonheur d'une personne.

**Il est clair que la danse a un impact positif sur l'humeur !**

## **8) Une plus grande confiance en soi**

Alors, que se passe-t-il lorsqu'une personne se sent plus forte physiquement, plus engagée socialement, plus heureuse et en meilleure santé ? Lorsqu'une personne ressent tous ces bienfaits de la danse, sa confiance en elle grandit. Et lorsque la confiance en soi augmente, cela peut débloquent une cascade de nouvelles opportunités.

Un regain de confiance en soi signifie que les jeunes danseurs peuvent se sentir plus capables et plus à l'aise pour participer aux jeux de cour de récréation à l'école. Au lycée et dans les établissements d'enseignement supérieur, cela peut signifier qu'ils peuvent participer à des sports intra-muros et à des activités sportives récréatives qui leur permettront de nouer de nouvelles amitiés. Et à l'âge mûr et plus tard,



cette confiance peut permettre aux gens de rester plus longtemps actifs, en meilleure santé et plus heureux !

## **9) La danse peut remonter le moral de toute la famille**

Qu'un danseur ait 8 ans ou 80 ans, les bienfaits de la danse peuvent manifestement être appréciés par tous. Mieux encore, comme il s'agit d'une forme d'activité physique accessible, les bienfaits de la danse devraient être appréciés par tous les membres de la famille, ensemble !

Danser en famille est un excellent moyen pour tous d'évacuer le stress de la journée.

Pour certains enfants, le fait de s'exprimer de manière non verbale par la danse permet de partager plus facilement leurs sentiments et de tisser des liens avec les membres de la famille.

Comme le résume la journaliste Elissa Strauss dans un article sur la danse en famille, "si c'est le rôle des parents d'aider les enfants à associer des mots à leurs sentiments, c'est aussi notre rôle de les aider à exprimer leurs sentiments par d'autres moyens, non verbaux." Strauss poursuit en expliquant que cela peut être particulièrement important aujourd'hui, alors que nous traversons des périodes incertaines.

Au-delà du traitement des émotions difficiles, danser ensemble peut également stimuler les endorphines et réduire le cortisol. Cela signifie qu'elle augmente nos hormones de bien-être tout en aidant à réguler les hormones de stress. Par conséquent, danser ensemble est un moyen facile de remonter le moral de toute la famille !

## **Les bienfaits de la danse sur la santé physique et mentale sont considérables.**

Les bienfaits de la danse sont indéniables. Il s'agit d'une forme d'art et d'une activité physique accessibles aux jeunes et aux moins jeunes. Pour tous ceux qui dansent, l'amélioration de la force musculaire, de l'équilibre, de la coordination et de la densité osseuse sont autant d'avantages physiques qui peuvent les aider à rester actifs plus longtemps.

La danse est également bénéfique pour l'esprit en protégeant contre la démence et en préservant l'intégrité de la matière blanche dans le cerveau. En outre, il a été prouvé que la danse favorise le bonheur et

l'acceptation des autres. Qu'elle soit verbale ou non verbale, la danse peut être utilisée pour exprimer les émotions d'une personne, ce qui peut constituer un excellent moyen pour les amis et les membres de la famille de passer du temps ensemble. En fin de compte, tous ces avantages contribuent à développer la confiance en soi du danseur, qui s'étend bien au-delà du studio !

## Les avantages de la randonnée pour la santé mentale et physique.



Bien que de nombreuses personnes pratiquent la randonnée pour le simple plaisir, il est indéniable qu'une promenade dans les bois peut être bénéfique pour la santé physique.

Si vous avez déjà dû reprendre votre souffle dans une montée ou si vous avez eu mal aux jambes après une randonnée, vous savez que la randonnée est un exercice physique. Vous avez aussi probablement fait l'expérience de certains des avantages de la randonnée pour la santé : amélioration des performances cardiovasculaires, plus d'endurance, des muscles plus forts et une meilleure humeur.

À l'heure des salles de sport à la mode, des appareils de suivi d'entraînement high-tech et des entraîneurs personnels onéreux, il peut être facile d'oublier que le simple fait de faire de la randonnée est un exercice très efficace. Pourtant, la recherche scientifique et les professionnels de la santé s'accordent à dire que les randonnées sont bénéfiques pour tous les aspects de la condition physique.

## **La randonnée pour brûler des calories**

Pour beaucoup de gens, l'idée de brûler des calories est l'une des premières choses qui leur vient à l'esprit lorsqu'ils pensent à faire de l'exercice. Notre corps utilise l'énergie stockée (les calories) pour assurer ses fonctions normales et pour nous alimenter pendant l'activité physique. Bien que tout type de mouvement physique amène le corps à utiliser son énergie stockée, la nature unique de la randonnée peut permettre de brûler davantage de calories que d'autres formes d'exercice. En fait, des recherches menées par l'université de Floride ont conclu que la marche sur un terrain irrégulier, comme celui des sentiers de randonnée, fait dépenser au corps 28 % d'énergie de plus que la marche sur un terrain plat et régulier, en raison des changements subtils dans la façon dont les muscles de vos jambes doivent s'allonger ou se raccourcir pendant la randonnée.

Alors, combien de calories brûlez-vous exactement en faisant de la randonnée ? C'est une question à laquelle il est difficile de répondre. En moyenne, une randonnée modérée permet de brûler 300 à 400 calories par heure. Toutefois, ce chiffre peut être fortement influencé par une variété de facteurs. Le poids de votre sac, la vitesse à laquelle vous randonnez et le type de terrain que vous traversez jouent tous un rôle dans le nombre de calories que vous brûlez. Une randonnée avec un sac de nuit sur un terrain escarpé et rocheux brûlera plus de calories qu'une randonnée tranquille avec un sac léger sur un sentier plat.

## **Augmenter la force**

L'entraînement ne consiste pas seulement à brûler des calories. L'amélioration des performances cardiovasculaires, l'augmentation de l'endurance et la tonification des muscles sont également des résultats importants d'un programme d'exercice bien conçu. Pour les randonneurs, le terrain varié de vos sentiers préférés rend tous ces objectifs d'entraînement possibles.

En général, lorsque vous vous promenez sur les sentiers, vous montez jusqu'à votre destination et descendez sur le chemin du retour. La montée équivaut à l'utilisation du monte-escalier à la salle de sport ; les grands muscles de vos jambes (fessiers, quadriceps, ischio-jambiers et mollets) sont soumis à un entraînement considérable. Cependant, la randonnée en descente est en fait ce qui tonifiera le plus vos muscles. Pendant la descente, vos fessiers et vos quadriceps travaillent sans relâche pour stabiliser vos genoux et vos hanches. Ces muscles subissent continuellement des contractions excentriques, comme

lorsqu'on abaisse un poids lourd à la salle de sport. Comme vos muscles résistent à la force de gravité contre le poids de votre corps, les effets tonifiants sont maximisés.

Comme on pouvait s'y attendre, nous avons tendance à considérer la randonnée comme un entraînement pour le bas du corps. Cependant, Doug Diekema, médecin et éducateur en médecine de pleine nature, affirme que le fait de porter un sac et d'utiliser des bâtons fait travailler tout le corps et renforce le tronc et le haut du corps en plus de la force des jambes.

De plus, la randonnée sur un chemin accidenté, rocailleux ou rempli de racines oblige le corps à activer des muscles rarement sollicités autour des hanches, des genoux et des chevilles. Elle contribue également à renforcer le tronc. Tout cela améliore votre stabilité et votre équilibre. Par conséquent, vous risquez moins de trébucher ou de tomber, que ce soit sur le sentier ou dans la vie de tous les jours.

## **Stimuler l'endurance**

Chaque fois que vous vous aventurez sur les sentiers à plus de 2 000 mètres d'altitude, votre corps s'adapte à une consommation moindre d'oxygène. Dans une étude publiée dans le "Journal of Applied Physiology", des chercheurs ont constaté que les coureurs d'endurance masculins qui s'entraînaient en altitude deux fois par semaine pendant six semaines mettaient 35 % plus de temps à se fatiguer que les coureurs qui s'entraînaient au niveau de la mer pendant la même période. Le même principe s'applique aux randonneurs : Si vous faites de la randonnée à haute altitude, votre corps apprendra à fonctionner avec moins d'oxygène. Par conséquent, les sentiers à plus faible altitude seront plus faciles.

## **La randonnée pour améliorer la santé mentale**

La santé physique peut être grandement améliorée par la randonnée, tout comme votre santé mentale. La recherche montre continuellement que passer du temps à l'extérieur, loin de l'agitation de la vie urbaine, contribue à un esprit sain. Une étude réalisée en 2015 par l'université de Stanford a révélé que le temps passé dans la nature calme la partie du cerveau liée aux maladies mentales et réduit la tendance de votre esprit à adopter des schémas de pensée négatifs. De même, la revue "Environmental Science and Technology" a publié les résultats d'une étude montrant que l'exercice en plein air a une corrélation directe avec

de plus grands sentiments de positivité et d'énergie et moins de sentiments de tension, de colère et de dépression.

Doug explique que l'immersion dans la nature sauvage augmente également la durée d'attention, améliore les capacités de résolution des problèmes et permet aux randonneurs de se reconnecter avec eux-mêmes et avec les autres. Les recherches sont claires : la randonnée est aussi bonne pour la santé mentale que pour la santé physique.

