

SPORT SANTE

**UNITÉ 2 : RECOMMANDATIONS
GÉNÉRALES POUR PRATIQUE DU SPORT
SANTÉ**

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

FACTEURS HYGIÈNE DE VIE DANS LES SPORTS SUBAQUATIQUES

L'HYGIÈNE (DU GREC HUGIEION SIGNIFIANT LA SANTÉ) ÉTANT LA PARTIE DE LA MÉDECINE QUI ÉTUDIE LES MOYENS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS, LES PRINCIPES OU LES PRATIQUES QUI VISENT À PRÉSERVER OU FAVORISER LA SANTÉ, L'HYGIÈNE DE VIE DÉSIGNE LE FAIT POUR UNE PERSONNE DE RESPECTER DE MANIÈRE VOLONTAIRE CES PRINCIPES OU CES PRATIQUES.

L'HYGIÈNE DE VIE EST L'ENSEMBLE DES MESURES DESTINÉES À PRÉSERVER ET À PROMOUVOIR LA SANTÉ. ELLE CONCERNE ESSENTIELLEMENT LES CHOIX DE STYLE DE VIE. CES CHOIX SONT ADOPTÉS DU FAIT DE LEURS IMPACTS POSITIF SUR SON PROPRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE OU MORAL. LES COMPORTEMENTS DE LA VIE QUOTIDIENNE SONT FORTEMENT INFLUENCÉS PAR LA PERCEPTION QUE L'ON A DE SON ÉTAT DE SANTÉ.

L'HYGIÈNE DE VIE PERMET D'INFLUER SUR L'ESPÉRANCE DE VIE.

L'HYGIÈNE DE VIE CONSISTE À RESPECTER QUELQUES PRINCIPES SIMPLES QUI PEUVENT SE RÉSUMER EN DEUX MOTS : HARMONIE ET PAS D'EXCÈS.

LE PREMIER PRINCIPE DE L'HARMONIE EST APPLICABLE DANS TOUS LES DOMAINES DE L'EXISTENCE : HARMONIE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE, MAIS AUSSI SENTIMENTALE, RELATIONNELLE, ALIMENTAIRE, SPORTIVE, MUSCULAIRE...

LE DEUXIÈME PRINCIPE EST CELUI DE L'ABSENCE D'EXCÈS : BOIRE, MAIS PAS TROP, MANGER, MAIS PAS TROP, FAIRE DU SPORT, MAIS PAS TROP, ETC.

IL EST ESSENTIEL DE BIEN COMPRENDRE QUE L'HYGIÈNE ET LA PRÉVENTION PRISES DANS UN SENS NÉGATIF NE SONT QUE DES TISSUS D'INTERDITS, CE QUI REPRÉSENTE EN SOI UN EXCÈS : EXCÈS DE PEUR, EXCÈS DE CONTRÔLE, EXCÈS DE ... PRÉVENTION.

ALORS QUE PRISE DANS UN SENS POSITIF, L'HYGIÈNE EST LE RESPECT DE LA MACHINE QUI VOUS FAIT VIVRE : LE RESPECT DE VOTRE CORPS, ET LE RESPECT DE VOTRE ESPRIT.

PLUS VOUS MÉNAGEREZ L'UN ET L'AUTRE, PLUS VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT VOUS LE RENDRONT EN VOUS LAISSANT TRANQUILLE CE QUI EST FINALEMENT LE PRINCIPE GÉNÉRAL DE LA SANTÉ.

- **RÈGLES :**
- PAS DE TABAC, CAR C'EST UN **FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE** .
- BOIRE DE L'ALCOOL DE FAÇON MODÉRÉE : PAS PLUS DE 3 VERRES DE VIN PAR JOUR. À CETTE DOSE, C'EST UN BON PROTECTEUR VASCULAIRE, À PLUS FORTE DOSE, CELA AUGMENTE LA **GLYCÉMIE** ET LE **CHOLESTÉROL** , LESQUELS SONT ÉGALEMENT DES **FACTEURS DE RISQUE**
- ÉVITER LE MAUVAIS STRESS : C'EST UN FACTEUR DE RISQUE.
- MANGER DE FAÇON ÉQUILIBRÉE POUR LA MÊME RAISON ET PARCE QU'UNE ALIMENTATION EXCESSIVE CONDUIT VERS UN SURPOIDS, LEQUEL EST ÉGALEMENT UN FACTEUR DE RISQUES.
- BOIRE AU MOINS 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR, AFIN DE FAVORISER L'ÉLIMINATION RÉNALE DES TOXINES ET DU SEL, LEQUEL FAVORISE L'**HYPERTENSION ARTÉRIELLE** QUI EST UN FACTEUR DE RISQUE.

