



L'activité physique et sportive : Des bénéfices qui dépassent les effets organiques sur la santé

*Professeur Paul MENU
Professeur Emérite des Universités*

*Madame Fabienne LEMONNIER
Chargée d'expertise en promotion de la santé
Direction de la Prévention et de la Promotion de la santé
Santé Publique France*

Quelle que soit la tranche d'âge considérée, la pratique d'activités physiques favorise la cohésion et l'intégration sociale dès lors qu'elles sont organisées dans un cadre facilitant l'accès à tous et la mixité des publics.

Chez l'adulte, L'expertise collective publiée par l'Inserm en 2008 a conclu *que la pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée contribue au bien-être subjectif et à la qualité de vie globale en agissant sur les facteurs qui interviennent sur ces dimensions intégrées. Expériences affectives positives par l'intégration au groupe ou regard positif de l'autre, baisse du niveau de stress, satisfaction par rapport au corps, satisfaction par la participation active à la vie sociale. Ces répercussions psychiques sont constatées au niveau de populations pathologiques et non pathologiques.*

Chez les enfants et les adolescents, le bénéfice de l'activité physique (AP) dépasse les aspects organiques, morphologiques et cardio-vasculaires. L'impact réel de l'AP sur le développement intellectuel a été démontré depuis l'Antiquité. *Anima sana in corpore sano.* L'activité physique est un acteur efficace et bénéfique pour la concentration, l'attention et les performances scolaires. Réalisée plus de deux heures avant le coucher, elle favorise aussi un meilleur sommeil (en quantité et en qualité) et participe à la réduction des symptômes de l'anxiété et de la dépression.

La participation à une pratique sportive améliore la santé perçue, le bien-être psychologique et l'estime de soi, et diminue l'anxiété sociale.

Enfin qu'elle soit individuelle ou en équipe, l'AP est un facteur important de **l'éducation à la citoyenneté**. Le sport est l'outil idéal pour transmettre les valeurs auxquelles la citoyenneté est intrinsèquement liée. Connaître et respecter une règle, persévérer, surmonter les obstacles, agir en collaboration dans le respect de ses coéquipiers et adversaires pour atteindre un objectif commun permettent de développer un sentiment d'appartenance, des aptitudes à la vie

quotidienne comme la confiance en soi, la coopération, l'écoute, l'empathie et des valeurs comme le respect de soi, des autres et la solidarité.

Chez la personne âgée, l'activité physique prévient l'apparition d'un certain nombre de phénomènes délétères liés au vieillissement, diminue les risques de dépression et de détérioration des fonctions cognitives. De plus la pratique collective est source d'échanges et de partages et permet de lutter contre l'isolement. Ainsi, l'activité physique n'agit pas seulement sur la santé physique mais également sur la santé mentale et sociale en contribuant au bien-être, à la qualité de vie et au maintien des liens sociaux.

Références et sources utilisées dans ce chapitre

Active education: growing evidence on physical activity and academic performance. Research Brief; Active Living research, 01/2015

Activités physiques de santé, territoires et sensibilisation des personnes âgées : une recherche interventionnelle sur le programme « Bien manger, bien bouger, bien vieillir » de la Mutualité Française Alsace : présentation publique des travaux. Elodie WIPF, Gilles VIEILLE MARCHISET. Université de Strasbourg, 2014

Un esprit en santé dans un corps actif. C. Leduc, M. Larivière. Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, 2014

The influence of childhood aerobic fitness on learning and memory. Lauren B. Raine et al. PLOS ONE, September 2013 | Volume 8 | Issue 9

Promouvoir l'activité physique des jeunes. F Rostan, C. Simon, Z. Ulmer. Inpes, 2011

Les effets de l'exercice physique sur le fonctionnement cognitif de l'enfant. Mathilde St-Louis-Deschênes, Université de Montréal, 2011

Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. OMS, 2010

Activité physique : contextes et effets sur la santé. Coll. Expertise collective, Inserm, 2008

The relationship between physical activity, self esteem and academic achievement in 12 year old children. M.S. Tremblay, J.W. Innman, J.D. Willms. Pediatric Exercise Science 2000 ; 12