### **Mettez tout en œuvre pour réussir en vous alimentant et en vous hydratant correctement.**

Pour tirer le meilleur parti de votre entraînement de randonnée, vous devez l'associer à une alimentation et une hydratation appropriées. Si votre consommation de carburant ou d'eau est insuffisante, vos performances et vos résultats en pâtiront.

Jessica Kelley, propriétaire et coach chez Evergreen Endurance, recommande de consommer environ 150 à 200 calories par heure pendant la randonnée. Jessica note également que la nutrition est très individuelle et dépend de facteurs tels que le poids, l'intensité de l'effort et les goûts personnels. Pour certains, les barres et les gels énergétiques comblent la faim, tandis que d'autres préfèrent les vrais aliments, comme les fruits secs ou les noix. Il est important d'essayer différentes stratégies et de trouver ce qui fonctionne. Quelle que soit la stratégie adoptée, Doug et Jessica s'accordent à dire que la consommation de calories avant, pendant et après une randonnée donnera à votre corps le carburant dont il a besoin pour fonctionner efficacement.

L'hydratation est un autre élément essentiel de tout programme d'entraînement. Doug suggère aux randonneurs de bien s'hydrater avant de partir sur le sentier, de boire fréquemment en cours de route et de continuer à se réhydrater après la randonnée. Jessica insiste sur la nécessité d'emporter suffisamment d'eau pour répondre à la soif, sans en emporter trop pour que le poids crée un besoin d'eau supplémentaire en raison de l'effort accru. Il est essentiel de trouver cet équilibre, mais il est préférable de ne pas avoir trop d'eau.

### **Tirez le meilleur parti de votre randonnée**

Il y a d'autres éléments à prendre en compte pour tirer le meilleur parti de votre randonnée. Tout d'abord, Doug invite les randonneurs à se rappeler qu'une randonnée occasionnelle n'est pas un programme d'exercices. Étant donné que la plupart d'entre nous sont capables de

lancer leurs bottes et d'aller sur les sentiers une fois par semaine (ou moins !), faire de la randonnée votre principale source d'exercice n'apportera pas de résultats significatifs. Cependant, un programme d'exercice régulier, qui inclut la randonnée, peut entraîner une perte de poids et une amélioration de la force.

De plus, vos séances de randonnée (et toutes les formes d'exercice) doivent commencer par un échauffement et se terminer par un retour au calme. Jessica et Doug recommandent de commencer votre randonnée à un rythme doux. Cela permet à vos muscles de s'échauffer progressivement. À la fin de votre randonnée, ralentissez votre rythme pour permettre à votre fréquence cardiaque de revenir à la normale avant de monter dans la voiture. Des étirements doux des quadriceps, des fessiers, des ischio-jambiers et des mollets peuvent également être bénéfiques avant et après la randonnée - **veillez toutefois à ne pas étirer des muscles froids.**

La variété est une autre clé de la réussite des séances d'entraînement, selon Doug. Les randonneurs peuvent varier leurs expériences sur les sentiers afin de maximiser les résultats. La randonnée sur des sentiers longs et plats permet de développer l'endurance et la résistance, tandis que la randonnée sur des sentiers courts et escarpés permet de tonifier les muscles et de développer un système cardiovasculaire et respiratoire solide.

Enfin, n'oubliez pas l'importance de la récupération. La randonnée casse les fibres musculaires, que le corps doit ensuite réparer par un processus de fusion des fibres pour former de nouveaux brins de protéines. La force se construit pendant le processus de réparation. Jessica rappelle aux randonneurs que si vous ne donnez jamais à votre corps la possibilité de se réparer et de se reconstruire, vous risquez de tomber malade ou de vous blesser.

**N'oubliez pas :** Toute occasion de faire de la randonnée vaut la peine d'être saisie. Toute occasion de respirer l'air frais de la montagne, d'emprunter une série de lacets ou de se promener devant des fleurs sauvages est précieuse. **Qu'elle soit longue ou courte, raide ou douce, toute randonnée sera bénéfique pour votre corps et votre esprit.**

## Les différentes activités physiques adaptées aux personnes âgées.



### **17 activités physiques pour les personnes âgées**

La plupart des gens redoutent les affections physiques qui peuvent accompagner le vieillissement, principalement parce qu'elles peuvent entraîner une perte d'indépendance. Cependant, le vieillissement ne doit pas être aussi intimidant que vous le pensez. Si vous commencez à faire de l'exercice à la fin de l'âge adulte, vous profiterez encore de nombreux avantages.

Avec une activité physique adaptée, vous pouvez rester indépendant et même prévenir certains des problèmes de bien-être liés au vieillissement, qu'il s'agisse de douleurs musculaires, de crises cardiaques ou d'accidents vasculaires cérébraux. Gardez à l'esprit que la quantité d'exercice recommandée pour les personnes âgées varie, alors n'hésitez pas à consulter votre médecin avant d'établir un programme de remise en forme.

**Consultez notre guide complet de 17 activités physiques uniques spécialement conçues pour les seniors.**



## **1. Échauffements et refroidissements**

Même les athlètes les plus jeunes et les plus disciplinés savent que le corps humain n'est pas fait pour les exercices de haute intensité sans un bon échauffement. Pour prévenir correctement les blessures et réduire les douleurs et les tensions musculaires, il est essentiel d'inclure une activité de faible intensité et à vitesse lente au début et à la fin de votre séance d'entraînement.

La marche rapide, les étirements et l'haltérophilie légère sont des exemples d'échauffement et de récupération appropriés. Le temps passé à s'échauffer et à se calmer compte dans votre temps d'activité aérobique - c'est une motivation supplémentaire pour préparer correctement votre corps à l'activité physique. Si vous ne vous sentez pas prêt pour une séance d'entraînement complète, vous pouvez toujours faire une activité d'échauffement à la place.

## **2. La marche**

Ce n'est un secret pour personne, la marche est l'un des moyens les plus simples et les plus efficaces de prévenir la sédentarité. Avec des avantages tels que l'amélioration de la santé cardiaque, la réduction de la glycémie et le renforcement de la santé mentale et de la mémoire, la marche est un exercice important à ajouter à votre routine quotidienne.

Essayez d'ajouter au moins 30 minutes de marche à votre journée pour en ressentir tous les bienfaits. La plupart des gens trouvent qu'ils peuvent facilement atteindre ces 30 minutes simplement en les incorporant dans leur routine quotidienne. Essayez de garer votre voiture plus loin du magasin, de faire des courses qui nécessitent de marcher, comme aller à la caisse, ou de faire le tour du pâté de maisons avec vos amis ou votre famille.

## **3. Danser**

Ajouter un cours de danse à votre routine hebdomadaire peut vous aider à maintenir une vie sociale active où vous rencontrez d'autres personnes du même âge que vous. Quel que soit le style de danse que vous préférez, vous améliorerez de nombreux aspects de votre santé.

Si vous n'avez pas envie de participer à un cours ou à un club, vous pouvez toujours profiter de la danse à la maison. La prochaine fois que vous entendrez votre chanson préférée à la radio, essayez de bouger en même temps qu'elle. Il est également amusant de danser sur de la musique en cuisinant ou en faisant le ménage, car vous passerez le temps beaucoup plus vite. Lorsqu'il s'agit d'activités physiques et

d'exercices pour les personnes âgées, bouger son corps en musique est l'une des meilleures options.

#### **4. Nager**

La natation peut être l'exercice parfait pour les adultes vieillissants, car elle a un faible impact sur les articulations et présente peu de risques de blessures. Ces exercices permettent de faire travailler tous les groupes musculaires du corps, assurant ainsi un entraînement complet et équilibré. En fait, le simple fait de se déplacer dans l'eau permet de faire travailler l'ensemble du corps, ce qui en fait une activité parfaitement adaptée à l'âge des personnes âgées. Qu'il s'agisse d'exercices d'aérobic dans l'eau ou d'exercices de résistance à l'eau, les possibilités sont infinies dans une piscine.

#### **5. Le jogging**

Pour les personnes âgées plus actives, le jogging peut être une option d'entraînement bénéfique. Une étude récente a révélé que les adultes vieillissants qui courent au moins 30 minutes trois fois par semaine sont moins susceptibles de présenter des symptômes physiques liés à l'âge que les personnes âgées qui ne le font pas. De plus, le jogging peut même vous rendre plus heureux, surtout si vous avez besoin d'une excuse pour quitter la maison et être dans la nature.

Heureusement, vous n'avez pas besoin de courir des kilomètres pour en récolter les fruits. Essayez de faire le tour du pâté de maisons chaque matin pour faire travailler votre corps. Les tapis de course sont également d'excellents outils pour vous aider à faire de l'exercice même lorsque le temps n'est pas très beau dehors.

#### **6. Le vélo**

La bicyclette est une activité qui a gagné en popularité auprès des personnes âgées ces dernières années. Comme la natation, elle permet de faire un entraînement cardiovasculaire sain pour le cœur, tout en ayant un faible impact sur les muscles et les articulations. La bicyclette est également un excellent moyen de gérer l'arthrose.

Veillez à respecter le code de la route et à porter un casque et un gilet réfléchissant pour assurer votre sécurité et celle des personnes qui vous entourent. Faire du vélo sur une machine stationnaire est un excellent moyen de profiter des bienfaits de cette activité sans quitter la maison. Si vous avez peur d'avoir un accident, essayez plutôt une machine à domicile.

