

# NOS ARTICLES POUR VOUS MOTIVER À PRATIQUER UN SPORT EN SALLE

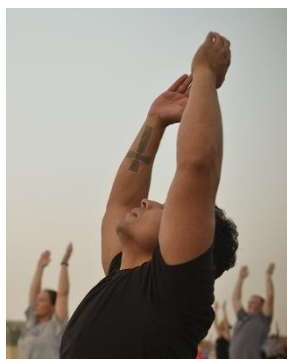
## LE SPORT, UN BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL AVANT TOUT.

### BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SON ESPRIT. QU'EN EST-IL RÉELLEMENT ?

Selon différentes études de l'ensemble des professionnels de la santé, il est recommandé de pratiquer au minimum 1h d'activité physique par jour. Cela contribue au bien-être général. Quels en sont les différents bienfaits ?

#### Bien être physiologique

À première vue l'activité physique permet d'entretenir sa condition musculaire, sa souplesse, son équilibre, sa coordination et son tonus. Mais



en réalité, c'est dans tout le corps humain que les bienfaits se font ressentir. En effet, lorsque l'on pratique une activité sportive le système nerveux sécrète de l'endorphine. Cette réaction procure différents effets sur l'organisme. Premièrement un effet anxiolytique permettant d'altérer les émotions négatives et de soulager le stress. Deuxièmement un effet antalgique, qui lutte contre la sensation de douleur et enfin un effet anti-fatigue qui améliore l'endurance lors d'un effort physique.

#### Facteur de lien social

Le sport se pratique seul ou à plusieurs. Quoiqu'il en soit les différentes infrastructures sportives sont des lieux de rencontres. On y côtoie des personnes qui partagent le même état d'esprit. La plupart des sports se pratiquent en équipe. Les sports collectifs inculquent des valeurs et des savoirs être nécessaires à la vie en communauté. En France de nombreuses études démontrent que le sport reste le principal moteur de l'intégration sociale. Il est avant tout un jeu où l'on partage, on échange et surtout où l'on s'amuse.

## **Qualité de vie et bonne santé**

Se sentir bien physiquement et moralement, être épanoui socialement et professionnellement sont des critères importants pour la qualité de vie. Pratiquer une activité physique quotidienne et régulière produit cette équilibre nécessaire agissant ainsi comme un cercle vertueux pour l'organisme. Pratiquer du sport joue sur la qualité du sommeil et contribue à l'augmentation de l'espérance de vie.



## **Bien-être au travail**

Faire du sport au quotidien, c'est relever des challenges. Se fixer des objectifs et surmonter les difficultés pour y parvenir. Cette vision au quotidien forge l'esprit et le mentale. Elle favorise la confiance en soi. Cette confiance est l'essence même du bien-être professionnel. C'est en adoptant cette posture que l'on accède au succès.

[contact@leguichetsport.com](mailto:contact@leguichetsport.com)

