

SPORT SANTÉ

Stage National à la GRAVIERE DU FORT

Du 25/10 au - 27/10/2024



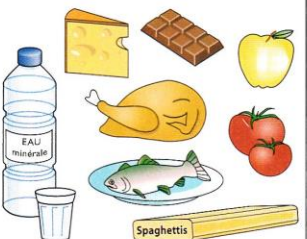
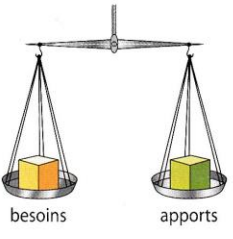
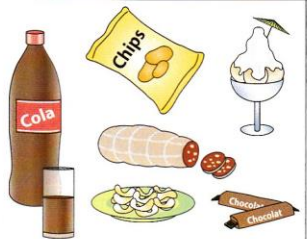
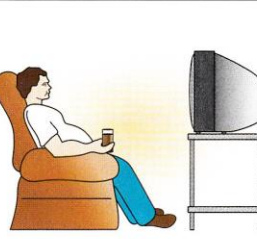
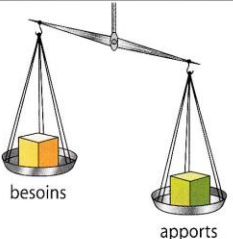


RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR LA PRATIQUE DU SPORT SANTÉ

**Sensibiliser à une bonne hygiène de vie :
alimentation,
sommeil,
stress,
tabac,
alcool,
supplémentations / complémentations.**



FACTEURS HYGIÈNE DE VIE DANS LES SPORTS SUBAQUATIQUES ET DANS LA VIE

	Types d'aliments très souvent consommés	Activités physiques	Bilan besoins/apports
Thomas 14 ans taille : 1,65 m poids : 60 kg			
Romain 14 ans taille : 1,65 m poids : 85 kg			

L'hygiène de vie est l'ensemble des mesures destinées **à préserver et à promouvoir la santé.**

Elle concerne essentiellement les choix de style de vie. Ces choix sont adoptés du fait de leurs impacts positifs sur son propre **bien-être physique ou moral.**

Les comportements de la vie quotidienne sont fortement influencés par la perception que l'on a de son état de santé.

L'hygiène de vie permet d'influer sur **l'espérance de vie.**

L'hygiène de vie consiste à respecter quelques principes simples qui peuvent se résumer en deux mots :

harmonie et
pas d'excès.

Le premier principe de **l'harmonie** est applicable dans tous les domaines de l'existence : harmonie physique et psychique, mais aussi sentimentale, relationnelle, alimentaire, sportive, musculaire...

Le deuxième principe est celui de **l'absence d'excès** : boire, mais pas trop, manger, mais pas trop, faire du sport, mais pas trop, etc.

Il est essentiel de bien comprendre que **l'hygiène et la prévention prises** dans un sens négatif ne représentent que des interdits, ce qui représente en soi un excès : excès de peur, excès de contrôle, excès de ... prévention.

Alors que prise dans un sens positif, **l'hygiène est le respect de la machine qui vous fait vivre : le respect de votre corps, et le respect de votre esprit.**

Plus vous ménagerez l'un et l'autre, plus votre corps et votre esprit vous le rendront en vous laissant tranquille ce qui est finalement le principe général de la santé.

- **RÈGLES :**

- Pas de tabac, car c'est un **facteur de risque cardiovasculaire** .
- Boire de l'alcool de façon modérée : nouveau repère de consommation d'alcool préconisés en France :
 - NE PAS CONSOMMER PLUS DE DIX VERRES STANDARD PAR SEMAINE
 - NE PAS CONSOMMER PLUS DE DEUX VERRES PAR JOUR
 - AVOIR DES JOURS SANS CONSOMMATION DANS UNE SEMAINE.

EN RÉSUMÉ ET POUR UNE BONNE COMPRÉHENSION DU **GRAND PUBLIC** :

" POUR VOTRE SANTÉ, L'ALCOOL, C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR ET PAS TOUS LES JOURS. "

À forte dose, cela augmente la **glycémie** et le **cholestérol**, lesquels sont également des facteurs de risque.

- Éviter le mauvais stress : c'est un facteur de risque.
- Manger de façon équilibrée pour la même raison et parce qu'une alimentation excessive conduit vers un surpoids, lequel est également un facteur de risques.
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, afin de favoriser l'élimination rénale des toxines et du sel.