MÉNAGER SON SOMMEIL EN SE COUCHANT TÔT, AVEC UN NOMBRE D'HEURES SUFFISANTES DE SOMMEIL. CELA AMÉLIORERA LE MAUVAIS EFFET DU STRESS.

FAIRE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : CELA COMPENSE LA TENDANCE NATURELLE AU SURPOIDS.

RESPECTEZ LES RÈGLES D'EXPOSITION AU SOLEIL.

RESPECTER LE CALENDRIER DES VACCINATIONS.

RESPECTER LES CONSEILS DE SANTÉ PUBLIQUE EN MATIÈRE DE BILAN DE SANTÉ ET D'EXAMENS DE DÉPISTAGE.

POUR LES FEMMES, FAIRE PRATIQUER DES FROTTIS RÉGULIERS ET DES MAMMOGRAPHIES SELON UNE FRÉQUENCE DÉFINIE AVEC LE MÉDECIN, S'EXAMINER RÉGULIÈREMENT LES SEINS.

- **SANTÉ CHEZ LES JEUNES** LE DOCTEUR BODÉRÉ-MELIN, SCHS VILLE DE MONTPELLIER, DÉTAILLE LES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE BAROMÈTRE SANTÉ FAITE PAR L'INSTITUT DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ QUI PERMET DE SUIVRE L'ÉVOLUTION DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES 15-30 ANS.
- EN RÉSUMÉ, L'ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL DES 15-30 ANS EST PLUTÔT BON MAIS LES PROBLÈMES MAJEURS DANS CETTE CLASSE D'ÂGE SONT DES PROBLÈMES D'HYGIÈNE DE VIE: SOMMEIL, ALCOOL, DROGUES, TABAC, OBÉSITÉ

TABAC

- LA QUESTION EST DONC SOUVENT DE POUVOIR CONCILIER PLAISIR ET SANTÉ. IL EST INDÉNIABLE QUE FUMER PROCURE UN PLAISIR, TOUTEFOIS IL EST INCOMPATIBLE AVEC CE PRINCIPE POSITIF D'HYGIÈNE (POUMONS, PEAU, ARTÈRES, COEUR, SUPPORTENT TRÈS MAL LE TABAC). ET IL EST DE LA MÊME FAÇON INDÉNIABLE QUE FUMER APPORTE UNE DÉTENTE ET UNE RELAXATION QUI PERMET DE PASSER LES MOMENTS DIFFICILES.
- CE DISCOURS DU FUMEUR EST VRAI. MAIS LE DISCOURS DU NON FUMEUR EST QU'IL TROUVE LES MÊMES PLAISIRS, LES MÊMES SENSATIONS ET LES MÊMES BÉNÉFICES AUTREMENT (SPORT, RELAXATION, ETC.). LA SOLUTION EST DONC TOUT SIMPLEMENT NE PAS COMMENCER À FUMER, CAR APRÈS, LE DÉCROCHAGE EST PÉNIBLE.

ALCOOL

- MÊME DISCOURS POUR L'ALCOOL. INUTILE DE FAIRE UN DESSIN SUR LE PLAISIR PERSONNEL ET SOCIALE DU VIN ET DE L'ALCOOL.
DEUX VERRES DE VIN ROUGE PAR JOUR ONT D'AILLEURS UN POUVOIR PROTECTEUR CARDIOVASCULAIRE. C'EST LE TANIN, PRÉSENT DANS LE VIN ROUGE QUI REQUIERT CES VERTUS. IL EST DE PLUS ANXIOLYTIQUE, PUISQU'IL PROCURE AU CERVEAU UN ÉTAT D'APAISEMENT, CEPENDANT LA LIMITE ENTRE PLAISIR ET DÉPENDANCE PEUT ÊTRE FLOUE.
- ON VOIT DONC QU'IL FAUT RESTER COHÉRENT : CE QUI COMPTE, C'EST LA MESURE DU RISQUE, ET EN LA MATIÈRE D'EXCÈS D'ALCOOL OU LA PRISE D'ALCOOL DANS UNE SITUATION OÙ ELLE L'INTERDIT, EST UNE PRISE DE RISQUE ABSURDE.
- DANS LE CAS DE L'ALCOOL, ON SE TROUVE CONFRONTÉ À UNE QUESTION D'EXCÈS ET ON RETROUVE DONC LE DEUXIÈME PRINCIPE DE L'HYGIÈNE GÉNÉRALE.

