



NOS ARTICLES POUR VOUS MOTIVER À PRATIQUER UN SPORT EN SALLE

5 Bonnes raisons de se mettre au sport

Le sport n'est en effet pas simplement une façon de brûler plus de calories pour vous permettre de stabiliser votre poids ou de perdre quelques kilos en trop. Il y a plusieurs raisons de faire une activité physique. Voici notre sélection des 5 bonnes raisons de se mettre au sport :

1 - Pour bénéficier d'une meilleure condition physique

Un corps habitué à faire de l'exercice est bien plus solide qu'un corps peu actif. La différence au quotidien est rapidement perceptible : moins de risques de chutes, meilleurs réflexes, plus d'énergie, etc.

La pratique régulière d'une activité physique a également des bienfaits directs sur le risque de survenue des maladies cardio-vasculaires. Selon la Fédération française de cardiologie, 30 minutes d'activité physique par jour réduit de 25 à 30% les risques d'accident cardiovasculaire. La pratique d'un exercice physique est ainsi indiquée dans la prévention des maladies cardiovasculaires coronariennes (maladies liées à une atteinte des artères coronaires).

L'exercice physique permet en outre, de réduire votre taux de cholestérol et de prévenir le risque de diabète en équilibrant le taux de sucre dans le sang (glycémie).

Faire du sport permet également d'améliorer la durée et la qualité de votre sommeil grâce notamment à la fatigue physique, à la bonne circulation sanguine et à l'élimination des toxines.

2 - Pour Améliorer votre mémoire et diminuer votre stress

Ça vous est déjà arrivé d'avoir une idée ou une pensée et de l'oublier quelques minutes après ? Si oui, rassurez-vous, ça nous arrive à tous ! Mais pas d'inquiétude, faire du sport peut vous aider à vous souvenir de ces pensées qui vous sortent de la tête aussi vite qu'elles y sont rentrées.

Des études* révèlent en effet que pratiquer régulièrement un sport qui accélère le rythme cardiaque et fait transpirer, permet d'accroître nos facultés cognitives : on a de meilleures facultés de mémorisation, de réflexion et de concentration et on devient même plus créatif. Faire de l'exercice est ainsi un moyen simple et efficace de faire fonctionner votre cerveau et votre mémoire de manière optimale.

Faire du sport peut vraiment vous aider à ne pas vous laisser envahir par le stress. En effet, l'activité physique est un anti-stress naturel, et c'est scientifiquement prouvé.

Le sport permet d'agir directement contre l'anxiété et le stress en freinant les effets néfastes de l'adrénaline et du cortisol, deux hormones libérées en situation d'anxiété. Une séance de sport, même courte, vous permet de faire le vide, d'évacuer tout votre stress et de revenir d'autant plus productif.



*Par exemple étude de chercheurs de l'Université d'Harvard publiée dans le magazine américain Nature Medicine en janvier 2019

3 - Pour renforcer vos défenses immunitaires

La pratique régulière d'un sport améliore l'efficacité du système immunitaire grâce notamment à l'élimination des toxines, au fait de boire beaucoup d'eau et surtout à l'amélioration de la circulation sanguine (les globules blancs circulent plus rapidement en cas d'infection). Ainsi, selon l'American Council on Exercise, association à but non lucratif, faire du sport régulièrement permet d'éviter d'attraper le premier virus qui se présente, ou a minima d'en réduire les effets.

4 - Pour mieux vieillir

Le sport vous permet de vieillir en pleine forme en vous aidant à éviter de nombreux problèmes liés à l'âge, qu'il s'agisse de troubles cardio-vasculaires (notamment l'infarctus du myocarde ou l'angine de poitrine), d'arthrose, ou encore de certains cancers. Le cancer du sein, de la prostate et du colon, sont les premiers concernés. On constate en effet une diminution d'environ 30 % de cancers du sein entre les femmes les plus actives et les moins actives et près de 20 % en moins de cancers du côlon.

Une activité sportive régulière facilite également la stabilité de la tension artérielle et divise ainsi par deux le risque d'hypertension. Les sports d'endurance retardent le vieillissement des cellules. Un entraînement régulier améliore la condition physique générale et donc, favorise l'autonomie des personnes âgées.

5 - Pour être mieux dans son corps

Plusieurs études ont montrés que la pratique d'une activité physique régulière améliore votre bien être au quotidien. En effet, faire du sport augmente la production d'endorphines, aussi connues sous le nom d'hormones du bonheur. Celles-ci ont un effet antidouleur qui provoque à la fois euphorie et plaisir tandis qu'elles éloignent les petits coups de blues et aident à lutter contre la dépression.

Une étude américaine a ainsi montré qu'il suffit de 20 minutes d'effort pour booster notre humeur pour les 12 heures qui suivent ! L'activité physique peut également stimuler la production d'autres hormones du bien-être telles que la dopamine et la sérotonine.

contact@leguichetsport.com