Les risques d'une consommation excessive de sel pour la santé sont :

- L'Hypertension artérielle, qui peut entraîner des infarctus du myocarde, des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et d'autres maladies cardiovasculaires,
- L'Ostéoporose, car l'excès de sel augmente l'élimination du calcium par les reins.
- Les Calculs rénaux, dus à l'accumulation de sodium dans les reins

Ménager son sommeil en se couchant tôt, avec un nombre d'heures suffisantes de sommeil.

Cela améliorera le mauvais effet du stress.

Faire du sport et de l'activité physique : cela compense la tendance naturelle au surpoids.

Respectez les règles d'exposition au soleil.

Respecter le calendrier des vaccinations.

RESPECTER LES CONSEILS DE SANTÉ PUBLIQUE EN MATIÈRE DE BILAN DE SANTÉ ET D'EXAMENS DE DÉPISTAGE.

Pour les femmes : vous avez des visites régulières avec le médecin pour : frottis, mammographies, s'examiner régulièrement les seins.

Pour les plus de 50 ans : certains examens sont vivement recommandés, l'organisme **n'étant** plus aussi performant qu'à 20 ans : **Dépistage du cancer colorectal**

- **Santé chez les jeunes :**

L'état de santé général des 15-30 ans : ils sont globalement en bonne santé mais ils ont des comportements à risque qui pèsent sur leur santé future.

Les problèmes majeurs dans cette classe d'âge sont des problèmes d'hygiène de vie :

- temps passé derrière les écrans : consoles, télé
- sommeil,
- alcool,
- drogues,
- tabac,
- obésité

On repère donc un manque d'activité physique et une attitude sédentaire.

TABAC

- fumer procure un plaisir mais il faut concilier le rapport : **plaisir/santé**,
- **incompatible avec le principe positif d'hygiène** (poumons, peau, artères, coeur, supportent très mal le tabac).
- fumer apporte une détente (celle après le café....) et une relaxation qui permet de passer les moments difficiles (stress....).

L'idéal : ne pas commencer à fumer, car après, le décrochage est pénible.

ALCOOL

Même réflexion que pour le tabac,

Est mis en avant le plaisir personnel et sociale du vin et de l'alcool.

Consommation maximale recommandée de vin rouge : 10 verres par semaine avec 2 verres max par jour avec des jours sans consommation.

Avec modération, il semblerait que le vin a un pouvoir protecteur cardiovasculaire. C'est le tanin, présent dans le vin rouge qui requiert ces vertus.

Il est de plus anxiolytique, puisqu'il procure au cerveau un état d'apaisement, cependant la limite entre plaisir et dépendance peut être floue.

S'il y a excès, **on se retrouve donc le deuxième principe de l'hygiène générale.**

STRESS

- On ne peut pas limiter malheureusement le stress négatif, celui qui empoisonne l'existence (les contrariétés, les contraintes, les problèmes, les conflits...).
- En revanche, on peut tenter de diminuer l'impact qu'il peut avoir sur soi : les **exercices de relaxation**, le **yoga** , **la pratique de l'apnée et la plongée**
- Et puis, le stress a une composante très positive, car c'est un ressort naturel de notre existence : c'est lui qui permet de se dépasser, d'accéder à des émotions fortes, de modifier la monotonie de l'existence, et finalement de mieux apprécier la valeur de celle-ci.
- **Le stress est considéré comme un excellent exemple du maintien de l'harmonie et de la maîtrise des excès.**

ALIMENTATION

- Ni trop, ni trop peu, juste ce qu'il faut, nourriture équilibrée, pas trop de ceci, ni trop de cela, en veillant à ceci ou cela selon qu'on est diabétique ou au contraire sujet à l'hypoglycémie, qu'on est hypertendu ou qu'on ne l'est pas, bref, l'alimentation oblige à slalomer perpétuellement entre nos envies et les besoins réels de notre organisme.
- On ne peut donc manger que ce que sa constitution et son métabolisme permettent.
- Au delà ou en deçà de ces limites, on quitte l'harmonie pour tomber dans l'excès. Et donc on contrevient aux deux principes de l'hygiène générale.