## **7. Golf**

Croyez-le ou non, le golf est l'un des meilleurs sports pour les seniors. Ce sport est un moyen idéal de travailler l'équilibre, l'agilité et la force de préhension tout en offrant aux seniors un moyen de socialiser, ce qui renforce les capacités de compréhension du cerveau. En fait, vous faites de l'exercice sans avoir l'impression d'en faire !

En outre, le golf est un moyen fantastique d'améliorer la capacité à marcher et à se tenir debout, en particulier lorsqu'on se déplace entre les trous sans utiliser de voiturette de golf, ce qui peut conduire à une plus grande indépendance plus tard dans la vie. Envisagez de louer un chariot de golf pour vous permettre de vous asseoir entre les trous afin de ne pas vous surmener.

## **8. Calisthenics**

La gymnastique suédoise est un autre exercice physique pour les seniors, souvent pratiqué de manière rythmique avec une variété de mouvements visant à cibler les grands groupes musculaires. Lorsqu'elle est pratiquée correctement, elle permet aux seniors d'améliorer leur force de base, ce qui peut les aider à corriger leur posture, à accroître leur stabilité et leur densité osseuse et à prévenir les chutes et les blessures. Cet exercice peut également accroître le mouvement et la souplesse des adultes vieillissants, ce qui peut ouvrir la porte à des exercices plus vigoureux à l'avenir.

## **9. Yoga**

Le yoga est l'une des meilleures formes d'exercice pour les personnes âgées, car il permet d'améliorer la souplesse et l'équilibre tout en se concentrant sur des mouvements sûrs et mesurés, avec peu de risques de blessures. De plus, les cours destinés aux personnes âgées peuvent être conçus spécifiquement pour elles, avec des instructeurs connaissant bien les techniques qui leur sont les plus bénéfiques. Ces cours sont également une excellente occasion de rencontrer des amis actuels et de nouvelles personnes, ce qui peut apporter une stimulation mentale et un épanouissement.

**Dans l'ensemble, il s'agit d'une expérience calme et relaxante qui favorise le bien-être.**

## **10. Le tai-chi**

**Le tai-chi est l'un des exercices les plus efficaces pour la santé des adultes vieillissants.** Il existe de nombreux styles de tai-chi, même ceux conçus spécifiquement pour les personnes âgées. Le tai chi

s'exécute en se déplaçant lentement et en respirant à travers une série de mouvements différents appelés "formes de tai chi". En raison de sa nature lente et calme, il est idéal pour les personnes âgées dont les mouvements ou l'endurance sont limités.

Les avantages du tai-chi pour les personnes âgées comprennent la promotion d'une respiration profonde, l'amélioration de la force du bas du corps et des jambes, le soulagement des douleurs arthritiques et la réduction de la pression sanguine. De plus, de nombreux cours de tai-chi se déroulent à l'extérieur, dans des parcs ou d'autres lieux calmes. Si vous souhaitez passer du temps à l'extérieur tout en faisant de l'exercice, vous pouvez rechercher des séances de Tai Chi situées dans la nature.

### **11. Cours de fitness en groupe**

Malheureusement, certaines personnes âgées ne disposent pas d'un réseau d'amis avec lesquels elles interagissent quotidiennement ou hebdomadairement. En vieillissant, il est plus facile de perdre le contact avec ses amis ou d'avoir du mal à se faire des amis, ce qui signifie que les personnes âgées passent souvent du temps uniquement avec leur conjoint ou seules. C'est à ce moment-là que les personnes âgées rencontrent des problèmes comme l'anxiété. Un moyen fantastique de résoudre ce problème est de participer à des cours de fitness collectifs.

Ces cours présentent de nombreux avantages, notamment le fait qu'ils favorisent les interactions sociales. Quel que soit le type d'exercice qui vous intéresse, les cours collectifs vous donnent l'occasion de vous diversifier. L'interaction régulière avec d'autres personnes dans le cadre d'un exercice en groupe peut vous aider à maintenir un bien-être mental et émotionnel optimal.

De plus, les cours de fitness en groupe vous permettent de vous responsabiliser. Il peut être facile d'abandonner ses objectifs d'exercice lorsque l'on est seul à les réaliser. Dans le cadre d'un cours collectif, vos pairs et vos instructeurs vous encouragent et vous demandent des comptes, ce qui vous aide à atteindre vos objectifs plus rapidement.

En peu de temps, vous aurez perfectionné votre routine de remise en forme - et vous vous serez fait quelques amis en cours de route.

### **12. Les tâches ménagères**

Parfois, les exercices les plus bénéfiques sont ceux auxquels on s'attend le moins. Les travaux ménagers tels que passer l'aspirateur, jardiner,

tondre la pelouse, porter les courses et plier le linge peuvent constituer un exercice adéquat tout au long de la journée - tout en effectuant des tâches que vous devez accomplir de toute façon.

Terminer les tâches ménagères procure des avantages physiques, comme l'exercice aérobique, et un certain nombre d'avantages neurologiques. En fait, les personnes âgées qui consacrent plus de temps aux tâches ménagères présentent une plus grande activité cérébrale, ce qui est un bon indicateur de la santé cognitive. Essayez de ranger la vaisselle pour stimuler l'activité physique des personnes âgées !

### **13. Entraînement avec bande de résistance**

Comme l'haltérophilie, l'entraînement avec des bandes de résistance peut vous aider à développer et à tonifier vos muscles, mais avec moins de risques d'hyperextension et de blessures. Ces exercices impliquent l'utilisation de grandes bandes de caoutchouc qui offrent différents niveaux de résistance. En utilisant la propre force du corps pour effectuer l'exercice, les bandes de résistance sont idéales pour les personnes âgées qui essaient d'améliorer leur santé avec un budget limité.

Lorsque vous faites de l'exercice avec des bandes de résistance, les muscles sont forcés de bouger contre la tension fournie par le poids de votre corps, ce qui peut améliorer considérablement la force musculaire, l'équilibre, la coordination, la souplesse et l'amplitude des mouvements. De nombreux exercices avec des bandes de résistance ne nécessitent pas de se pencher, ce qui les rend idéaux pour les personnes âgées ayant des difficultés de mobilité. De plus, il est beaucoup plus sûr de transporter des bandes de résistance que d'essayer de soulever des poids lourds.

### **14. S'asseoir dos au mur**

Un autre exercice idéal pour les personnes âgées disposant d'un budget limité est la position assise dos au mur. Ne nécessitant aucun équipement, à l'exception d'un mur solide, ces exercices sont parfaits pour toutes les séances d'entraînement. Que vous soyez dans une salle de sport ou à la maison, vous pouvez faire des exercices de ce type pratiquement partout.

Les avantages des abdominaux sont nombreux. Lorsqu'ils sont effectués correctement, ces exercices resserrent les abdominaux tout en améliorant la posture et le maintien du corps, ce qui contribue à prévenir

les chutes et à accroître la mobilité des personnes âgées. En outre, les exercices d'abdominaux font travailler les muscles des jambes et des cuisses et contribuent à renforcer les muscles tout en brûlant des calories. Cette combinaison est idéale pour les adultes vieillissants dont le métabolisme est plus lent, mais qui cherchent tout de même à brûler des graisses et à accroître leur mobilité en vieillissant.

### **15. Entraînement personnel**

Travailler avec un entraîneur personnel peut offrir un large éventail d'avantages aux personnes âgées, quelle que soit leur capacité athlétique actuelle. Ces experts sont parfaits pour travailler avec des adultes vieillissants car ils peuvent les aider à renforcer leur force musculaire, à améliorer leur souplesse et leur coordination et à développer leur endurance, tout en adaptant des plans personnalisés aux besoins de chaque client. Par conséquent, un entraîneur personnel peut créer un programme de remise en forme qui vous convient parfaitement.

Le recours à un entraîneur peut vous aider à augmenter vos chances d'obtenir une indépendance durable. De plus, il sera en mesure de vous tenir responsable tout au long de votre parcours de remise en forme. En fait, vous avez un ami qui vous aide à vous entraîner correctement et à atteindre vos objectifs.

### **16. Méditation**

La méditation est utilisée depuis des milliers d'années comme un moyen de trouver son moi intérieur. Grâce à cette pratique, vous entraînez votre esprit à se concentrer, à se détendre et à rediriger vos pensées, ce qui vous procure de nombreux avantages pour votre santé physique. Lorsqu'elle est pratiquée correctement, la méditation contribue à réduire la pression artérielle, à réguler le taux de cortisol, à soulager les douleurs musculaires et à diminuer le risque de maladies liées au stress, comme l'hypertension et l'hypercholestérolémie.

Pour essayer cette activité, il suffit de s'asseoir dans un endroit confortable et calme. Puis, inspirez et expirez lentement tout en pensant à ce que vous voulez : comment s'est passée votre journée, vos objectifs pour le mois à venir, etc. C'est le moment idéal pour se ressourcer avant ou après une séance d'entraînement, ou si vous ne prévoyez pas de faire de l'exercice ce jour-là.

Si les adultes physiquement actifs bénéficient souvent d'une meilleure santé mentale, il n'est jamais inutile de soutenir votre bien-être émotionnel par d'autres moyens.

## **17. Étirements**

Bien que les étirements soient une partie essentielle du processus d'échauffement et de récupération, ils peuvent être un exercice bénéfique en soi et sont largement recommandés pour les seniors. Cette activité permet d'augmenter le mouvement des articulations et contribue à améliorer la posture. Elle peut également aider à relâcher la tension musculaire et les douleurs souvent associées au vieillissement.

En s'étirant les principaux groupes musculaires pendant au moins 10 minutes deux jours par semaine, les seniors peuvent constater une augmentation de la circulation, du contrôle musculaire, de l'équilibre et de la coordination. N'hésitez pas à vous étirer où vous voulez. Si vos muscles sont tendus, pratiquez quelques étirements simples où que vous soyez pour vous sentir mieux.

Pour les personnes âgées, l'activité physique est essentielle. Assurez-vous de prendre les mesures nécessaires pour maintenir un mode de vie sain en faisant de l'exercice régulièrement. Un programme d'exercice régulier améliorera votre santé mentale et physique, afin que vous puissiez profiter de chaque jour, quels que soient vos projets.

## Les avantages de l'escalade sur la santé mentale et physique.



Que vous pratiquiez l'escalade depuis longtemps et que vous soyez curieux de savoir quels sont les avantages que vous tirez de votre entraînement ou que vous envisagiez de vous mettre à l'escalade et que vous souhaitiez avoir des informations sur les différents avantages que vous pouvez en tirer, cet article décrit les nombreux avantages de l'escalade.

L'escalade existe depuis la nuit des temps et sa popularité a récemment augmenté. Lors des Jeux olympiques de 2020, l'escalade fera ses débuts pour la première fois et deviendra encore plus populaire à mesure que les gens la découvriront. L'escalade n'est-elle qu'un défi amusant que les gens du monde entier ont appris à aimer, ou y a-t-il plus que cela ?

Comparé à la plupart des autres sports, l'escalade est très diversifiée et offre des avantages dans tous les aspects de votre vie, y compris des avantages physiques, mentaux/émotionnels et sociaux. Depuis que l'escalade est devenue plus populaire, il y a eu une augmentation du nombre de recherches sur les effets de l'escalade sur une personne.



Il y a des centaines d'études et de recherches sur tous les aspects de l'escalade, y compris les avantages de l'escalade, mais il n'y a pas moyen pour moi de les regrouper entièrement dans un seul article. Pour cette raison, j'ai choisi quelques-uns des avantages qui m'ont le plus frappé. Pour rendre cet article plus facile à digérer, les avantages ont été divisés en avantages mentaux et émotionnels, sociaux et physiques que vous obtenez de l'escalade.

## **22 avantages de l'escalade pour la santé**

### **Bienfaits de l'escalade sur le plan mental et émotionnel**

L'escalade présente de nombreux avantages mentaux et émotionnels, en plus des avantages physiques. Par exemple, les recherches sur les bienfaits de l'escalade ont permis d'identifier que, puisqu'elle développe la fonction motrice, les capacités de coordination, la concentration et d'autres aspects psychologiques, l'escalade est très complète et comparée à d'autres sports. En outre, l'escalade est considérée comme un traitement et une gestion utiles pour de nombreuses maladies neurologiques et psychiatriques.

#### **L'escalade diminue l'anxiété**

L'escalade a été analysée pour ses bienfaits psychophysiques tels que la réduction de l'anxiété dans de multiples études. Par exemple, une étude sur les avantages psychophysiques de l'escalade a testé l'anxiété avant et après 3 mois d'entraînement à l'escalade et l'a comparée à 3 mois d'entraînement de fitness. Les résultats montrent que l'anxiété a diminué de manière significative après trois mois d'entraînement à l'escalade par rapport au groupe d'entraînement physique.

#### **L'escalade renforce les capacités de résolution de problèmes**

La nature de l'escalade consiste à résoudre des problèmes, ce qui vous rend mentalement plus fort au fur et à mesure que vous progressez. Les voies d'escalade sont appelées des problèmes, ce qui est bien nommé car chaque voie est un problème que vous devez résoudre. Pour naviguer sur les voies, il faut évaluer ses propres capacités, telles que la force et la flexibilité, puis comparer ses forces et faiblesses au problème et identifier comment appliquer ces forces et faiblesses pour terminer l'escalade/résoudre le problème. Le processus d'évaluation se fait à la fois avant le début de l'escalade et pendant l'escalade, vous pouvez

avoir besoin d'ajuster et de réévaluer la façon dont vous complétez le problème à chaque mouvement.

### **L'escalade diminue la dépression**

Des recherches ont montré que l'escalade diminue la dépression. Par exemple, dans cette étude explorant l'escalade en salle comme nouveau traitement de la dépression, la dépression a été mesurée à l'aide du Beck Depression Inventory-II (BDI-II) avant et après huit semaines d'entraînement à l'escalade. Les résultats montrent que l'escalade a réduit de manière significative les niveaux de dépression et pourrait constituer un bon traitement pour les personnes souffrant de dépression.

### **L'escalade peut réduire la dépression saisonnière**

Par rapport à la dépression, la dépression saisonnière survient à la même période chaque année et disparaît après la fin de la saison. De nombreuses personnes qui souffrent de dépression saisonnière ont du mal à rester actives pendant ces périodes spécifiques de l'année, comme l'hiver. Cependant, comme l'escalade peut être pratiquée toute l'année dans des salles d'escalade couvertes, les avantages de l'escalade pour réduire les niveaux de dépression (voir ci-dessus) peuvent être utilisés toute l'année.

### **L'escalade peut améliorer les capacités d'apprentissage et de performance**

Selon plusieurs études, l'activité physique liée à l'escalade peut améliorer les performances cognitives, c'est-à-dire la capacité d'apprentissage et de performance. Par exemple, cette étude examine l'influence de l'activité physique et des capacités cognitives directement sur l'augmentation de votre capacité d'apprentissage. Votre capacité d'apprentissage est un élément important du maintien de vos performances mentales tout au long de votre vie, y compris à un âge avancé.

### **L'escalade peut augmenter votre capacité de mémoire**

Les activités physiques et mentales liées à l'escalade, telles que l'équilibre, la coordination musculaire, l'orientation spatiale et d'autres aspects de l'escalade, peuvent améliorer considérablement la mémoire de travail d'une personne, selon une étude de l'Université de Floride du Nord. Dans cette étude, les chercheurs ont constaté qu'après deux heures d'escalade, la capacité de la mémoire de travail des participants avait augmenté de 50 %, ce qui constitue une amélioration considérable.

### **L'escalade peut réduire le stress**

L'escalade, comme beaucoup d'autres formes d'exercice, est un excellent moyen de réduire le stress et d'augmenter la capacité de votre corps à réagir au stress. Par exemple, l'activité physique augmente la production de norépinéphrine, un neuromodulateur, ce qui peut aider le cerveau à gérer le stress plus efficacement. En outre, selon de nombreuses études sur l'utilisation de l'exercice physique pour gérer le stress, l'exercice donne à votre corps l'habitude de gérer le stress en augmentant l'efficacité de la communication de votre corps entre le système cardiovasculaire, le système rénal, le système musculaire et les systèmes nerveux central et sympathique, qui sont tous impliqués dans la réponse au stress, et augmente donc votre capacité à répondre au stress.

### **L'escalade vous apprend à surmonter les défis**

La nature de l'escalade comprend l'examen d'un problème d'escalade et l'identification de vos forces et faiblesses, y compris les défis que vous devrez surmonter, puis l'engagement dans le problème d'escalade et l'application effective de ces informations pour surmonter les défis. Cette exigence de surmonter les défis pour terminer un problème/une voie d'escalade fait que les grimpeurs s'entraînent constamment à identifier les défis et à apprendre comment les surmonter. Plus vous vous entraînez à surmonter les défis, plus vous serez à même de le faire, non seulement en escalade mais aussi dans la vie en général.

### **L'escalade vous aide à surmonter la peur**

Surmonter la peur est l'un des défis les plus difficiles à relever en escalade. Cependant, les grimpeurs s'entraînent beaucoup à surmonter la peur et deviennent ainsi plus aptes à la surmonter. Vaincre la peur consiste en partie à traiter la réaction de combat ou de fuite que produit l'adrénaline de l'escalade. Par exemple, en escalade de bloc, chaque chute se traduit par un impact au sol, de sorte que de nombreux grimpeurs ont peur de tomber. Lorsqu'ils arrivent à une partie difficile du problème d'escalade et qu'ils risquent de tomber, une réaction de lutte ou de fuite se déclenche. Soit ils redescendent (réaction de fuite), soit ils continuent à grimper (réaction de lutte contre la peur). Étant donné que les grimpeurs activent régulièrement la réaction de lutte ou de fuite face à la peur, ils deviennent plus aptes à évaluer et à traiter cette réaction dans d'autres aspects de leur vie quotidienne afin de mieux surmonter la peur.

### **L'escalade crée des expériences de zen et d'état de fluidité.**

On parle d'état de fluidité lorsque l'on est totalement présent dans l'instant présent malgré l'accomplissement d'une tâche difficile. Par

exemple, lorsque vous faites de l'escalade, tout ce qui est extérieur à votre situation actuelle disparaît et la seule chose à laquelle vous pensez est le rocher et la façon de grimper sur le mur. À l'instar de la méditation, l'escalade peut conduire à des expériences d'état de "flux" grâce à la pleine conscience sans rester assis. Certains hôpitaux recommandent même l'escalade pour les traumatismes cérébraux en raison des expériences de type zen que l'escalade produit par l'attention, la concentration et la conscience kinesthésique de votre corps et de vos mouvements.

