



Décembre 2011



## La Prévention par le sport

Associée à de bonnes habitudes alimentaires, la pratique régulière d'une activité physique est déterminante pour un bon état de santé des individus. A contrario, la généralisation d'un comportement sédentaire est souvent synonyme d'une augmentation des maladies chroniques les plus répandues aujourd'hui.

Il est recommandé de pratiquer un sport d'intensité moyenne ou, plus simplement, d'exercer une activité physique pendant un temps allant de 50 min à 1h30 si l'on veut avoir un effet sur le maintien ou l'abaissement de son poids, au moins trois fois/semaine.

## Les bienfaits du sport

Le sport génère des effets positifs pour le système cardiovasculaire. Il diminue la tension artérielle et les problèmes d'infarctus, en augmentant la force et le fonctionnement du cœur. Au niveau pulmonaire, il augmente légèrement la capacité pulmonaire et surtout permet une bonne ventilation. La pratique d'une activité physique a également des effets sur le squelette : elle protège notamment contre l'ostéoporose. Elle augmente également la masse musculaire et peut permettre, associé à un régime adapté, de réduire la masse grasse. Elle contribue à prévenir le diabète, en particulier le diabète gras. Elle facilite l'acquisition du sens de l'équilibre, soit dans des situations prévues (exercices de gymnastique), soit dans des situations imprévues (jeux de ballon, sports de combat). Le sport permet aussi au pratiquant de construire une méthodologie du travail, réutilisable pour d'autres disciplines et facilite l'évacuation de la tension nerveuse accumulée dans la journée. Il maintient et améliore les réflexes, ce qui permet la prévention des chutes chez les sujets âgés.

## Les Promouvoir l'activité physique des jeunes du sport

La pratique régulière d'une activité physique pendant l'enfance et l'adolescence présente un intérêt immédiat et futur pour au moins deux raisons. D'abord parce que lorsqu'elle est pratiquée avec plaisir, elle prédit le niveau de pratique d'activité physique à l'âge adulte. Ensuite car nombre de ses bienfaits se prolongent jusqu'à l'âge adulte, indépendamment du degré d'activité de ce dernier.

Malheureusement, seule la moitié des jeunes en France atteint le niveau d'activité physique défini par les recommandations officielles (60 minutes par jour). Alors décrochons notre progéniture des écrans et encourageons-les à pratiquer une activité physique qui leur fera le plus grand bien. Et si nous en profitons pour en faire avec eux ?

## L'implication d'Unimutuelles

Unimutuelles est déjà très impliquée dans la prévention par la prise en charge de contraceptifs prescrits, du sevrage de conduite addictive, de vaccins non remboursés... Elle a également noué plusieurs partenariats avec des clubs sportifs afin de promouvoir le sport comme outil efficace de prévention.

*Patrice Provot*