STRESS

- ON NE PEUT PAS LIMITER MALHEUREUSEMENT LE STRESS NÉGATIF, CELUI QUI EMPOISONNE L'EXISTENCE (LES CONTRARIÉTÉS, LES CONTRAINTES, LES PROBLÈMES, LES CONFLITS...).
- EN REVANCHE, ON PEUT TENTER DE DIMINUER L'IMPACT QU'IL PEUT AVOIR SUR SOI : LES EXERCICES DE RELAXATION , LE YOGA ,
- ET PUIS, LE STRESS A UNE COMPOSANTE TRÈS POSITIVE, CAR C'EST UN RESSORT NATUREL DE NOTRE EXISTENCE : C'EST LUI QUI PERMET DE SE DÉPASSER, D'ACCÉDER À DES ÉMOTIONS FORTES, DE MODIFIER LA MONOTONIE DE L'EXISTENCE, ET FINALEMENT DE MIEUX APPRÉCIER LA VALEUR DE CELLE-CI.
- **LE STRESS EST UN EXCELLENT EXEMPLE DU MAINTIEN DE L'HARMONIE ET DE LA MAÎTRISE DES EXCÈS.**

ALIMENTATION

- NI TROP, NI TROP PEU, JUSTE CE QU'IL FAUT, NOURRITURE ÉQUILIBRÉE, PAS TROP DE CECI, NI TROP DE CELA, EN VEILLANT À CECI OU CELA SELON QU'ON EST DIABÉTIQUE OU AU CONTRAIRE SUJET À L'HYPOGLYCÉMIE, QU'ON EST HYPERTENDU OU QU'ON NE L'EST PAS, BREF, L'ALIMENTATION OBLIGE À SLALOMER PERPÉTUELLEMENT ENTRE NOS ENVIES ET LES BESOINS RÉELS DE NOTRE ORGANISME.
- ON NE PEUT DONC MANGER QUE CE QUE SA CONSTITUTION ET SON MÉTABOLISME PERMETTENT.
- AU DELÀ OU EN DEÇÀ DE CES LIMITES, ON QUITTE L'HARMONIE POUR TOMBER DANS L'EXCÈS. ET DONC ON CONTREVIENT AUX DEUX PRINCIPES DE L'HYGIÈNE GÉNÉRALE.

SOMMEIL

- IL EST SOUVENT LA CONSÉQUENCE DU STRESS, MAIS IL PEUT ÉGALEMENT EN ÊTRE CAUSE. UN MAUVAIS SOMMEIL INDUIT UNE MOINS BONNE TOLÉRANCE AU STRESS DONT LES EFFETS SONT ALORS PLUS MARQUÉS. IL FAUT DONC RECOURIR À DES MOYENS SIMPLES COMME CELUI D'UNE BONNE LITERIE.
- FAITES AUTANT DE SIESTES QUE POSSIBLE.
- FAITES DES EXERCICES DE RELAXATION, SOIT SEULE, SOIT ORGANISÉE EN SÉANCES DE RELAXATION .
- FAITES LE POINT AVEC VOTRE MÉDECIN EN CAS D'INSOMNIE.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ELLE EST INDISPENSABLE CAR LES MOYENS DE TRANSPORT, LE MODE DE VIE SÉDENTAIRE INDUIT PAR LES ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES ET UNE ALIMENTATION NATURELLEMENT TROP RICHE DANS LES PAYS DÉVELOPPÉS LIMITENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

IL FAUT RECOURIR À DES SUBTERFUGES : DÉLAISSEZ LES ASCENSEURS ET PRENEZ LES ESCALIERS.

- EN MONTANT LES MARCHES, FAITES DU MÉNAGE OU DU JARDINAGE QUI SONT DEUX ACTIVITÉS MUSCULAIRES TRÈS ÉQUILIBRÉES.
- DESCENDEZ UNE STATION DE MÉTRO OU DE BUS PLUS TÔT, CELA VOUS FAIT FAIRE DE LA [MARCHE](#) À PEU DE FRAIS. LE VÉLO PEUT SE PRATIQUER FACILEMENT, NE NÉGLIGEZ PAS CE MOYEN DE TRANSPORT.
- MAIS LÀ ENCORE, TOUT EST AFFAIRE DE MESURE : ON PEUT DEVENIR ACCROC AU JOGGING, ET TOXICO DU VÉLO. CETTE DÉPENDANCE AU SPORT NE RESPECTE ALORS PAS LE DEUXIÈME PRINCIPE DE L'HYGIÈNE QUI ESTL'EXCÈS VOUS L'AVEZ COMPRIS.