### **L'escalade favorise la patience**

Selon le dictionnaire, la patience est la capacité d'accepter ou de tolérer un retard, un problème ou une souffrance sans se mettre en colère ou s'énerver. L'escalade favorise la patience en étant très difficile, en risquant de tomber et de devoir réessayer les problèmes encore et encore, etc. Quel que soit votre niveau d'entraînement ou d'exercice, il y a toujours une escalade qui est plus difficile que ce que vous êtes capable d'accomplir. C'est pourquoi la patience est un élément essentiel de l'escalade. La pratique de la patience en escalade se convertit en patience dans votre vie également.

### **Quels sont les avantages sociaux de l'escalade ?**

L'escalade présente de nombreux avantages sociaux. Cependant, par rapport aux bénéfices émotionnels, mentaux et physiques, il y a moins d'études basées sur des données qui évaluent les bénéfices sociaux. Cela s'explique en partie par le fait que les comportements sociaux sont plus qualitatifs que quantitatifs et qu'il est donc plus difficile d'appliquer la recherche à un grand nombre de personnes. Cependant, de nombreux grimpeurs ont rapporté que la nature de l'escalade, y compris l'exercice réel de l'escalade, la culture et la communauté de l'escalade permettent d'identifier facilement certains des principaux bénéfices sociaux qui découlent de l'escalade.

### **L'escalade améliore les capacités de communication**

Une grande partie de l'assurage d'un grimpeur consiste à communiquer avec lui pour assurer la sécurité de la montée et de la descente. Par exemple, s'il y a un manque de communication sur la façon dont un grimpeur va descendre après une voie par la descente ou le rappel, une communication claire est essentielle pour la sécurité du grimpeur. S'il y a une erreur de communication et qu'un grimpeur a l'intention de descendre mais que l'assureur pense qu'il descend en rappel, le grimpeur peut tomber au sol de manière dangereuse. Ainsi, le développement de la communication pour être précis et clair est pratiqué

à chaque session d'escalade, ce qui aide à améliorer les compétences de communication et peut être appliqué en dehors du mur d'escalade.

### **L'escalade accroît votre capacité à faire confiance.**

L'escalade dépend fortement de la confiance entre le grimpeur et l'assureur. Cela s'explique en grande partie par le fait que l'assureur protège le grimpeur contre les chutes au sol. Si le grimpeur ne fait pas confiance à l'assureur, il ne sera pas en mesure de monter ou de se sentir à l'aise lorsqu'il sera descendu. Par exemple, si un grimpeur glisse accidentellement ou doit s'étirer au-delà de sa zone de confort pour atteindre la prochaine prise d'escalade, le grimpeur dépend de l'assureur pour le rattraper, il doit donc lui faire confiance. En outre, l'assureur doit faire confiance à l'équipement qu'il utilise et à sa capacité personnelle à assurer correctement et en toute sécurité le grimpeur. Puisque la confiance est au cœur de l'escalade, la pratique de ce sport augmente votre capacité à faire confiance aux autres, à vous faire confiance et à faire confiance aux outils (comme un dispositif d'assurage).

### **L'escalade accroît la confiance en soi**

La confiance en soi est un élément important des interactions et des relations sociales. La confiance en soi dans les expériences sociales peut vous aider à vous sentir plus à l'aise et à vous engager plus pleinement dans des situations sociales. L'escalade est connue pour sa capacité à renforcer la confiance en soi. C'est probablement parce que l'escalade est un sport basé sur l'accomplissement. Par exemple, progresser en escalade et terminer des problèmes d'escalade qui étaient auparavant hors de votre portée est un exploit.

### **L'escalade crée des amitiés**

La culture de l'escalade est très sociable et rapproche les gens. Que vous vous rendiez dans une salle d'escalade en salle ou dans votre falaise locale, vous rencontrerez d'autres grimpeurs. Les grimpeurs se demandent souvent des bêta (comment résoudre un problème d'escalade) et, à partir de ces conversations, les grimpeurs établissent des relations avec ces personnes. En outre, il existe de nombreux groupes de rencontre sur les médias sociaux qui recherchent d'autres grimpeurs partageant les mêmes idées, il est donc facile de rencontrer et de faire connaissance avec d'autres grimpeurs.

### **Quels sont les avantages physiques de l'escalade ?**

Lorsqu'ils décident de se lancer dans l'escalade, beaucoup de gens se demandent comment l'escalade affecte leur corps. L'escalade présente de nombreux avantages physiques, en plus des avantages mentaux et

émotionnels. Avec l'augmentation de sa popularité, les chercheurs ont commencé à étudier les différents avantages physiques de l'escalade.

### **L'escalade augmente l'aptitude cardiorespiratoire**

De nombreux adeptes de l'escalade pensent qu'elle ne permet pas d'améliorer la condition cardio-vasculaire. Cependant, des recherches ont montré que l'escalade augmente considérablement la capacité cardiorespiratoire. Une étude a montré que l'effort cardio-vasculaire fourni par l'escalade est similaire à celui fourni par la course à pied à un rythme modéré de 8 à 11 minutes par kilomètre. Cependant, contrairement aux exercices sur tapis roulant ou sur bicyclette ergométrique, l'escalade n'entraîne pas la relation linéaire traditionnelle entre la fréquence cardiaque et la consommation maximale d'oxygène. C'est probablement la raison pour laquelle les grimpeurs ne reconnaissent pas (sans équipement adéquat) que l'escalade est une bonne activité pour améliorer la condition cardiorespiratoire.

### **L'escalade augmente l'endurance musculaire**

De multiples études ont montré que l'escalade améliore l'endurance musculaire, dans tout le corps. Selon cette étude sur les caractéristiques des grimpeurs, les grimpeurs ont une meilleure endurance abdominale, endurance des épaules, endurance des doigts, etc. L'escalade développe votre endurance lorsque vous devez répéter des mouvements encore et encore, pendant de longues périodes de temps.

### **L'escalade augmente la force musculaire**

L'escalade est connue pour son entraînement musculaire similaire aux exercices de résistance avec le poids du corps. L'escalade est un entraînement de tout le corps, ce qui vous permettra d'accroître votre force du cou jusqu'aux orteils. Pour plus d'informations sur la musculation par l'escalade, consultez cet article (L'escalade peut-elle développer les muscles et remplacer la musculation).

**Comme l'escalade est un exercice complet, presque tous les muscles du corps se renforcent, mais voici les plus gros muscles utilisés en escalade :**

**Le haut du corps :** De nombreux grimpeurs associent l'escalade à l'exercice du haut du corps car de nombreux muscles du haut du corps sont sollicités. Voici les principaux muscles du haut du corps utilisés en escalade :

**Deltoïdes** : Le deltoïde antérieur est un muscle important pour tirer votre corps vers le haut pendant l'escalade et c'est l'un des muscles les plus dominants utilisés par les grimpeurs.

**Biceps** : Il n'est pas surprenant que l'effort de se hisser avec les bras soit un exercice lourd pour les biceps.

**Triceps** : Tout comme les biceps sont utilisés pour se hisser, les triceps le sont aussi. C'est probablement la raison pour laquelle les grimpeurs sont réputés pour leur aptitude à faire des tractions, qui sont également un exercice exigeant pour les triceps.

**Avant-bras** : Les études concernant l'effet de l'escalade sur la santé notent fréquemment une augmentation de la force des avant-bras et l'attribuent à une partie importante de la prise en main en escalade.

**Pecs (Pectoralis Major/Minor)** : Les muscles pectoraux sont les principaux muscles utilisés pour tirer vers le bas. Les grimpeurs reconnaissent fréquemment une définition des pectoraux après un entraînement continu en escalade.

**Noyau** : Votre tronc est un énorme moteur pour l'escalade. Sans ces muscles, vous ne pourriez pas faire les mouvements nécessaires à l'escalade. Voici les principaux muscles du tronc utilisés en escalade :

**Lats (Latissimus Dorsi)** : Les lats sont ce qui vous permet de tirer vers le bas. Lorsque vous grimpez, vous tirez et renforcez constamment vos lats.

**Abdominaux** : Après les lats, les abdominaux sont les muscles les plus utilisés en escalade.

**Le bas du corps** : Une partie de l'escalade souvent sous-estimée par les spectateurs, mais le bas du corps joue un rôle énorme dans la montée sur le mur et les grimpeurs ont rapporté une augmentation de la force et de la définition musculaire. Voici les principaux muscles du bas du corps utilisés en escalade :

**Les fessiers** : Vos fessiers sont le pont de vos jambes et ils sont plus sollicités que les grimpeurs ne le pensent.

**Cuisses** : Bien que l'escalade soit souvent considérée comme un exercice lourd pour le haut du corps, vos cuisses peuvent être l'un des muscles les plus sollicités pendant l'escalade.

**Mollets** : Chaque fois que vous placez votre orteil sur une prise d'escalade et que vous poussez vers le haut, vous utilisez vos mollets.

### **L'escalade améliore votre flexibilité**

L'escalade est l'un des rares sports qui nécessite de la souplesse pour progresser. Par exemple, si vous n'êtes pas souple au niveau des jambes, vous êtes limité dans les voies que vous pouvez escalader en fonction de la distance à laquelle vous pouvez étirer vos jambes. Les grimpeurs ont découvert que la nature de l'escalade apprend à votre

corps à être plus souple. Plus vous grimpez, plus vous devenez souple. En outre, de nombreux grimpeurs déclarent avoir commencé à s'entraîner à la souplesse après avoir commencé à grimper, afin d'améliorer leurs performances en escalade. D'après une étude sur le rôle de la souplesse dans les performances en escalade, la souplesse est un élément clé de la performance en escalade.

### **L'escalade améliore l'équilibre**

Afin d'effectuer de nombreux mouvements en escalade, vous devez déplacer la position de votre corps et le maintenir en équilibre pour continuer à progresser sur le mur. L'équilibre est donc une compétence largement utilisée en escalade, que vous développerez et améliorerez grâce à un entraînement continu. Les personnes qui testent leurs capacités d'équilibre avant et après 8 semaines d'entraînement à l'escalade constatent généralement une différence significative dans leurs capacités d'équilibre.

### **L'escalade brûle des calories**

L'escalade, comme de nombreux autres exercices, est un excellent moyen de brûler des calories. Si vous suivez votre activité à l'aide d'une montre Apple, vous pouvez recevoir une notification indiquant que les calories brûlées sont équivalentes à une marche rapide. Cependant, dans une étude sur les effets de l'escalade, les chercheurs suggèrent que même si une personne grimpe quelques crans en dessous de "l'effort maximal", elle brûlera des calories presque équivalentes à celles d'un entraînement cardio intense comme le spinning. L'escalade étant un excellent moyen de brûler des calories, de nombreux grimpeurs déclarent que l'activité physique qu'elle requiert facilite la perte de poids et la combustion des graisses.

### **L'escalade réduit le risque de nombreuses maladies chroniques**

L'escalade diminue le risque de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension, l'hypercholestérolémie et les maladies cardiaques. Selon une étude, l'exercice aérobic (comme l'escalade) peut réduire le risque de maladie cardiaque et aider à gérer l'hypertension artérielle, le diabète et l'hypercholestérolémie. Dans une autre étude sur l'exercice, le cœur et la santé, l'activité physique régulière réduit le risque de maladie coronarienne ou d'accident vasculaire cérébral, prévient le cancer et diminue la mortalité totale.

### **Conclusion**



L'escalade offre plus d'avantages que presque tous les autres sports. En tant que telle, l'escalade a été le point d'étude pour plus que la santé physique, mais aussi mentale et émotionnelle.

Bien que les avantages décrits ci-dessus aient été étudiés et soient évidents dans les documents de recherche, la meilleure façon de savoir si vous obtiendrez les mêmes avantages est d'essayer vous-même. Si vous êtes curieux de savoir comment l'escalade vous affecte et si vous souhaitez bénéficier de l'un des avantages énumérés ci-dessus, je vous recommande d'évaluer votre statut actuel en ce qui concerne les avantages énumérés ci-dessus, puis de grimper régulièrement pendant au moins 8 semaines et de réévaluer chaque aspect pour voir si vous remarquez les mêmes avantages.

## **Guide pour choisir le bon sport afin de lutter contre les maladies chroniques.**



Avec le nombre sans cesse croissant de maladies chroniques dans le monde, il n'est pas étonnant que les professionnels de la santé cherchent des moyens de traiter et de prévenir ces affections. L'une des meilleures façons d'y parvenir est de pratiquer une activité physique régulière. Non seulement l'exercice contribue à réduire le risque de développer des maladies chroniques, mais il peut aussi aider à soulager les symptômes chez ceux qui en souffrent déjà. Mais lorsqu'il s'agit de trouver le bon sport pour la prévention et la gestion des maladies chroniques, la tâche peut s'avérer ardue. Ce guide présente un examen approfondi des différents types de sports et d'activités qui peuvent être bénéfiques pour les personnes souffrant de maladies chroniques. Grâce à ce guide, vous apprendrez à évaluer votre niveau de forme actuel, puis à choisir le sport qui répond le mieux à vos besoins. Vous découvrirez également les principaux avantages de chaque sport et les risques associés. Grâce à ces connaissances, vous pourrez prendre une décision éclairée sur le sport qui vous convient le mieux.

**Évaluez votre niveau de forme physique**

Votre niveau de forme physique se compose essentiellement de deux parties : la forme aérobie et la force musculaire. L'aptitude aérobie est la capacité du système cardiovasculaire de votre corps à transporter le sang et l'oxygène vers les muscles pendant l'activité physique. Ce système est chargé de fournir de l'énergie aux muscles pendant l'exercice, de sorte que toute activité physique qui augmente votre fréquence cardiaque améliorera ce système. Pour améliorer la capacité aérobie, vous devez faire de l'exercice à un niveau d'intensité modérée pendant au moins 30 minutes par jour. La force musculaire est la capacité de vos muscles à soulever et à déplacer des objets lourds. Faire de l'exercice régulièrement vous aidera à améliorer votre force musculaire. Vous pouvez développer votre force musculaire en utilisant des poids et des bandes de résistance. Vous pouvez mesurer votre niveau de forme physique à l'aide d'un tracker de forme ou de santé. Ces appareils peuvent également vous aider à fixer des objectifs de remise en forme et à suivre vos progrès.

## **Les avantages d'une activité physique régulière**

L'activité physique présente de nombreux avantages pour la santé, notamment une réduction du risque de maladie, une amélioration de l'humeur et de la santé mentale, un meilleur sommeil et une augmentation du niveau d'énergie. Elle peut également réduire le risque de décès prématuré et le risque de développer des maladies telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers. L'exercice régulier peut également vous aider à perdre du poids et à maintenir un poids santé, ce qui peut réduire le risque de développer des maladies chroniques. Il peut également vous aider à gérer les maladies chroniques et leurs symptômes. Il peut réduire le risque de chute chez les personnes âgées, abaisser la pression artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension et réduire le risque d'incontinence urinaire chez les femmes ayant subi une hystérectomie. L'exercice peut également aider les personnes qui souffrent d'anxiété, de dépression et de troubles de l'humeur comme le trouble bipolaire. C'est aussi un traitement efficace de l'insomnie, car il aide le corps à produire des hormones qui favorisent un sommeil réparateur. L'exercice régulier peut être bénéfique pour presque toutes les parties de votre corps et peut améliorer votre qualité de vie.

## **Types de sports et d'activités pour les maladies chroniques**

- La course à pied : La course à pied est un excellent moyen de commencer un programme d'exercice lorsque vous souffrez d'une

maladie chronique. Elle peut vous aider à gérer des symptômes tels que la douleur et la fatigue, et elle est facile à pratiquer presque partout. Vous pouvez commencer par une minute de course par jour, puis passer à une séance d'aérobic complète. - La natation : La natation est un excellent exercice à faible impact qui convient aux personnes souffrant d'arthrite et d'autres problèmes articulaires. - Le cyclisme : Le cyclisme est un bon exercice à faible impact qui peut aider à gérer les symptômes de nombreuses maladies chroniques. C'est aussi un excellent exercice d'aérobic, il brûle beaucoup de calories et est bon pour la rééducation. - Yoga : Le yoga est un excellent moyen de soulager le stress et d'améliorer votre santé mentale et votre humeur. Il s'agit également d'un excellent exercice à faible impact et d'un bon exercice d'aérobic pour la rééducation. - Les sports d'équipe : Les sports d'équipe sont un excellent moyen de soulager le stress, d'améliorer votre santé mentale et votre humeur, et de pratiquer une activité physique régulière. Ils constituent également un excellent exercice à faible impact. - Entraînement musculaire : L'entraînement musculaire, également appelé entraînement en résistance, est un excellent moyen de soulager la douleur et d'améliorer votre force.

## **Risques associés à chaque sport**

Certains sports s'accompagnent d'un niveau de risque plus élevé que d'autres. Vous devez toujours évaluer votre santé et faire des recherches avant de commencer un nouveau programme d'exercices. - La course à pied : La course à pied peut augmenter votre risque de blessure, surtout si vous ne vous échauffez pas et ne vous étirez pas correctement. Elle peut également exercer une pression supplémentaire sur vos articulations, en particulier dans le bas du corps. - La natation : La natation est un exercice à faible impact, mais elle soumet néanmoins vos articulations à un stress important. Elle peut également exercer une pression supplémentaire sur le bas du dos et le cou, en raison de la position de votre tête et de votre colonne vertébrale dans l'eau. - Le cyclisme : Le cyclisme est un exercice à fort impact qui peut exercer une forte pression sur vos articulations. Il peut également exercer une pression supplémentaire sur le bas de votre dos et votre cou. Cependant, le vélo peut être un excellent exercice à faible impact si vous utilisez un vélo stationnaire. - Yoga : Le yoga est un exercice à faible impact, mais il exerce tout de même une forte pression sur vos articulations, en particulier dans le bas du corps. Il est également important de faire attention à votre respiration, car retenir votre souffle peut augmenter la pression sur vos articulations et aggraver votre douleur.

