

Renforcer la santé et la résilience

L'isolement social et la solitude ont été liés à un risque accru de nombreux problèmes de santé, notamment les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, la dépression et le suicide¹. Bien que l'éloignement physique et l'isolement volontaire soient nécessaires pour prévenir la propagation de la COVID-19, il est plus important que jamais de trouver des moyens de maintenir et d'améliorer la santé.

Un moyen simple et efficace d'améliorer la santé et le bien-être, tout en prévenant la maladie, est l'activité physique régulière.

► RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Saviez-vous que 80 à 90 % des personnes physiquement actives se croient moins vulnérables aux maladies que lorsqu'elles étaient inactives²? Et tout cela n'est pas dans leur tête; les scientifiques sont d'accord.

Les recherches montrent que les personnes qui pratiquent une activité physique régulière ont 50 % moins de chances de contracter une infection des voies respiratoires supérieures, comme le rhume, que les personnes moins actives³. Il a été démontré que des activités comme la marche rapide, en particulier, réduisent de 18 %⁴ le risque de pneumonie — une complication de virus comme celui qui cause la COVID-19. Et lorsque des personnes physiquement actives tombent malades, la gravité de leurs symptômes est réduite jusqu'à 41 %⁵.

► SE REMONTER LE MORAL

Les personnes qui font régulièrement de l'exercice ont jusqu'à 45 % moins de chances de souffrir de dépression et jusqu'à 48 % moins de chances de développer de l'anxiété⁶. L'activité physique régulière a également été associée à une humeur positive et à la satisfaction de vivre, ce qui contribue au bien-être psychologique⁷.

Mais les bienfaits de l'activité physique ne s'arrêtent pas là. L'activité physique régulière est également un traitement efficace pour les personnes souffrant de maladies mentales. En faisant régulièrement de l'exercice, les personnes atteintes de maladies mentales peuvent atténuer leurs symptômes, et améliorer la qualité de leur sommeil et leur qualité de vie⁸.

► CONSTRUIRE UN CORPS FORT ET SAIN

L'activité physique est importante pour une croissance et un développement sains des enfants et des jeunes, et permet de prolonger la force et l'indépendance plus tard dans la vie. Jusqu'à 50 % du déclin des fonctions physiques

et cognitives d'une personne entre 30 et 70 ans est dû à l'inactivité physique, et non au vieillissement⁹. En d'autres termes, l'activité physique est essentielle pour la santé tout au long de la vie.

En fait, une activité physique régulière réduit le risque de maladie cardiaque (33 %), d'hypertension (32 %), d'accident vasculaire cérébral (31 %), de cancer du côlon (30 %), de cancer du sein (20 %), de maladie de Crohn (37 %) et de diabète de type 2 (42 %). En tant qu'élément clé dans la lutte contre la maladie, l'activité physique peut réduire le risque de décès prématuré jusqu'à 31 %¹⁰.

Pour profiter de ces avantages, il suffit de pratiquer de 20 à 30 minutes d'activités à intensité modérée, comme la marche rapide, cinq jours par semaine ou plus¹¹.

Le Centre de documentation sur le sport (SIRC) et responsabilise la communauté sportive grâce à de l'information crédible et une expertise de renommée mondiale.

Pour plus d'information, visitez le sirc.ca/fr et inscrivez-vous pour recevoir notre bulletin de nouvelles quotidien — le Quotidien sportif canadien — ou suivez-nous sur les médias sociaux.

 @SIRCtweeter

 Centre de documentation sur le sport

 SIRC.canada

1 Courtin, E. & Knapp, M. (2017); Holt-Lunstad, J. Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015); Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016).

2 Nieman, D. C. (2009); Shephard, R. J., Kavanagh, T., Mertens, D. J., Qureshi, S., & Clark, M. (1995)

3 Strasner, A., Barlow, C. E., Kampert, J. B., & Dunn, A. L. (2001).

4 Neuman, M. I., Willett, W. C., & Curhan, G. C. (2010).

5 Nieman, D. C., Henson, D. A., Austin, M. D., & Sha, W. (2011).

6 Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008); Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelandotte, C. (2015).

7 Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018).

8 Alexandratos, K., Barnett, F., & Thomas, Y. (2012); Lederman, O., Ward, P. B., Firth, J., Maloney, C., Carney, R., Vancampfort, D., ... & Rosenbaum, S. (2019).

9 <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.html>

10 Warburton, D. E., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L., & Bredin, S. S. (2010); Wang, Q., Xu, K. Q., Qin, X. R., & Wang, X. Y. (2016).

11 <https://csepguidelines.ca/fr/>