

## **Chapitre 3 : PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE EN PRESERVANT SA SANTE**

La pratique régulière d'une activité physique est bénéfique pour la santé mais présente des risques notamment des traumatismes musculo-articulaires.

On recherche à préciser comment pratiquer une activité physique en préservant sa santé.

### **I. Le système musculo-articulaire :**

Dans une **articulation** les **os**, reliés entre eux par des **ligaments**, sont emboîtés. Les **muscles squelettiques**, reliés aux os par des **tendons**, sont formés de cellules contractiles : les **fibres musculaires striées**. La contraction des **muscles antagonistes** exerce une force sur les tendons, ce qui fait jouer l'articulation et permet un **mouvement**

### **II. Le système musculo-articulaire est fragile :**

On distingue trois types d'accidents musculo-articulaires.

1. Les **accidents musculaires** touchent les **fibres musculaires** à la suite d'une sollicitation intense. Ils vont de la simple **élongation** jusqu'à la **déchirure** ou **claquage** et même à la **rupture**.
2. Les **accidents tendineux** surviennent quand les tendons sont soumis à une traction excessive. Il en résulte soit une inflammation ou **tendinite** soit parfois une **rupture**.
3. Les **accidents ligamentaires** proviennent d'un mouvement excessif de l'articulation. Cela provoque une **foulure** ou **entorse** car des ligaments sont distendus voire rompus. Il y a **luxation** quand les os sont déplacés.

### **III. Les bonnes pratiques sportives**

Avant un effort physique, l'**échauffement** augmente la température corporelle et le rythme cardiaque, assouplit les articulation et "réveille" les muscles qui vont être sollicités. Cela permet d'améliorer la performance sportive.

Après l'effort, la **récupération** permet non seulement la "reconstruction" de l'organisme (réhydratation, élimination des déchets métaboliques, reconstitution de la réserve énergétique, réparation des lésions) mais elle permet aussi l'aptitude de l'organisme à l'effort.

Ignorer l'une ou l'autre de ces étapes augmente considérablement le risque de blessure et peut avoir des effets néfastes sur l'organisme.

### **IV. Des pratiques inadaptées ou dangereuses provoquent des accidents**

C'est au cours de la **récupération** que les bienfaits liés à l'activité physique se révèlent. Sauter la récupération revient à rendre l'effort sportif inutile, voire dangereux, c'est le **surentraînement**.

Le **dopage** consiste à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux afin d'augmenter artificiellement ses capacités physiques ou mentales. Non seulement cette pratique est contraire à l'éthique sportive mais elle est dangereuse pour la santé.

### **Conclusion :**

Si l'activité sportive a des effets bénéfiques sur la santé elle peut aussi présenter des risques d'accident. Ceux-ci peuvent être minimisés par une bonne connaissance du fonctionnement de l'organisme et par un respect des règles de sécurité propres à chaque sport.