EPPCS · TERMINALE / COURS

Activité physique, santé et prévention

Astrolab Cours · astrolabcours.fr

01 Le problème

On sait que bouger est bon pour la santé. Mais combien faut-il bouger, pourquoi, et quels risques éviter quand on pratique ?

01 L'idée : l'assurance santé

L'activité physique régulière est une **assurance santé** qu'on paie en minutes d'effort. Elle protège le cœur, les os, le moral. Mais comme toute assurance, elle a ses règles : sans elles, on peut se blesser ou mettre sa santé en danger.

01 Les mots du sujet

- **Inactivité physique** : ne pas atteindre les niveaux d'activité recommandés.
- **Sédentarité** : temps passé assis ou allongé, éveillé, avec très peu de dépense d'énergie.
- **Prévention** : actions pour éviter les problèmes de santé.
- **Dopage** : utilisation de substances ou méthodes interdites pour améliorer la performance.

01 1. Les recommandations

L'Organisation mondiale de la santé recommande pour les 5-17 ans au moins **60 minutes par jour** d'activité modérée à intense en moyenne, et pour les adultes au moins **150 minutes par semaine** d'activité modérée. Elle conseille aussi de limiter le temps de sédentarité, notamment devant les écrans.

2. Les bienfaits

- **Physiques** : cœur et vaisseaux plus efficaces, os plus solides, meilleur contrôle du poids, baisse du risque de diabète de type 2.
- **Mentaux** : réduction du stress et de l'anxiété, meilleur sommeil, meilleure concentration.
- **Sociaux** : appartenance à un groupe, coopération.

3. Les blessures et leur prévention

Entorses, tendinites, fractures de fatigue : beaucoup de blessures viennent d'un manque d'échauffement, d'une charge trop brutale ou d'un mauvais matériel. Écouter la douleur, s'hydrater et respecter la récupération les limitent.

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/eppcs/terminale/sport-sante/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits

4. Dopage et conduites à risque

Le dopage met la santé en danger (troubles cardiaques, hormonaux) et triche avec l'équité. L'Agence mondiale antidopage publie chaque année la liste des produits interdits. D'autres conduites sont risquées : régimes extrêmes, compléments non contrôlés, pratique malgré une blessure.

Exemple guidé

Un lycéen fait deux heures de basket par semaine, mais reste assis neuf heures par jour. Est-il actif ? Sédentaire ?

1. **Activité** : deux heures par semaine, loin des 60 minutes par jour recommandées.
2. **Sédentarité** : très élevée.
3. **Conseil** : ajouter de l'activité quotidienne (marche, vélo) et couper le temps assis.

Les pièges

- Confondre sédentarité et inactivité.
- Croire qu'un complément alimentaire est forcément sans danger.
- Continuer malgré une douleur qui persiste.

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/eppcs/terminale/sport-sante/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits