

LE REMÈDE NATUREL POUR UNE SANTÉ OPTIMALE

Faire du Sport Vous Aidera Vivre Votre Seule Vie!

La pratique du sport et une alimentation équilibrée sont indispensables à ce que cela vous aide être en bonne santé. Prenons des exemples de plusieurs individus, une personne qui fait du sport 10h/semaine et qui a un régime alimentaire assez équilibré a une chance de crise cardiovasculaire faible ; une personne qui pratique du sport 1h 30/semaine et un régime alimentaire équilibré a une chance faible de maladie ; une personne qui fait du sport 8h/semaine a une chance de crise cardiovasculaire faible ; une personne qui fait pas du sport du tout et qui a un régime alimentaire assez équilibré a une risque de maladie cardiovasculaire très élevé. Les maladies cardiovasculaires provoquent 150 000 décès par an en France, ce qui est un grand nombre et ce la se passe à cause d'un manque de sport dans leur vie quotidienne.



Parlant des pourcentages de survie des femmes, les femmes marchant plus de 3h/semaine survivent plus grâce à leur vie sportive.

Et, par rapport des échauffements, les joueuses s'échauffant complètement ont un pourcentage de blessures beaucoup très réduit.

Les sports, il y en a beaucoup, et beaucoup nécessitent un échauffement et un équipement adapté. Prenons le plus populaire, le ski, plusieurs personnes pratiquant le ski obtiennent une blessure à cause de leur surestimation de leurs capacités, et la blessure peut être très grave comme une déchirure, une entorse ou un étirement. C'est pour cela qu'il faut avoir un équipement adapté pour limiter le risque de blessures et pour se sauver la vie.

Agathiya
Candassamy
4°1

Fait le sport et devient fort!

Introduction

Il ya beaucoup de facteurs qui contribue a la santé principalement le sport,notre régime alimentaire,si on fume ou pas...Lorsqu'on fait le sport le risque de maladie cardiovasculaire est très faible! Selon les evidences scientifique les femmes qui ont marché plus que 3 heures par semaine ont une pourcentage de survie plus élevé a celle qui ne le pratiquent pas.



Les Similarités



La Protection

Une mauvaise pratique sportif est lorsqu'on le fait intensément sur une période courte et de manière irrégulière.Sinon il ya des risques de blessures particulièrement dans les ligaments!Donc c'est très important d'avoir des équipements bien adapté ce qui aide à limiter le risque de blessures :)



En conclusion on peut dire qu'une activité sportif réguliere est très important pour maintenir une très bonne santé comme ARJUN! (moi)

Sport et santé

Introduction : Le sport et la santé sont des pratiques méthodiques des exercices physiques pour les états des organes. Dans cet article, nous verrons sur le sport et la santé qui nous donnent beaucoup d'avantage de survie. Cet article parlera des avantages du sport avec des aliments équilibrés, l'échauffement avant le sport, une mauvaise pratique sportive et un bon équipement pour le sport.



Avantages du sport avec des aliments équilibrés : Pour avoir une bonne santé, il faut faire du sport au moins 2h par semaine, manger équilibré, il ne faut pas fumer. Si on respecte ces règles, on aura une excellente survie. Et si on ne respecte pas ces règles, le risque des maladies cardiovasculaires sera réel et on terminera par une maladie.



Des maladies cardiovasculaires : À cause des maladies cardiovasculaires, environ 150 000 personnes meurent par an, en France. Elles sont la deuxième cause de mortalité chez les hommes et la première chez la femme. Elles concernent le cœur et les vaisseaux sanguins. L'une de ces maladies est l'infarctus du myocarde, ou "crise cardiaque". Lors d'un infarctus, un parti du muscle cardiaque meurt soudainement suite à un défaut d'oxygénation. Cela se produit quand une plaque d'athérome, qui réduit la lumière d'une artère, finit par rompre et touche un vaisseau sanguin irriguant le cœur. Ces maladies proviennent quand, on ne fait aucun sport, on mange un aliment non équilibré. Après le diagnostic cancer d'un sein, les femmes doivent marcher plus de 3h par semaine pour avoir une meilleure survie.



L'échauffement avant le sport : Avant le sport, l'échauffement est très important, sinon le corps ne peut pas accepter soudainement un sport. Il faut faire l'échauffement pour que le corps s'entraîne à commencer le sport. Si on ne fait pas d'échauffement, des blessures parce que le corps ne peut pas le résister.

Étirement musculaire



Un bon équipement pour le sport : Même si on connaît très bien les techniques sportives, on est obligé d'avoir de bon équipement pour limiter le risque de blessures.

Une mauvaise pratique sportif : On doit pratiquer le sport tous les jours sinon, une chute peut provoquer lorsqu'on surestime ses capacités. C'est le cas de nombreuses personnes non sportives, qui pratiquent n'importe quel sport une semaine par an. Une mauvaise chute peut provoquer un étirement, voire une déchirure plus ou moins importante d'un ou plusieurs ligaments du genou: c'est une entorse.



Conclusion : En conclusion, il faut faire du sport au moins 2h par jour, avec des aliments bien équilibrés. Il ne faut pas fumer et faire toujours un échauffement avant le sport. Et il est important d'équiper notre corps quand on fait du sport et puis, on aura une excellente survie. Si on reste paresseux avec aucun aliment équilibré, on fait un peu de sport sans avoir d'échauffement, on termine par avoir des maladies cardiovasculaires. Et si on pratique une semaine par an et que l'on fait du sport, on aura des blessures comme une étirement très grave au genou.

Par JOSEPH Arnaud Aroul

Cet article est dédié à promouvoir un tournoi de volley-ball.

Quelles sont les raisons de pratiquer un sport correctement?

Les chercheurs d'un laboratoire ont conclu que les personnes qui pratiquaient un sport d'une manière correcte préservent leur santé.

*Pratiquer un sport et adopter un régime alimentaire équilibré permet de limiter les risques cardiovasculaire.

* Marcher en moyenne 3 heures par semaine aident les personnes diagnostiquées avec le cancer. Plus spécifiquement le cancer du sein auront plus de pourcentage de survie contrairement aux personnes qui marchent moins de 3 heures par semaine

*L'échauffement est l'une des étapes essentielles quand il s'agit de pratiquer n'importe quel sport. Ceux qui pratiquent un échauffement complet auront moins de blessures que ceux qui pratiquent un échauffement limité.

*Un sport doit être pratiqué régulièrement. pratiquer un sport une fois par an pendant une semaine de manière intensive et surestimer ses capacités peut entraîner à des chute de qui pourrait provoquer un étirement voir une déchirure d'un ou plusieurs ligaments (cordon qui réunit deux os au niveau d'une articulation) du genou: c'est une entorse.

* Enfin, il est important d'utiliser un équipement adapté pour limiter les risques de blessures.

Ashant Valabdas

LE SPORT: LA CLÉ POUR UN CORPS SAIN ET ESPRIT HEUREUX

Le sport est une activité vraiment importante pour rester en bonne santé, et tout le monde devrait en faire régulièrement. En plus d'être amusant, il permet de prendre soin de notre corps de plusieurs façons.

PAR ASHVATHA 4°2

Un coeur en pleine forme

Premièrement, le sport aide à protéger notre coeur. En faisant de l'exercice, on renforce notre coeur, ce qui le rend plus fort et en meilleure santé. Cela réduit le risque d'avoir des maladies comme les crises cardiaques. Des activités comme la course à pied, le vélo, ou encore la natation sont parfaites pour garder notre système cardiovasculaire en forme.

Des os et des articulation

Le sport est aussi essentiel pour renforcer nos os et nos articulations. Quand on pratique des sports comme le ski ou le skateboard, nos muscles et nos os travaillent, ce qui les rend plus forts. En plus, bouger permet de garder nos articulations en bonne santé et de prévenir les blessures en les rendant plus souples

Garder la ligne

Ensuite, faire du sport régulièrement est un excellent moyen de maintenir un poids équilibré. Quand on bouge, on brûle des calories, ce qui aide à éviter de prendre trop de poids. Cela nous permet de rester en forme et de réduire les risques liés à l'obésité, comme le diabète.

