

# Pourquoi intégrer le sport à son hygiène de vie ?

Publié le 28/06/2019

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



**Pour être en bonne santé, il est recommandé de faire 30 minutes d'exercice physique par jour. Entre le rythme souvent soutenu imposé par le travail et la vie de famille, il n'est pas toujours facile d'atteindre cette demi-heure journalière...**

## Améliorer votre santé

Bien qu'elle soit synonyme de corvée pour certains, l'activité physique a de très nombreuses vertus sur notre santé.

- **Elle a des effets positifs sur le système cardio-vasculaire**

En pratiquant régulièrement une activité physique modérée telle que la course à pied ou la natation, vous permettez une meilleure dilatation des vaisseaux sanguins entraînant une **diminution de la pression artérielle**. Ainsi, votre **fréquence cardiaque au repos** est **moins élevée**. Le risque d'accidents cardio-vasculaires et d'hypertension est alors beaucoup moins important.

- **Elle participe à la perte ou au maintien de poids**

Lorsque vous vous exercez, vous brûlez des calories. Plus l'exercice est intense, plus le nombre de calories dépensées est important. S'entraîner plusieurs fois par semaine permettra, à long terme, d'**augmenter votre masse musculaire** et, couplé à une alimentation saine, de **diminuer votre masse grasseuse**. Le sport vous permettra de vous tonifier, de vous raffermir et de vous affiner.

- **Elle limite l'apparition de l'ostéoporose et de la sarcopénie**

Le sport améliore l'endurance, la coordination et la force. Il a également des effets bénéfiques sur le squelette : il permet notamment de **prévenir l'apparition de l'ostéoporose** chez les personnes âgées. Une pratique régulière permet également de **réduire la sarcopénie\***, en limitant la fonte musculaire.

Outre le fait de rester en forme et actif, la pratique sportive permet donc d'augmenter l'espérance de vie.

## Des bienfaits psychologiques

Si vous exercez une activité physique 3 fois par semaine, à raison de 20 minutes minimum par séance, vous permettez à votre corps de libérer des **endorphines**, de la **dopamine** et de la **sérotonine**.

Ces hormones agissent **contre le stress** et **l'anxiété** et **améliorent votre humeur**. C'est pour cela qu'une sensation de plénitude peut être ressentie à la fin d'une séance de sport intensive. De ce fait, vous agissez également sur la qualité de votre sommeil : une bonne fatigue physique vous détendra et votre sommeil sera plus réparateur.

Ce concentré d'ondes positives permet donc d'améliorer considérablement votre bien-être quotidien !

## Se sociabiliser

Nous vous conseillons de vous entraîner avec quelqu'un car cela peut être une source de motivation : il sera plus difficile d'annuler une séance prévue avec un(e) ami(e), cela deviendra une **obligation sociale**. De plus, si l'un de vous

est démotivé, l'autre pourra le tirer vers le haut. Vous apprendrez alors à vous dépasser et renforcerez votre estime de vous-même.

De manière générale, pratiquer un sport en salle ou dans un club vous incitera à rencontrer d'autres sportifs et favorisera donc le lien social.

## Nos conseils pour avoir les bons réflexes

Tout d'abord, il est important de préciser que faire de l'exercice physique ne signifie pas nécessairement pratiquer une activité sportive intense. En effet, les petits efforts sont aussi une forme d'exercice. De plus, il est tout à fait possible de fractionner vos 30 minutes d'exercice physique par tranches de 10 minutes.

N'hésitez donc pas à saisir toutes les opportunités de la vie de tous les jours pour bouger davantage. Voici quelques bons réflexes à cultiver :

- **Bouger avant de commencer la journée** : pour bien démarrer la journée, vous pouvez vous lever un peu plus tôt et pratiquer une activité de marche soutenue, courir ou faire quelques exercices de gymnastique.
- **Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur.**
- **Opter pour la marche à pied ou le vélo** : que ce soit pour aller faire vos courses, vous rendre au travail, aller chercher vos enfants à l'école... essayez de laisser votre voiture au garage et d'opter pour un moyen de transport moins sédentaire.
- **Se balader** : en plus de vous changer les idées, les promenades ont le mérite de faire du bien à votre corps. En vacances au bord de la mer, préférez la balade au bord de l'eau au bronzage sur la serviette et à la montagne, optez pour les randonnées ou les raquettes !
- **Pratiquer une activité sportive** : si vous souhaitez vous lancer dans une activité sportive, le plus simple est de vous bloquer un créneau horaire dans la semaine ; vous serez certain de tenir vos bonnes résolutions. Vous pouvez opter pour un sport dans un club ou pour un sport que vous pouvez pratiquer de manière individuelle (exercices de fitness, vélo d'appartement...). Choisissez l'activité la plus propice à votre épanouissement.

*\*Perte progressive de la masse musculaire associée au vieillissement.*

## Découvrez notre [sélection de compléments alimentaires pour les sportifs](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



## Quels sont les bienfaits de la randonnée ?

06/10/2017

3 minutes de lecture

Alors qu'une pratique sportive importante ne peut être recommandée à tout le monde, chacun peut tirer des avantages de la randonnée. Praticable en tous lieux (en bord de mer, en montagne ou encore en forêt) et à tout âge, la randonnée a tout pour séduire.

[Lire la suite](#)



2.

## Les sports d'été à découvrir ou redécouvrir

16/08/2016

3 minutes de lecture

L'activité physique est essentielle pour maintenir sa forme. La période estivale est l'occasion de se ressourcer mais aussi de découvrir ou redécouvrir des activités ludiques et sportives. Le panel des sports d'été est large, alors n'hésitez plus, lancez-vous dans de nouvelles expériences sportives pour préserver votre santé !

[Lire la suite](#)