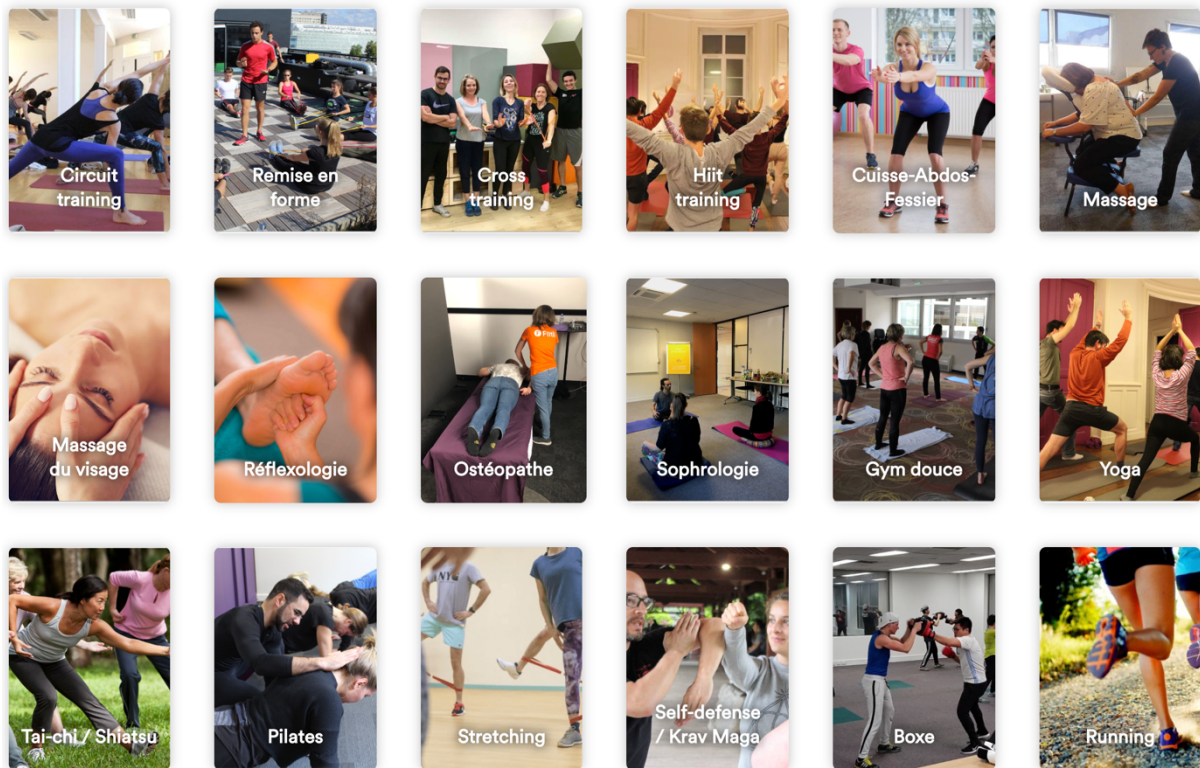
## **Choisissez le sport qui vous convient**

Avant de commencer un nouveau programme d'exercices, il est important de déterminer vos objectifs de remise en forme, ainsi que les obstacles potentiels à leur réalisation. Vous pouvez ensuite rechercher différents sports et activités qui vous aideront à atteindre vos objectifs et à surmonter les obstacles éventuels. Par exemple, si vous avez des problèmes d'articulation qui rendent certains sports difficiles, vous pouvez envisager de pratiquer la natation ou le vélo. Si vous souhaitez solliciter davantage vos muscles, mais que vos problèmes d'articulation rendent certains sports difficiles, vous pouvez envisager un entraînement en résistance. Si des problèmes de santé vous ont empêché de faire de l'exercice par le passé, ne vous inquiétez pas. Il existe de nombreuses façons de faire de l'exercice qui n'impliquent pas de sollicitation excessive de vos articulations. Vous pouvez essayer de marcher, de faire du vélo, de nager ou d'utiliser un vélo stationnaire. Le yoga est également un excellent exercice à faible impact qui peut vous aider à améliorer votre force et votre souplesse. Il existe de nombreux autres sports qui peuvent vous aider à prévenir ou à gérer les maladies chroniques.

## **Conclusion**

L'exercice est un élément essentiel de tout mode de vie sain. Il peut contribuer à prévenir les maladies chroniques, améliorer votre humeur et votre santé mentale, et favoriser un meilleur sommeil. Il peut également contribuer à réduire le risque de décès prématuré et le risque de développer des maladies comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers. Avec le bon niveau de recherche et de préparation, vous pouvez trouver un sport qui fonctionne pour vous et votre corps.

## Le sport en entreprise, levier sur le bien-être des salariés.



**De nos jours, seulement une entreprise sur quatre propose à leurs salariés de pratiquer une activité physique et sportive (APS) sur leur lieu de travail. Pourtant, faire du sport pendant son temps de travail possède de nombreux avantages. Ce constat est unanime aussi bien chez les dirigeants que les salariés.**

En Suède le sport est obligatoire dans certaines entreprises, en France également les entreprises commencent à s'intéresser aux avantages et bienfaits d'une activité sportive entre collègues. Augmentation de la productivité, nette diminution du taux d'absentéisme et une ambiance plus zen, voilà, entre autres, les promesses du sport au travail !

**Le sport en entreprise = une source de bien-être ?**

**Les TMS** (troubles musculo-squelettiques) sont reconnus comme première maladie professionnelle en France et en Europe depuis plus de 20 ans (source : INRS, santé et sécurité au travail). Ceux-ci entraînent des risques **d'absentéisme, d'arrêts maladie, de mal-être au travail et donc de baisses de la productivité des salariés.**

## Quelques chiffres :

- **12% de gain de productivité** pour le salarié pratiquant au moins 30 minutes d'activité physique par jour par rapport aux collègues sédentaires (étude Santé Canada) ;
- **7 à 9% d'économies réalisées par l'entreprise sur les frais de santé annuels** d'un employé si celui-ci à une activité physique régulière (source : Goodwill) ;
- **3 ans d'espérance de vie gagnés en moyenne** pour la pratique régulière d'une activité physique, repoussant ainsi de six ans l'âge où l'on devient dépendant (source : Goodwill) ;
- Sur 265 dirigeants interrogés, **87 % se disent convaincus des « effets positifs »** (selon une étude réalisée par le Medef) ;
- La Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) regroupe 2 000 sociétés et 40 000 salariés.

*« Un esprit sain dans un corps sain. »*

## Lutter contre l'un des maux du siècle : le stress !

Le stress, les fortes pressions et les [burn-out](#) sont les maux qui frappent de plus en plus d'employés. **La pratique d'activité physique et sportive produit de l'endorphine, l'hormone du bien-être.** Elle améliore la détente mais aide également à diminuer considérablement les douleurs chroniques causées par le stress comme les maux de dos ou les migraines.

Aussi, faire du sport permet d'oublier durant l'activité tous les soucis du quotidien. Se vider l'esprit aide énormément à prendre du recul et à relativiser !

## Moins d'absentéisme et plus de productivité.

**Intégrer une activité sportive au sein de l'entreprise permettrait de diminuer de 20 à 30% le taux d'absentéisme.** C'est également un bon moyen de booster la productivité des salariés : Le fait de se sentir bien dans sa peau permet d'augmenter son estime de soi. Par conséquent l'envie de donner le meilleur de soi-même grandit également.

## Une cohésion de groupe plus efficace.

Diminuer les rapports tendus entre collègues et favoriser les échanges, encore un autre des bienfaits du sport en entreprise. Le sport rapproche

les gens, il y a fréquemment des exercices qui se pratiquent à plusieurs. Souffrir ensemble, ça crée du lien ! Tous les salariés sont au même niveau, la hiérarchie n'existe plus, on se perçoit de manière différente et cela favorise les échanges une fois le cours terminé.

## Quels sports pratiquer au travail ?

Les offres d'activités physiques et sportives en entreprise fleurissent et l'on trouve une gamme de plus en plus riche pour satisfaire l'ensemble des salariés.

Néanmoins, les activités les plus plébiscitées sont aussi celles qui sont les plus en vogue en dehors du travail comme par exemple le fitness, le cross-training, le yoga ou encore le [tai-chi](#)...

Une start-up nantaise, [Fiitli](#), propose plus de 30 activités physiques différentes qui vont du training, fitness, remise en forme en passant par des activités douces comme les massages, la sophrologie, le tai-chi en allant vers les sports de combats comme le krav maga, self-défense et la boxe ! L'indémoudable running est aussi au rendez-vous.

## La Fédération Française du Sport d'Entreprise, la FFSE.

Affiliée au CNOSF (Comité national olympique et sportif français) et agréée par le Ministère chargé des Sports, la [Fédération Française du Sport d'Entreprise \(FFSE\)](#) propose des solutions innovantes et efficaces pour intégrer le sport et ses valeurs dans la sphère de l'entreprise. Formations, création d'association sportive, manifestations, expertises personnalisées, la FFSE accompagne les entreprises dans tous leurs projets.

Le CNOSF a quant à lui édité un [guide pédagogique du sport en entreprise](#). Le guide pédagogique du sport en entreprise a vocation à aider et conseiller les entreprises qui souhaitent proposer des activités physiques et sportives à leurs collaborateurs ou éventuellement recruter des sportifs de haut-niveau en activité ou en reconversion.

« Avec la promotion croissante du [sport-santé](#), la prescription du [sport sur ordonnance](#) et la recherche permanente du bien-être au quotidien, le sport est devenu un enjeu de société, il était logique qu'il le soit aussi pour les entreprises. » Denis Masegla, président du CNOSF.



