

Le sport, facteur d'équilibre psychologique

De plus en plus, on recommande, voire prescrit, des activités physiques en prévention et en thérapeutique pour toutes sortes de maladies. Mais en quoi le sport contribue-t-il à l'amélioration de la santé et de la qualité de vie ?

L'OMS définit la qualité de vie comme « la perception qu'un individu a de sa place dans la vie, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lequel il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes ».

Le mode de vie dans notre société nous a amené à « consommer », y compris sur le plan médical. En effet, dès l'apparition d'un symptôme, nous recherchons le « remède miracle » qui va résoudre le problème. Certes, la consultation médicale est appropriée et nécessaire pour établir un diagnostic ; cependant, il faut veiller à ne pas vouloir s'en remettre passivement uniquement à « l'autre » - humain ou médicament - et ainsi se déresponsabiliser totalement face à sa propre santé. Il s'avère, en effet, que nous sommes les premiers responsables de notre bien-être et que la sédentarité représente un facteur de risque de plus en plus décrié, d'où la nécessité pour les médecins



... la sédentarité représente un facteur de risque...

de prescrire de l'activité physique. Ainsi, le rapport de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) en 2008 préconise la pratique d'une activité physique régulière, à tout âge, à condition que cette pratique soit adaptée aux capacités, à l'âge, mais aussi aux goûts des personnes !

Pratiquer une activité physique, soit, mais il n'y a rien de pire que d'être obligé de faire un sport que l'on n'aime pas !

Et c'est alors qu'on parle de « motivation », non pas réservée aux sportifs de haut-niveau, mais bien pour tout un chacun, afin d'être en mesure de pratiquer l'activité choisie avec « envie ». Eh oui, ce plaisir justement, indissociable de toute pratique valorisante, nous permet de faire des efforts, et d'être « fier » de soi-même, record battu ou non... d'où l'importance d'avoir découvert l'activité qui nous convient et de pouvoir la pratiquer



... d'où l'importance d'avoir découvert l'activité qui nous convient...

régulièrement afin d'en tirer des bénéfices jusque-là ignorés... On reconnaît aujourd'hui l'impact de l'activité physique sur le bien-être global, pouvant se repérer au travers de différents aspects. Tout d'abord, sur le plan physique, il s'avère que la pratique sportive régulière permet de se sentir mieux, plus en forme, une fois les courbatures de la reprise passées, bien entendu ! C'est un sentiment indéfinissable de mieux-être global... Ce sentiment d'énergie

retrouvée a inévitablement des répercussions d'une part sur le sommeil, de meilleure qualité permettant une meilleure récupération physique, d'autre part, sur le plan émotionnel. Le stress et l'anxiété sont souvent mieux gérés. La pratique d'activité physique ponctuelle ou durable entraînerait même une diminution du niveau de dépression mesuré par différentes échelles ou questionnaires. L'effet est faible mais significatif.

De plus, l'estime de soi, souvent très liée à nos ressentis, s'en trouve largement améliorée par la perception positive de l'image de son corps, avec un sentiment accru de compétence, qui influe inévitablement sur la perception du soi. L'ensemble de ces éléments a un impact direct sur notre « bien-être perçu », notre qualité de vie. Le sens donné à la vie s'en trouve ainsi renforcé. A ce propos, une étude tirée du rapport de l'Inserm précise que la qualité de vie, soit la « satisfaction du sujet par rapport à sa vie quotidienne », est significativement améliorée, pour les sujets de 18 à 64 ans pratiquant une activité physique régulière.

Alors, plus d'hésitation : tous au dojo !

*Sandrine MESTRE,
Psychologue du sport,
Dr Benoît VESSELLE*

SMI, votre meilleur allié santé

Professeurs, Athlètes, Judokas,

SMI met à votre disposition
les garanties complémentaires santé
spécialement étudiées pour la FFJudo

SMI
Développement Individuel
2, rue de Laborde - 75374 Paris Cedex 08
Tél. : 01 44 69 10 12
(ligne dédiée FFJudo)

www.mutuelle-smi.com

