

Les bienfaits physiologiques de l'activité physique

En France, 1 adulte sur 3 environ présente un niveau d'inactivité physique et/ou de sédentarité trop élevé. Dans le monde, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime à 3,2 millions le nombre de décès chaque année attribuable directement à cette inactivité physique / sédentarité.

1. Introduction

En France, 1 adulte sur 3 environ présente un niveau d'inactivité physique et/ou de sédentarité trop élevé. Dans le monde, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime à 3,2 millions le nombre de décès chaque année attribuable directement à cette inactivité physique / sédentarité. Une estimation qui augmente d'année en année et fait du manque de mouvements, une véritable pandémie. Si de nombreuses opérations de sensibilisation sont menées pour présenter les dangers d'être trop peu actif physiquement, beaucoup moins présentent à l'inverse **les nombreux bienfaits des pratiques physiques** dans leur ensemble sur les différents systèmes du corps. Ce sera l'objectif de ce décryptage, afin de pratiquer non plus CONTRE l'apparition de maladies chroniques par exemple, mais bien POUR rester en bonne santé physique le plus longtemps possible.

2. De nombreux bénéfices pour tous et en tout temps !

Quel que soit votre genre, votre âge ou votre état de santé du moment présent, la balance du ratio bénéfiques/risques de la pratique d'une AP (activité physique), adaptée si besoin, penche largement et sans contradiction du côté des bénéfiques. Ces bénéfices permettent de vivre plus longtemps, et surtout de **vivre plus longtemps en bonne santé**. D'une manière générale, que ce soit en pratique de prévention alors que vous êtes en bonne santé, ou en soin complémentaire dans la prise en charge d'une pathologie, plus votre pratique d'AP est régulière et assidue dans le temps, et plus les effets bénéfiques sur la santé des grandes fonctions de votre corps seront importants : des bénéfices pour votre **système musculo-squelettique** certes, mais également pour votre **système cardiovasculaire** (cœur et vaisseaux sanguins), votre **système respiratoire**, votre **cerveau**, ou encore votre **métabolisme** et votre **immunité**.



3. Amélioration du système musculo-squelettique



Le muscle strié squelettique (biceps, triceps, quadriceps...) est le seul organe de votre corps capable de **transformer une énergie biochimique** (provenant plus ou moins directement de votre alimentation) **en une énergie mécanique** et vous permettre par exemple de marcher, courir, sauter, saisir et soulever... Une pratique régulière et variée d'AP **améliorera votre masse musculaire, vos capacités de production de force mais aussi de vitesse de contraction et d'endurance**. De plus, en tout temps et à tout âge, une pratique régulière et variée d'AP permettra **l'acquisition ou l'entretien de votre capital osseux**. A l'âge adulte, la création de tissu osseux permettant l'augmentation de la densité minérale osseuse (DMO) est principalement stimulée par l'action synergique de facteurs mécaniques (pratique d'AP), énergétiques (alimentation et plus particulièrement l'apport de protéines), et hormonaux. Dans le même sens, de bonnes pratiques d'AP favorisent **la régénération du cartilage articulaire** et demeurent une pierre angulaire de la prise en charge de l'arthrose. Faire de l'AP est donc une **stratégie de prévention de l'arthrose** mais aussi une thérapie non médicamenteuse qui a montré depuis longtemps toute son efficacité.

Le saviez-vous ?

Les AP caractérisées par des impacts ou de grosses contraintes mécaniques (renforcement musculaire, sauts...) sont plus propices à l'augmentation de la DMO que des AP véloces et/ou autoportées (marche, natation, vélo...).

4. Protection de votre système cardiovasculaire

Les bénéfices de l'AP ne s'arrêtent pas au simple aspect de production de forces et de contraintes mécaniques. **Lors de la pratique d'AP, le rythme cardiaque augmente et avec lui la vitesse de circulation du sang dans vos vaisseaux**. Une bonne pratique d'AP va également **protéger la qualité de la paroi interne de vos vaisseaux sanguins, l'endothélium, et augmenter votre tonus veineux ainsi que le diamètre des artères coronaires**, dont l'altération est la cause d'une grande majorité des pathologies cardiovasculaires. En parallèle de cette protection artérielle, **l'AP améliore les performances de votre muscle cardiaque**. Avec une bonne pratique d'AP, la force de contraction du myocarde (c'est-à-dire du cœur) augmente lui permettant de **propulser le sang dans les artères avec un effort moindre**. Le rythme cardiaque, au repos comme à l'activité, peut alors diminuer, engendrant moins de fatigue cardiaque, tout en restant très adaptable à l'effort physique.

Le saviez-vous ?

Un entraînement physique régulier réduit en moyenne de 10 mmHg la pression artérielle systolique (le 1^{er} chiffre lorsque votre médecin prend votre tension artérielle) et de 7,5 mmHg la pression artérielle diastolique (le second chiffre de la tension artérielle).