- **LA SUPPLÉMENTATION (1) / LA COMPLEMENTATION (2) : avec une forte modération**

(1) La supplémentation nutritionnelle, est le fait d'utiliser un supplément nutritionnel (également appelé complément alimentaire) pour pallier une carence ou dans une optique d'amélioration des performances (physiques ou cognitives). Elle peut avoir un intérêt prophylactique ou thérapeutique. Il existe notamment des supplémentations en vitamines (vitamine A, vitamine C, vitamine D, vitamine B12 ...), en minéraux (calcium, magnésium, fer...) et en acides gras oméga-3 (dha, epa).

Dans la population générale, les carences nutritionnelles sont très rares (mis à part pour la vitamine D). Cependant, certains groupes de la population, comme les enfants, personnes âgées et femmes enceintes, sont plus à risque et peuvent se voir prescrire des compléments alimentaires

(2) Les compléments alimentaires sont définis comme « des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique ». ces produits sont destinés à être pris par voie orale et sont conditionnés en doses sous forme de comprimés, gélules, pastilles, ampoules.

SOMMEIL

Il faut considérer le sommeil comme un élément d'éducation et de prévention, c'est l'allié d'une bonne hygiène de vie

Il a rôle réparateur et régulateur pour le corps :

- permet de récupérer nos forces physiques, intellectuelles et psychologiques
- a une fonction restauratrice de l'organisme (on dort plus lorsque l'on grandit)

Certaines hormones, nécessaires à nos défenses immunitaires, sont secrétées pendant le sommeil.

Un mauvais sommeil induit une moins bonne tolérance au stress dont les effets sont alors plus marqués.

Il est essentiel pour le développement du système nerveux central et du cerveau : bien dormir améliore la mémoire et les performances intellectuelles.

Un manque de sommeil, ou un sommeil de mauvaise qualité, entraîne nervosité, fatigue, difficultés de concentration, douleurs musculaires ou encore troubles visuels... certains de ces troubles apparaissent dès le premier jour après une mauvaise nuit, d'autres sont plus lents à arriver.

Dans ce cas, Faites le point avec **votre médecin**.

Faites autant de siestes que possible.

Faites des exercices de relaxation.

Attention aussi à la literie

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Elle est indispensable car les moyens de transport, le mode de vie sédentaire induit par les activités professionnelles et une alimentation naturellement trop riche dans les pays développés limitent l'activité physique.

Il faut recourir à des subterfuges : délaissez les ascenseurs et prenez les escaliers.

- Faites le ménage, du jardinage qui sont deux activités musculaires très équilibrées.
- Reprenez le vélo.
- Attention à l'excès de sport : accroc du running, du vélo....

SOLEIL

Il peut devenir un ennemi si on s'y expose avec excès.

Le risque se joue parfois trente ans après : le **mélanome** qu'on développe à 40 ans, est parfois dû à un coup de soleil reçu dans l'enfance.

RAPPORT AVEC LES MÉDECINS

On va le voir régulièrement même si tout fonctionne bien et en fonction de l'âge : des RDV clés.

On n'attend pas d'être malade.

Chez les enfants :

Cela se fait naturellement en raison du calendrier des vaccinations obligatoires.

Une visite chez le médecin une fois par an ou au moins une fois tous les deux ans entre l'âge de 14 et 18 ans est donc nécessaire.

Grand vide médical de 18 à 40 ans, on a la médecine du travail pour vérifier la tension, la vision, de faire un bilan du poids, et un tour d'horizon général.

Pour les sportives, sportives, il y a le CM permettant de faire un point avec le médecin de famille ou du sport

Certaines mutuelles proposent des bilans de santé dès 35/40 ans.

Dès 40 ans (pour les hommes), on voit parfois se profiler déjà des petits problèmes : léger surpoids, tension, cholestérol, articulations qu'on n'a pas ménagées, vision qui commence à baisser...

Chez les femmes, les rapports avec les médecins sont inévitables : aspect cyclique de sa vie hormonale, grossesse, mammographies

CONCLUSION :

- Une bonne **hygiène de vie** passe par le respect, au quotidien, de quelques habitudes de vie qui visent à se maintenir en bonne santé, tant sur le plan physique que **mental**.