SOLEIL

IL PEUT DEVENIR UN ENNEMI MORTEL SI ON S'Y EXPOSE AVEC EXCÈS.

LE RISQUE SE JOUE PARFOIS TRENTE ANS APRÈS : LE MÉLANOME QU'ON DÉVELOPPE À 40 ANS, EST PARFOIS DÛ À UN COUP DE SOLEIL REÇU DANS L'ENFANCE.

RAPPORT AVEC LES MÉDECINS

ON NE VA PAS VOIR LE MÉDECIN SEULEMENT LORSQU'ON EST MALADE. IL EST NÉCESSAIRE DE VÉRIFIER PARFOIS QUE TOUT FONCTIONNE BIEN, ET DONC D'AVOIR EN TÊTE QUELQUES RENDEZ-VOUS IMPORTANTS, MÊME SI ON EST EN BONNE SANTÉ.

CHEZ LES ENFANTS, CELA SE FAIT NATURELLEMENT EN RAISON DU CALENDRIER DES VACCINATIONS OBLIGATOIRES. TOUTEFOIS, IL NE FAUT PAS OUBLIER QUE MÊME À 14 ANS, VOTRE ENFANT EST UN ENFANT ET DONC EN PLEINE CROISSANCE. UNE VISITE CHEZ LE MÉDECIN UNE FOIS PAR AN OU AU MOINS UNE FOIS TOUS LES DEUX ANS ENTRE L'ÂGE DE 14 ET 18 ANS EST DONC NÉCESSAIRE.

EN GÉNÉRAL, DE 18 À 40 ANS, IL Y A UN GRAND VIDE MÉDICAL, COMBLÉ PAR LES FOIS OÙ L'ON TOMBE MALADE. SI CE N'EST PAS LE CAS, TANT MIEUX, MAIS IL EST BON DE PROFITER DES AVANTAGES DONNÉS PAR LA MÉDECINE DU TRAVAIL POUR VÉRIFIER LA TENSION, LA VISION, DE FAIRE UN BILAN DU POIDS, ET UN TOUR D'HORIZON GÉNÉRAL.

À 40 ANS, CHEZ L'HOMME, UN BILAN DE SANTÉ S'IMPOSE : ON EST DANS LA FORCE DE L'ÂGE, ET UN CHECK-UP EST FORTEMENT CONSEILLÉ. ON VOIT PARFOIS SE PROFILER DÉJÀ DES PETITS PROBLÈMES : LÉGER SURPOIDS, TENSION, CHOLESTÉROL, ARTICULATIONS QU'ON N'A PAS MÉNAGÉES, VISION QUI COMMENCE À BAISSER...

PAR LA SUITE, IL NE FAUT PAS HÉSITER À SURVEILLER RÉGULIÈREMENT LES FAIBLESSES QUI SE DESSINENT. À QUEL RYTHME ET DE QUELLE IMPORTANCE DOIVENT ÊTRE CES CONTRÔLES ? C'EST À VOTRE MÉDECIN D'EN DÉCIDER AVEC VOUS.

C'EST POUR CELA QU'IL EST NÉCESSAIRE D'AVOIR UN MÉDECIN TRAITANT OU UN MÉDECIN DE FAMILLE, CAR C'EST LUI QUI VA GÉRER AVEC VOUS VOTRE CAPITAL SANTÉ .

CHEZ LES FEMMES, LE PROBLÈME EST PLUS SIMPLE, CAR EN RAISON DE SES GROSSESSES, DU CONTRÔLE DE SA FERTILITÉ, ET DE L'ASPECT CYCLIQUE DE SA VIE HORMONALE, LES RAPPORTS AVEC LES MÉDECINS SONT INÉVITABLES. LES **FROTTIS** RÉGULIERS, AINSI QUE LA PALPATION DES SEINS COMPLÉTÉE PAR UNE **AUTO-OBSERVATION DES SEINS** SONT LE MINIMUM. PAR LA SUITE, À PARTIR DE LA QUARANTAINE, LES **MAMMOGRAPHIES** DE CONTRÔLE À DÉCIDER AVEC LE MÉDECIN SONT INDISPENSABLES POUR LA PRÉVENTION DU **CANCER DU SEIN** .

FINALEMENT, LÀ ENCORE TOUT EST UNE QUESTION D'HARMONIE ET D'ÉVITEMENT DES EXCÈS QUI PASSENT PAR UNE RELATION PRIVILÉGIÉE ET MESURÉE AVEC SON MÉDECIN DE FAMILLE

CONCLUSION :

- UNE BONNE **HYGIÈNE DE VIE** PASSE PAR LE RESPECT, AU QUOTIDIEN, DE QUELQUES HABITUDES DE VIE QUI VISENT À SE MAINTENIR EN BONNE SANTÉ, TANT SUR LE PLAN PHYSIQUE QUE MENTAL, NOTAMMENT UNE BONNE HYGIÈNE CORPORELLE.

- **PRINCIPES DE BASE D'UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE :**

- UNE BONNE **HYGIÈNE DE VIE** REPOSE SUR LE RESPECT DE QUELQUES HABITUDES DE VIE, QUE CERTAINS ÉLÈVENT MÊME EN VÉRITABLE ART DE VIVRE. LES PRINCIPES DE BASE CONSISTENT À **LIMITER LES ÉLÉMENTS NOCIFS** POUR LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET À APPORTER EN QUANTITÉ SUFFISANTE TOUT CE QUI LUI EST NÉCESSAIRE :

- **LIMITER LES ALIMENTS GRAS, SALÉS ET SUCRÉS, ET CONSOMMER DES FRUITS ET DES LÉGUMES À CHAQUE REPAS ;**

- **DORMIR SUFFISAMMENT : SE COUCHER À HEURES FIXES, LIMITER LES ÉCRANS AVANT LE COUCHER ET DORMIR AU MOINS SEPT À NEUF HEURES PAR NUIT (SELON SES BESOINS) ;**

- **DORMIR SUFFISAMMENT** : SE COUCHER À HEURES FIXES, LIMITER LES ÉCRANS AVANT LE COUCHER ET DORMIR AU MOINS SEPT À NEUF HEURES PAR NUIT (SELON SES BESOINS) ;
- **PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE** : FAIRE AU MOINS L'ÉQUIVALENT DE 30 MINUTES DE MARCHÉ RAPIDE PAR JOUR, PRÉFÉRER LES ESCALIERS AUX ASCENSEURS, ETC. ;
- **ÉVITER LA CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL** : PAS PLUS DE DEUX VERRES DE VIN (10 CL) PAR JOUR POUR UNE FEMME ET TROIS POUR UN HOMME ;
- **BOIRE AU MINIMUM 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR** ;
- **ÉVITER LE TABAGISME** ;
- **LUTTER CONTRE LE STRESS** : LE SPORT, LA SOPHROLOGIE, LES EXERCICES DE RESPIRATION PERMETTENT D'APPRENDRE À GÉRER LE STRESS ;

- **LES RISQUES D'UNE MAUVAISE HYGIÈNE DE VIE**
- OUTRE DES PROBLÈMES DE SANTÉ TELS QUE L'OBÉSITÉ, LE DIABÈTE, LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, LA DÉPRESSION, ETC., **UNE MAUVAISE HYGIÈNE DE VIE PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR LA PEAU, LES ONGLES ET LES CHEVEUX :**
- LE MANQUE D'HYDRATATION, PREMIER FACTEUR DU VIEILLISSEMENT CUTANÉ, CREUSE DES RIDULES À LA SURFACE DE LA PEAU.
- LA CONSOMMATION DE TABAC ET D'ALCOOL TERNIT LE TEINT, FAVORISE L'APPARITION DE POCHEs ET DE [CERNES](#) SOUS LES YEUX, JAUNIT LES ONGLES ET LES DENTS.
- LE MANQUE DE VITAMINES, PRÉSENTES DANS LES FRUITS ET LÉGUMES, ENTRAÎNE UN VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ DE LA PEAU, FRAGILISE LES CHEVEUX ET LES ONGLES.

**POUR LES PLONGEURS, VOUS CONSTATEREZ QUE CELA CORRESPOND AUX
NOMBREUX FACTEURS FAVORISANT DE NOMBREUX ACCIDENTS.**

**POUR LES CADRES DES COMMISSIONS SPORTIVES QUE CELA CORRESPOND AUX
COMPORTEMENTS, HABITUDES QUI NE SONT PAS COMPATIBLES AVEC UNE VIE
SPORTIVE**