## **Conclusion :**

Dirigeants et salariés semblent s'accorder pour dire que le sport en milieu professionnel comporte de multiples avantages :

- Bienfaits sur la santé physique et mentale ;
- Renforcement de la cohésion du groupe ;
- Prévention des accidents du travail ;
- Meilleure adhésion et plus d'endurance ;
- Lutte contre l'absentéisme ;
- Augmentation des performances et de la compétitivité concurrentielle ;
- Rétention des collaborateurs donc des talents ;
- Et surtout du bien-être.

*Dans toutes les entreprises et non pas uniquement dans des start-up !*

## **Sources :**

<https://sporsora.com/membres/item/4111-le-sport-en-entreprise-bien-plus-qu-un-service-en-plus>

<https://www.opinion-way.com/fr/inside-by-opinionway/points-de-vue/374-le-sport-en-entreprise-bien-plus-qu-un-service-en-plus-par-bertrand-pulman.html>

<https://www.businessofeminin.com/sport-en-entreprise-bouger-plus-pour-travailler-mieux/>

<https://fiitli.com/>

<https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6625-etude-sur-le-sport-en-entreprise.html>

<https://ffse.fr/>

## **Sport-santé, ma routine matinale : boisson détox et étirements !**



### **Ma routine matinale commence par une boisson détoxifiante :**

Je ne vais pas être très original car cette boisson détoxifiante est très connue mais voilà... les effets positifs sont bien réels !

Eau chaude citronnée, curcuma, gingembre et éventuellement miel pour celles et ceux qui veulent avoir un goût un peu sucré.

### **Préparation de la recette :**

1. Faites chauffer l'eau sans la faire bouillir.
2. Ajoutez  $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de curcuma en poudre dans l'eau chaude, ajoutez un demi-citron pressé et une « petite » cuillère à café de miel.
3. Mélangez bien l'ensemble, car le miel ne se dissout pas facilement et le curcuma a tendance à se déposer au fond de la tasse. C'est prêt !
4. Rajoutez deux tours de moulin à poivre noir pour favoriser l'assimilation du curcuma dans l'organisme.

Le mélange du citron-gingembre et curcuma est riche en antioxydants. **Cette boisson détoxifiante prévient et traite l'inflammation.** Elle améliore également l'élimination des toxines et des déchets intestinaux rapidement et immédiatement.

**Les vertus de cette infusion sont nombreuses :**

- Booster d'énergie et amélioration de la digestion ;
- Rafraîchit et réveille l'esprit ;
- Renforce le système immunitaire ;
- Soulage les douleurs musculaires et articulaires ;
- Soigne les états grippaux, maux de gorge, rhumes ;
- Limite les risques de cancer et les maladies cardiaques ;
- Diminue les vertiges et les nausées ;
- Réduit considérablement le stress et la fatigue ;
- Améliore la circulation sanguine.

**Attention, quelques contre-indications :**

Le curcuma est une épice qui ne peut pas être consommée par tout le monde. Par précaution, le curcuma est contre-indiqué chez les personnes :

- Souffrant d'obstructions et de calculs biliaires ;
- Souffrant d'une maladie du foie ;
- Montrant des signes d'allergie à cette plante (éruptions cutanées, boutons, etc.) ;
- Ayant une intervention médicale ou une extraction dentaire dans les 15 jours.

**Ces personnes doivent prendre conseil auprès de leur médecin avant de prendre du curcuma,** alimentaire ou thérapeutique.

Si vous souffrez d'ulcère à l'estomac ou de duodénum, évitez de consommer le curcuma en dose élevée, car il pourrait augmenter l'irritation. À dose alimentaire, cela ne pose pas problème.

Le citron est déconseillé aux personnes souffrant de brûlures et d'ulcères d'estomac, de troubles rénaux et biliaires, ainsi que d'allergies aux agrumes. La consommation excessive de citron peut provoquer une déminéralisation et une décalcification osseuse.

Il est déconseillé de se brosser les dents juste après avoir consommé du jus de citron, car cela pourrait endommager l'émail des dents. Il faut donc bien se rincer la bouche après avoir bu cette infusion.

## **Quels sont les bienfaits des étirements statiques dans votre routine matinale ?**

L'activité physique de bon matin fait sécréter de la **dopamine et de l'endorphine** (les hormones de la bonne humeur).

Une petite liste non exhaustive des **bienfaits de s'étirer au réveil** :

- Éveille des sens et de l'esprit ;
- Déverrouille le corps ;
- Réveille musculaire et articulaire en douceur ;
- Stimule la circulation sanguine ;
- Réduit le stress,
- Booste l'énergie pour la journée.

J'enchaîne différents **étirements lors de ma routine matinale** pendant environ trente à quarante minutes. Cela permet un **réveil musculaire efficace et ça booste l'énergie**. Avec le temps ça améliore également ma souplesse !

Les séances de stretching permettent de :

- Gagner en souplesse ;
- Entretenir la vitalité ;
- Retarder les effets du vieillissement ;
- Prévenir des maladies osseuses et articulaires.

## **Liste de mes 7 étirements matinaux :**

Comme indiqué ci-dessus, je pratique 30 à 40 minutes d'étirements chaque matin. Ce sont des étirements dit « statiques » où l'objectif est de tenir une position pendant 90 à 120 secondes.

**Ces temps d'exécutions sont les miens et adaptés à mon cas.** Pour commencer vous pouvez réduire le temps de chaque position de 45 à 60 secondes.

### **1 – Étirement du psoas ou quadriceps plus psoas :**

Dans le premier cas, il faut se mettre en position fente avant avec une jambe pied à plat au sol, genou fléchi et l'autre jambe tirée au maximum vers l'arrière. Il faut garder le dos bien droit en poussant le bassin en avant et pousser vers le bas la jambe qui est tirée en arrière comme sur la photo ci-dessous. Même exercice de l'autre côté.

Deuxième cas, étirement des quadriceps plus psoas. Pareil, position fente avant avec le pied à plat au sol, genou plié et on attrape le pied de l'autre jambe avec le bras opposé en ramenant le pied vers la fesse. On pousse également le bassin en avant en gardant le dos bien droit. À faire de chaque côté.

Photo de la position ci-dessous :

## **2 – Étirement des mollets et ischio-jambiers :**

Assis sur le sol, le dos bien droit, on attrape les pieds et on tend les jambes au maximum en tirant les pieds vers soi. On peut avoir les genoux légèrement pliés car essayez et vous verrez que ça tire bien dans le tendon d'Achille, les mollets et l'ischio-jambier.

## **3 – Étirement des fessiers :**

Allongé sur le dos, une jambe tendue au sol puis croiser l'autre par-dessus en position haute genou plié. Tenir le pied et le genou et tiré vers soi jusqu'à sentir que ça tire dans la fesse. Comme pour les autres positions, répéter avec l'autre jambe.

## **4 – Étirement des flans :**

En position debout, les bras tendus vers le haut, on s'attrape les mains et on bascule le torse sur le côté pour former un arc de cercle. Idem, à faire des deux côtés.

## **5 – Étirement de tout le dos et épaules :**

A genoux au sol, on descend les fesses vers l'arrière en essayant de les poser sur les talons et on s'allonge en rapprochant au maximum le ventre au sol en tirant les bras bien en avant et la tête rentrée vers le torse pour faire toucher le menton avec celui-ci.

## **6 – Étirement de tous les muscles du buste avec abdominaux et viscères :**

En yoga, c'est la position du cobra. Allongé sur le ventre, les bras en position de pompes, mains vers l'avant, coudes près du corps, on pousse dans les bras en les tendant au maximum pour remonter uniquement le haut du corps, les jambes restent allongées au sol. Vous vous retrouvez dans une position très cambrée en formant un arc de cercle avec le dos.

Cette position est très difficile à maintenir, diminuez le temps de maintien par exemple 30 secondes au lieu de 45 à 60 et 60 secondes au lieu de 90 à 120. Si vous y arrivez, maintenez votre temps habituel des autres parties du corps.

### **7 – 3 respirations diaphragmatiques :**

Pour finir, je réalise 3 respirations diaphragmatiques. Tendez les bras vers le ciel en vous tenant les doigts. Poussez bien vers le haut tout en gardant les pieds à plat au sol, les talons bien ancrés.

Inspirez par le nez au minimum 5 secondes en gonflant le ventre puis la cage thoracique jusqu'à arriver à « bloquer » au niveau des clavicules. A ce moment-là, retenez votre respiration 5 secondes puis relâchez tout d'un seul coup, expiration par la bouche et relâchez les bras.

Répétez 3 fois cette respiration.

Après cette séance d'étirements, j'apprécie une bonne douche puis après seulement je prends un petit déjeuner.

**Je finis ma routine matinale après le petit déjeuner avec un peu de lecture et/ou d'écriture** de notes pour le blog [sports-sante.fr](http://sports-sante.fr) par exemple !

---

Vous avez téléchargé et aimé mon eBook « Sport-Santé et Activité Physique Adaptée » ? Un don pour mon travail est apprécié, merci. => [https://www.paypal.com/donate/?hosted\\_button\\_id=BFTJWWJCQ2RCE](https://www.paypal.com/donate/?hosted_button_id=BFTJWWJCQ2RCE)