



SEMAINE DES APEL
du 18 au 23 mars 2024

**BIEN DANS
SON CORPS
BIEN DANS
SA TÊTE**



Fédération
Française de
Cardiologie



LE SPORT, UN ALLIÉ POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE

L'exercice physique est bon pour le corps. Il fait du bien aussi à la tête. En agissant sur le cerveau, centre de contrôle du corps, le sport est vertueux pour les apprentissages, le bien-être, la relation aux autres... Alors bougeons!

2

SE SENTIR BIEN

➔ Le sport provoque une série de mécanismes physiologiques que l'on ne contrôle pas et qui ont un effet positif sur notre état mental. Ainsi, durant un exercice physique, les endorphines, la dopamine et la sérotonine sont libérées dans le corps. On les appelle les « hormones du bonheur ». Cela entraîne une sensation de bien-être, voire d'euphorie et de plénitude, diminuant le degré d'anxiété et de stress.



3

RETROUVER UN ÉQUILIBRE

➔ Un événement (maladie, accident, confinement dû au Covid) peut conduire à arrêter une activité sportive régulière. Cela peut créer un manque, voire un mal-être. Pratiquer à nouveau cette activité va permettre de retrouver un équilibre et du plaisir, et d'être rassuré sur ses capacités. Cela peut prendre du temps, et dans certains cas, nécessiter un accompagnement dans le cadre de l'activité physique adaptée (APA).



4

RENFORCER LE LIEN SOCIAL

➔ La pratique d'un sport collectif, ou individuel au sein d'un club, présente de nombreux bienfaits quant à la relation aux autres : rencontre de nouvelles personnes, respect d'autrui, développement des compétences socio-émotionnelles (empathie, résolution de conflits, etc.), apprentissage du fonctionnement en groupe (respect des règles, entraide, partage, etc.).



1

SE CHANGER LES IDÉES

➔ Qui n'a jamais trouvé une solution à un problème, une réponse à une question juste après être allé marcher, courir ou faire un tour de vélo? L'activité physique permet de se défouler, se vider la tête, s'évader, évacuer les tensions. En canalisant notre effort et notre énergie sur une activité physique, nous détournons notre attention de ce qui nous préoccupe et l'horizon peut s'ouvrir à nouveau.



5

FAVORISER L'APPRENTISSAGE

➔ Le sport a un effet positif, observé chez les enfants et les adolescents, car il favorise la circulation sanguine, entraînant une meilleure alimentation du cerveau en énergie (en oxygène et nutriments), donc son meilleur fonctionnement. En améliorant la qualité de la plasticité du cerveau, le sport va faciliter les apprentissages par l'adaptation à l'environnement et à des contraintes nouvelles.



SEMAINE DES APEL
du 18 au 23 mars 2024

apel

LE SPORT, UN ALLIÉ POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE



7

AMÉLIORER LE SOMMEIL

➔ Une activité physique régulière en journée peut réduire le temps nécessaire pour s'endormir et améliorer la qualité et la durée du sommeil. Cela s'explique par l'augmentation de la production de sérotonine dans le cerveau et la diminution du cortisol, l'hormone du stress. À l'inverse, une pratique en soirée peut entraîner un trouble de l'endormissement.

6

STIMULER LES FONCTIONS EXÉCUTIVES

➔ Le sport favorise les fonctions à la base du raisonnement, qui vont permettre d'agir, comme par exemple la planification, la manipulation des informations et des règles, la sélection des tâches, la prise de décision. Ces effets sont plus forts chez les enfants et les adolescents, puisque le cerveau est en développement jusqu'à 23 ans.

10

BOOSTER SA CAPACITÉ DE MÉMORISATION

➔ Un peu de sport suffit à stimuler la mémoire en favorisant la création de nouveaux neurones dans l'hippocampe, l'aire cérébrale de la mémoire. Cela s'explique par l'action de molécules connues pour augmenter la plasticité du cerveau (c'est-à-dire la qualité des connexions entre les neurones) et diminuer les effets de la neurodégénérescence.



8

LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

➔ La sédentarité se définit comme une activité physique faible avec une dépense énergétique proche de zéro. Elle peut être à l'origine de maladies cardiovasculaires, du diabète, de cancers, d'obésité, de troubles neuro-squelettiques, mais aussi d'anxiété et de risques de dépression. En intégrant l'activité physique dans son quotidien (marche à pied, monter les escaliers, etc.), on prend soin de sa santé mentale.

9

RENFORCER SA CONCENTRATION

➔ Pour se concentrer, il faut une bonne hygiène de vie, dormir suffisamment, bien s'alimenter et pratiquer une activité physique. Cette dernière permet une bonne oxygénation du cerveau et l'évacuation du stress, ce qui va favoriser la concentration. Mais attention à ne pas surcharger son emploi du temps : être en forme et réussir à se concentrer est une question d'équilibre.



SEMAINE DES APEL
du 18 au 23 mars 2024

PAR VALÉRIE FONTESPIS-LOSTE

EN COLLABORATION AVEC ARNAUD CACHIA, PROFESSEUR DE NEUROSCIENCES COGNITIVES AU CNRS,

LABORATOIRE DE PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT ET DE L'ÉDUCATION DE L'ENFANT. www.lapsyde.com

apel 

PLUS D'EXCUSES POUR S'Y METTRE

**30
MINUTES**

POUR LES ADULTES
Temps par jour
préconisé d'activité
physique d'intensité
modérée.

**60
MINUTES**

POUR LES 6-17 ANS
Temps par jour préconisé
d'activité physique
d'intensité modérée

C'est chronophage

La fédération française de cardiologie préconise
au moins 30 minutes / jour d'activité physique d'intensité modérée
(léger essoufflement) pour les adultes et
60 minutes / jour pour les 6-17 ans.
30 minutes dans une journée qui en comprend 1 440,
un défi à relever!

Je n'aime pas le sport

L'activité physique est également à prendre en compte :
la marche, une activité professionnelle physique,
des déplacements à pied, le jardinage...

Je n'ai pas le temps

Le meilleur moment est celui que vous lui réservez.
En effet, l'idéal est de bloquer un moment dans la journée
pour une activité physique. Si vous attendez d'avoir
du temps pour faire du sport, le risque est grand de ne pas
avoir trouvé de temps libre...

Un sport, mais lequel ?

L'essentiel est de se faire plaisir et de trouver de l'intérêt,
ce qui garantira la régularité de la pratique.

Qu'est-ce qui me convient : sport collectif ou individuel ?
À l'intérieur ou à l'extérieur ? Quand : jour, heure, durée,
fréquence ? Quel budget y consacrer ?

Il existe plus de 120 fédérations sportives en France.

Je ne suis pas compétète

Si la compétition est une motivation importante
pour certains, pour d'autres elle peut être source
d'inquiétude, voire d'anxiété, car ils vont se comparer,
se mettre la pression, se dévaloriser et perdre
confiance. La compétition n'est pas une obligation
si les effets sont délétères.

POUR ALLER PLUS LOIN

• www.fedecardio.org : Découvrir les guides,
fiches pratiques et actions (Parcours du cœur)
de la Fédération Française de Cardiologie

• www.ugsel.org/publications

SEMAINE DES APEL
du 18 au 23 mars 2024

apel