- **PRINCIPES DE BASE D'UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE :**



- Reposent sur le respect de quelques habitudes de vie, que certains élèvent même en véritable art de vivre. Les principes de base consistent à **limiter les éléments nocifs** pour le fonctionnement du corps humain et à apporter en quantité suffisante tout ce qui lui est nécessaire :
- **Limiter les aliments gras**, salés et sucrés, et **consommer des fruits et des légumes** à chaque repas ;
- **Dormir suffisamment** : se coucher à heures fixes, limiter les écrans avant le coucher et dormir au moins sept à neuf heures par nuit (selon ses besoins) ;

Avec modération l'alcool, éviter le tabac,

Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour,

Pratiquer une activité physique régulière : faire au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour, préférer les escaliers aux ascenseurs, etc. ;

Lutter contre le stress : le sport, la sophrologie, les exercices de respiration permettent d'apprendre à gérer le stress ;



- **QUELS SONT LES RISQUES D'UNE MAUVAISE HYGIÈNE DE VIE ?**

- Ils peuvent engendrer des problèmes de santé tels que :
 - l'obésité,
 - le diabète,
 - les maladies cardiovasculaires,
 - la dépression, etc.,

Un manque d'hydratation, une consommation d'alcool, de tabac : Répercussion **sur la peau : ternit, vieillissement accéléré, apparitions de ridules, de cernes, de poches sous les yeux, jaunit les ongles et les dents et les cheveux :**

On constate que le manque de vitamines, présentes dans les fruits et légumes, entraîne un vieillissement prématuré de la peau, fragilise les cheveux et les ongles.

POUR LES PLONGEURS :

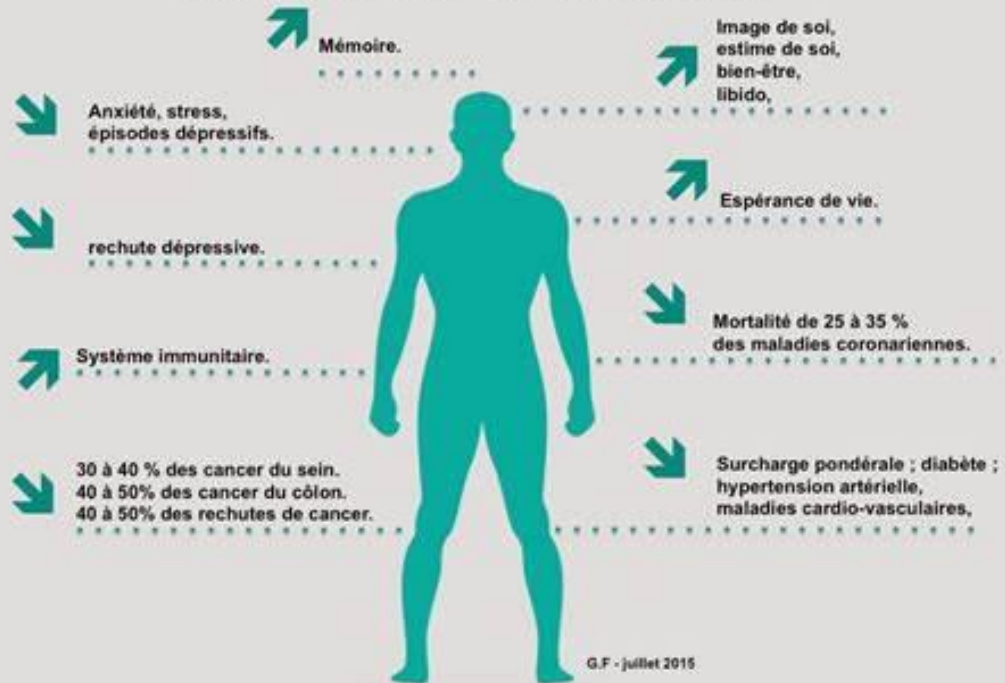
VOUS CONSTATEREZ QUE CELA CORRESPOND AUX NOMBREUX FACTEURS FAVORISANT DE NOMBREUX ACCIDENTS.

POUR LES CADRES DES COMMISSIONS SPORTIVES :

CELA CORRESPOND AUX COMPORTEMENTS, HABITUDES QUI NE SONT PAS COMPATIBLES AVEC UNE VIE SPORTIVE

BENEFICES POUR LA SANTE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE MODEREE

minimum 30 minutes / séance - 5 jours / semaine



FIN