

## **Les bienfaits physiologiques de l'activité physique**

Au niveau physiologique, l'activité physique et sportive montre de nombreux bienfaits.

- **Le maintien des aptitudes malgré l'âge.** La pratique régulière permet de réduire la dégradation liée à l'âge des aptitudes psychomotrices telles que l'équilibre postural, la coordination motrice, le temps de réaction ou la vitesse de mouvement.
- **Le maintien de la fonction musculaire.** La pratique physique permet de maintenir la masse musculaire totale, de développer les propriétés métaboliques et contractiles aux différents âges de la vie et favorise le maintien d'une fonction musculaire indispensable à l'autonomie;
- **La prévention et le traitement des maladies ostéo-articulaires** (lombalgie chronique, rhumatisme et polyarthrite rhumatoïde, arthrose) sont améliorés par l'activité physique, qui a un effet positif sur l'élasticité des tendons et des ligaments, ainsi que sur la douleur et le bien-être des malades. Elle a également des effets favorables sur le cartilage articulaire.
- **L'acquisition et préservation du capital osseux.** La pratique physique favorise le maintien de la masse, la densité et la texture osseuses. Elle favorise la résistance à la fracture et ralentit la perte osseuse après le pic atteint à 20-25 ans. L'activité physique a donc des effets protecteurs contre l'ostéoporose.
- **L'entretien du réseau vasculaire.** L'activité physique est considérée comme une des premières stratégies de lutte contre les affections cardiovasculaires (première cause de mortalité en France) y compris en termes de prévention secondaire, c'est-à-dire après la survenue de la maladie (coronopathie, insuffisance cardiaque chronique, artériopathie des membres inférieurs). L'activité physique réduit la pression artérielle des sujets hypertendus ainsi que l'hypertension artérielle d'effort. Elle améliore le profil lipidique sanguin (baisse des triglycérides et du LDL-cholestérol, hausse du HDL-cholestérol). Dans l'ensemble, elle diminue de 25 % à 35 % la mortalité des patients atteints d'une maladie coronarienne et réduit les signes cliniques qui lui sont associés (angor, dyspnée, claudication artérielle). La pratique régulière d'activités aérobies permet également de compléter les mesures diététiques nécessaires à la prévention de ces maladies (réduction de la surcharge pondérale et de l'obésité, diminution de la consommation d'alcool et de tabac).
- **Le renforcement du système immunitaire.** L'activité physique stimulerait le système immunitaire. L'entraînement régulier semble stimuler l'immunité et donner une protection contre les infections.
- **La protection du cerveau.** Les personnes handicapées ou souffrant d'une maladie dégénérative (maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer, sclérose en plaques) bénéficient également des bienfaits de l'activité physique en termes d'autonomie, d'image de soi ou de bien-être, à condition que l'accompagnement soit satisfaisant.
- **Des effets bénéfiques pour lutter contre les problèmes respiratoires.** L'exercice physique régulier est également un outil thérapeutique performant pour le traitement de la dyspnée au cours de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). L'effet anti-inflammatoire et antioxydant de l'activité physique permet de réduire de 40 % les hospitalisations et la mortalité liées à la BPCO. Par ailleurs, des effets positifs sur l'asthme sont désormais reconnus.
- **Lutte contre l'obésité.** En raison des modifications favorables de la sensibilité à l'insuline, de la tolérance au glucose, du profil lipidique et de la masse grasse, l'activité physique joue un rôle de premier plan pour la prévention du gain de

poids, mais aussi pour la prise en charge de son excès chez le patient obèse. L'exercice complète les traitements et participe au contrôle et à la réduction de la surcharge pondérale. C'est l'augmentation du niveau métabolique due à l'entraînement régulier qui facilite la perte de poids.

- **Favorise une vie saine.** La pratique régulière d'activités physiques s'accompagne souvent de l'abandon d'habitudes de vie dites à risque (consommation de tabac et d'alcool, alimentation déséquilibrée). L'engagement dans une pratique régulière s'accompagne d'une modification de l'image de soi et d'une attitude plus attentive vis-à-vis de l'hygiène de vie.

- **De nouvelles perspectives dans la lutte contre le cancer.** L'activité physique réduit le risque de cancer colorectal (40 % à 50 %), de cancer du sein (30 % à 40 %), de cancer de l'endomètre (30 %) et, probablement, de cancer du poumon et de la prostate.

Outre des effets directs, l'adoption d'habitudes de vie plus saines avec l'engagement dans la pratique physique favoriserait également cette protection.

**Des risques de pathologies spécifiques.** Cependant, La pratique d'activités physiques augmente le risque d'accident et de lésion aiguë (fracture, luxation, traumatisme crânien, rupture des ligaments croisés, entorse). On peut citer également l'arthrose précoce, due à la sollicitation intense et répétée de certaines articulations, chez les coureurs sur route ou les gymnastes, les accidents cardiaques chez les sujets hypertendus liés au travail musculaire isométrique intense mais aussi les tendinites de l'épaule pour la natation, les périostites chez les coureurs ou les pubalgies chez les joueurs de football, etc.

### **Les bienfaits de l'activité physique aux différents âges**

Les garçons pratiquent plus que les filles, à tous les âges, et ont tendance à choisir des activités plus risquées. Les femmes pratiquent des activités physiques qui entraînent une dépense énergétique moindre.

La femme enceinte peut tirer bénéfice d'une activité régulière modérée (marche, vélo stationnaire, natation) pour le contrôle de son poids et de sa condition physique.

À la ménopause, les femmes ayant pratiqué régulièrement une activité physique possèdent une masse osseuse plus importante.

Jusqu'à 70 ans, il est possible de s'opposer à la perte de masse osseuse (1 % par an) en ayant une activité régulière.

En revanche, des troubles du cycle menstruel, et parfois un retard pubertaire chez l'adolescente, peuvent survenir en cas d'activité sportive trop intense. Or les troubles de la fonction ovarienne ont des conséquences négatives sur la formation et la conservation de la masse osseuse.

Les personnes âgées sont confrontées à un déclin fonctionnel lié à la dégradation de la fonction musculaire. Une activité physique combinant exercices d'équilibre, de souplesse, de renforcement musculaire et d'endurance améliore la mobilité, réduit le risque de chute, contribue à l'autonomie, renforce le bien-être et la qualité de vie.

L'oxygénation du cerveau comme la stimulation sociale liées à l'activité ont des effets modérés, mais réels, sur la mémoire et la cognition.