

--- FIRST TRAINING LAB ---

--- SPORT & ACTIVITE PHYSIQUE: CHASSEZ LES IDEES RECUES ---

L'activité physique est déconseillée aux personnes fragiles : FAUX

Tout le monde peut faire de l'exercice, sans limite d'âge.
Quel que soit son état de santé, la personne en retirera des bénéfices.
Même les octogénaires qui ne bougent plus depuis des années peuvent observer une amélioration de leur forme générale après 4 mois seulement.

Les personnes ayant des difficultés pulmonaires ne doivent pas faire d'activité pendant les épisodes aigus, mais au-delà, cela améliore les capacités respiratoires.

Pour les femmes enceintes, il n'y a pas de contre-indication, au moins jusqu'au milieu de la grossesse pour les sports les plus violents, où il existe un risque de blessure abdominale.

Concernant les activités encadrées par des professionnels, tels que des séances de Personal Training ou en mini-groupes, il est possible de pratiquer, hors contre indication médicale en adaptant les exercices, jusqu'à 4 semaines du terme.

Bon à savoir, les sportives accouchent plus facilement car elles ont une bonne musculature abdominale.

Elles jouissent aussi d'une meilleure récupération post-partum.

En cas de doute sur la pratique appropriée à une pathologie particulière, il faut en parler à son médecin ou à un médecin du sport.

Le sport peut endommager les articulations : FAUX

Si on a des douleurs dans le dos ou dans les articulations, un mauvais geste ou du matériel inadapté peut aggraver la situation.

Mais dans l'ensemble, le sport est favorable au bon état articulaire.

On a d'ailleurs prouvé depuis longtemps que les sportifs se remettent mieux des incidents de la vie courante que les non-sportifs.

Le sport est bénéfique pour tout l'organisme, y compris le cerveau : VRAI

Il a été prouvé que la pratique sportive améliore les fonctions cognitives.

D'une part, cela booste l'estime de soi.

Cela améliore aussi la mémoire et la capacité de raisonnement car quand vous faites du une activité physique adaptée, vous utilisez votre cerveau pour calculer des distances, anticiper des obstacles, percevoir l'environnement plus rapidement (puisque vous vous déplacez plus vite)...

Les hommes ont davantage besoin de faire du sport que les femmes : FAUX

Il est tout aussi important pour les hommes que pour les femmes de faire du sport.

Très souvent les femmes ne font pas d'exercice avant 35 ans, où elles s'y mettent pour des raisons esthétiques.

Or, les jeunes filles auraient presque davantage intérêt à faire du sport que les garçons car le sport densifie les os et les protégera ainsi de l'ostéoporose plus tard.

Par ailleurs, l'un des cancers où l'action préventive du sport est le mieux identifié est le cancer du sein.

Il faut boire beaucoup après le sport pour éliminer les toxines : FAUX

Ce qu'il faut récupérer, ce sont les ions, comme le sodium, perdus dans la sueur.

Pour cela, il suffit de boire un peu d'eau salée comme de la St Yorre par exemple.

Quant à l'acide lactique produit par les muscles pendant l'effort, il n'est pas toxique pour l'organisme mais il faut veiller à bien s'étirer et à s'hydrater après l'effort pour limiter les courbatures.