



## L'activité Physique, un atout pour la Santé

[www.inspiration-coaching.com](http://www.inspiration-coaching.com)  
[info@inspiration-coaching.com](mailto:info@inspiration-coaching.com)



## Effets sur le système cardiovasculaire

- Augmentation de la taille des cavités du cœur.
- Épaississement du muscle cardiaque.
- Meilleure vascularisation des tissus (amélioration de la circulation sanguine) -> capillarisation
- Amélioration de l'élasticité des vaisseaux sanguins
- Lutte contre l'hypertension artérielle

**Certaines de ces adaptations sont immédiates (augmentations de la fréquence cardiaque et du volume d'éjection systolique)**



## Effets sur le système respiratoire

**L'entraînement va stimuler l'activité mécanique et chimique de la ventilation pulmonaire**

- Optimisation des capacités et volumes respiratoires
- Amélioration de la souplesse de la cage thoracique
- Augmentation de la force des muscles inspireurs et expirateurs



## Effets sur l'appareil locomoteur (squelette + muscle)

**L'activité physique permet de stimuler ses fonctions et la restauration des tissus (cartilagineux, osseux, nerveux)**

**Elle permet l'entretien de l'appareil locomoteur :**

- Le squelette (solidification, maintien de la masse osseuse, lutte contre la décalcification...)
- Les muscles (volume, force, endurance, souplesse, antagonistes...)
- Une diminution de la douleur et une amélioration de la fonction globale



## Effets de l'activité physique sur le système hormonal

**L'activité physique stimule la libération de certaines hormones et régule la production d'autres.**

- **La glande thyroïde**, agit sur la régulation de la température du corps et notre niveau d'énergie
- **Les hormones sexuelles et libido** : si l'entraînement intense est « consommateur » de certaines hormones au détriment de la libido, à l'inverse, l'activité physique modérée serait plutôt stimulante voire régulatrice
- **L'hormone de croissance** continue d'être produite après l'arrêt de la croissance. Elle participe ainsi à la restauration des tissus. L'activité physique stimule sa production au bénéfice entre autre de la masse musculaire et de la densité osseuse
- Diminution des besoins en **insuline**. Ceci est intéressant en particulier chez les personnes diabétiques insulino-dépendantes
- L'activité physique agit comme un régulateur des hormones de l'appétit
- Le sport stimule la production d'**adrénaline** et de la **sérotonine** (régulation du sommeil)

**En régulant la production de certaines hormones et même en « consommant » une partie, l'activité physique participe à l'équilibre hormonal. Elle participe à la régulation de nombreuses activités physiologiques avec des effets psychologiques.**



## Effets de l'activité physique sur l'appareil digestif

**L'activité physique est consommatrice des nutriments provenant de la digestion, dont les lipides. Les lipides utilisés comme « carburant » ne viennent pas s'ajouter aux réserves de graisse de l'organisme, ni au dépôt de cholestérol des artères (athérome)**

- Amplification des échanges respiratoires
- Stimulation de la sudation
- Régulation de la miction (concentration des urines)
- Valorisation du travail intestinal post-exercice

**L'activité physique assure le « malaxage » des organes digestif et favorise le drainage des tissus**



## Effets sur le mental

L'activité physique a globalement un effet stimulant, antidépresseur et épanouissant.

Il semblerait que ces phénomènes soient renforcés par la confrontation régulière à des situations et des environnements variés.