Moins de stress plus de bonheur

Enfin, le sport est un excellent moyen de se détendre. Après une journée stressante à l'école, une partie de football ou un tour en vélo aide à se vider la tête. Faire de l'exercice libère des substances dans le corps qui nous rendent plus heureux et plus détendus. C'est pour cela qu'on se sent souvent mieux après avoir fait du sport.



La santé et le sport : prévenir les blessures et optimiser la longévité

Dans la pratique sportive, un équilibre entre effort physique et précaution est essentiel pour éviter les blessures et améliorer la qualité de vie. Plusieurs études scientifiques confirment que l'activité physique régulière et encadrée joue un rôle clé dans la prévention des maladies et la réduction des blessures, tout en augmentant la longévité.

Dans le domaine du sport, l'importance de l'échauffement est primordiale. Une autre étude, réalisée auprès de 1 800 joueuses de football, montre que celles qui effectuaient un échauffement complet avaient un taux de blessures plus bas que celles ayant suivi un échauffement limité. L'échauffement prépare les muscles et les articulations, augmentant ainsi la flexibilité et la force, tout en diminuant les risques de blessures telles que les entorses ou les déchirures musculaires.

Outre la préparation physique, l'utilisation d'un équipement adapté est indispensable pour prévenir les blessures. Qu'il s'agisse de porter des protections pour les sports de contact ou d'utiliser des chaussures adaptées à la course, un équipement adéquat protège le corps contre les traumatismes et améliore la performance.

Faites par ANTHONY
Jean Julien Gabriel

L'une de ces études se concentre sur des femmes atteintes d'un cancer du sein. Celles qui marchaient plus de trois heures par semaine ont vu leur taux de survie augmenter de manière significative par rapport à celles qui étaient moins actives. Sur une période de 14 ans, l'activité physique régulière a démontré un effet protecteur sur la santé, soulignant ainsi l'importance d'intégrer une routine de marche ou d'exercice régulier, même en période de maladie.

Cependant, une mauvaise gestion des capacités physiques peut entraîner des accidents graves.

Par exemple, un sportif non préparé qui pratique de manière intense une fois par semaine est plus susceptible de se blesser. Les entorses au genou, résultant souvent d'une chute, peuvent causer des lésions importantes aux ligaments, nécessitant une rééducation prolongée.

Une pratique sportive saine repose sur trois piliers : l'activité régulière, l'échauffement adéquat et l'utilisation d'un équipement approprié. Ces éléments sont essentiels pour prévenir les blessures, prolonger la vie et permettre de profiter pleinement des bienfaits du sport.



Maintenir notre santé

Faire du sport régulièrement est essentiel pour maintenir une bonne santé. Les études scientifiques ont démontré que les individus qui pratiquent plus de 8 heures de sport par semaine présentent un risque significativement plus faible de maladies cardiovasculaires par rapport à ceux qui en pratiquent moins. En effet, ces maladies sont responsables de 150 000 décès en France chaque année.



Pour prévenir ces pathologies, il est crucial de combiner une activité physique régulière à une alimentation équilibrée. Cependant, il est important de noter que la pratique sportive peut également entraîner des blessures. Afin de minimiser ce risque, il est essentiel de réaliser un échauffement complet, ce qui peut réduire de 5% les risques de blessures.



En outre, marcher en moins 3 heures par semaine peut diminuer le risque de mourir vite à cause des maladies comme le cancer du sein chez les femmes et la marche les donne une longue vie.

Faire du sport régulièrement est une mesure fondamentale pour préserver notre santé et prévenir les maladies cardiovasculaires et certaines formes de cancer. Il est donc essentiel de trouver un équilibre entre activité physique et alimentation saine pour maintenir une bonne qualité de vie.

Kanika KHATRI
4ème 1



Sport et la santé

Le sport est un excellent moyen de rester en forme et de protéger sa santé. Il aide à prévenir les maladies cardiovasculaires en renforçant le cœur et les artères, tout en ayant un effet positif sur des maladies graves comme le cancer. Les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique ont de meilleures chances de survie face à certaines maladies. Cependant, il est essentiel de bien s'échauffer avant toute séance sportive pour éviter les blessures, car ceux qui négligent cette étape risquent plus de se faire mal. Il est aussi important de ne pas dépasser ses capacités pour éviter les accidents, comme les entorses. De plus, avoir un bon équipement, comme des chaussures adaptées ou des protections, permet de pratiquer en toute sécurité. En résumé, faire du sport est excellent pour la santé, à condition de bien s'y préparer et de respecter ses limites !



Le Sport : Cle de la sante et de l'epanouissement

Chers camarades,

Saviez-vous que le sport est bien plus qu'une simple activité physique? Il est en réalité un allié précieux pour notre santé et notre bien-être. En pratiquant régulièrement un sport, nous renforçons notre système immunitaire, améliorons notre condition physique et développons notre endurance. En effet, l'exercice physique stimule la circulation sanguine, aide à réguler la tension artérielle et réduit le risque de maladies chroniques telles que le diabète ou les maladies cardiaques.

Mais les bénéfices du sport ne s'arrêtent pas là. Participer à des activités sportives favorise également une meilleure santé mentale. En effet, l'exercice libère des endorphines, ces hormones du bonheur, qui diminuent le stress et améliorent notre humeur. C'est aussi une excellente occasion de développer des compétences sociales, de se faire de nouveaux amis et de renforcer l'esprit d'équipe.

A l'école, les tournois de sports sont une formidable occasion de s'engager dans une activité ludique et bénéfique pour la santé. Ils permettent non seulement de se dépasser, mais aussi de partager des moments inoubliables avec des camarades. Alors, n'hésitez plus et inscrivez-vous aux prochains tournois! Prenons soin de notre santé tout en nous amusant ensemble.

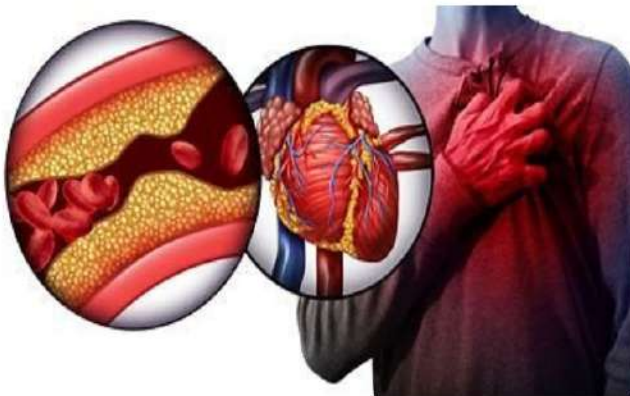
Matteo MALET 4°2



Ne Jamais Renoncer à une Bonne Santé

Le sport est très important pour préserver la santé surtout pour les adultes et la prise en charge de maladies non transmissibles

telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète, réduit les symptômes de dépression et d'anxiété, améliore la santé du cerveau et peut accroître le bien-être.



Il y a 150 000 morts cardiaques en France et c'est l'un des plus communes de mortalité . Cette maladie concerne le cœur et les vaisseaux sanguins et l'une de ses maladies est appelée le crise cardiaque . En raison d'un manque d'oxygène, une partie du muscle cardiaque meurt, ce qui produit de l'athérome, il réduit la lumière, endommageant les vaisseaux sanguins.

Les Scientifiques ont fait une expérience ou ils ont fait des diagnostics sur des femmes qui marchent plus de 3 heures et moins de 3 heures pour savoir s'ils ont un cancer sein , ils ont trouver que les femmes qui marchent régulièrement ont moins de possibilités que les femmes qui marchent pas régulièrement.





Une deuxième expérience, ils ont séparé 1800 footballeurs pour tester une hypothèse. Ils ont pensé que si leur corps n'était pas échauffé, les joueurs ne pourraient pas jouer normalement. La première équipe ont bien réussi leurs échauffements mais l'autre n'a pas fait pour vérifier si l'équipe qui n'a pas fait leur échauffement vont avoir plus de blessures que l'équipe qui a fait échauffement proprement. Les résultats étaient exactement comme l'hypothèse.

Mais même si le sport est bon pour la santé il a aussi ses inconvénients. Par exemple, si un débutant essaye de faire des choses intermédiaires, ils peuvent se finir par une chute pour une ou deux semaines mais une mauvaise chute peut se finir par déchirer un ou plusieurs ligaments.



Même si on pratique le sport tous les jours, il est toujours important d'être équipé avec le bon équipement. Ils vous protègent et évitent les blessures.

DITES NON AUX MALADIES CARDIOVASCULAIRES!

En observant, des individus aux habitudes différentes. On peut dire qu'une personne doit non seulement avoir un régime alimentaire équilibré pour prévenir le risque de maladie cardiovasculaire mais elle doit aussi faire 8h de sport (intense). sport intense + régime alimentaire équilibré = très faible risque de maladie cardiovasculaire.



Environ 150 000 personnes sont mortes en France à cause des maladies cardiovasculaires. Elles sont les plus importantes causes de mortalité pour les humains, et concernent le cœur et les vaisseaux sanguins. L'une de ces maladies est l'infarctus du myocarde où une partie du muscle cardiaque meurt à la suite d'un défaut d'oxygénation.

Si on compare, l'évolution de la survie de deux groupes de femmes chez lesquelles un cancer du sein a été diagnostiqué. On peut voir que les femmes marchant plus de 3h par semaine ont plus de chance de survivre que celles qui marchent moins de 3h par semaine.



En même temps, il y a aussi certaines précautions à prendre si on fait du sport.



Pour montrer l'importance de l'échauffement, plus de 1 800 footballeuses ont été séparées en deux groupes durant toute une saison sportive: un groupe a effectué des échauffements complets, l'autre des échauffements limités. À la fin de la saison les joueuses faisant un échauffement complet étaient les moins blessées.

Une mauvaise pratique sportive conduit à une chute, ça peut arriver lorsqu'on surestime ses capacités. Par exemple, si quelqu'un pratique le ski de une semaine par an. Une mauvaise chute peut provoquer un étirement, voire une déchirure plus ou moins importante, d'un ou plusieurs ligaments du genou comme une entorse.

À la fin, même si vous avez une bonne technique sportive, il est important d'utiliser un équipement adéquat pour limiter le risque de blessures.

En conclusion, le sport correctement pratiqué prévient beaucoup de maladies comme l'infarctus du myocarde et nous aide à rester en bonne santé.

Thesika Sandhru 4ème 1



Le sport et la santé

Par Ramassamy Varunraj 4ème 2



Les sports sont bénéfiques pour la santé car ils réduisent le risque de maladie cardiovasculaire. En effet, pratiquer une activité physique régulièrement diminue les risques de développer des maladies graves comme les accidents vasculaire cérébraux. Des études ont montré que pratiquer du sport chaque semaine renforce le coeur et améliore la circulation sanguine.



Cependant, il est crucial de s'échauffer correctement avant toutes activités physiques pour éviter les blessures. Pratiquer du sport de manière trop intense sans préparation peut entraîner des déchirures ligamentaires ou d'autres problèmes musculaires. Il est aussi important d'utiliser un équipement adapté pour minimiser les risques de blessures.



On peut affirmer que le sport, lorsqu'il est pratiqué de manière correcte et régulière, préserve la santé et améliore la qualité de vie.



Cultiver la paix intérieure par le sport

Faire du sport est très important pour notre santé, mais beaucoup de gens trouvent des excuses pour ne pas en faire. Ils peuvent dire qu'ils n'ont pas le temps, qu'ils ont peur d'être jugés ou qu'ils n'ont pas envie. Pourtant, faire du sport a plein de bénéfices !

D'abord, le sport aide à rester en forme. Cela permet de garder un bon poids, de renforcer notre cœur et d'avoir plus d'énergie. Ensuite, faire du sport est aussi bon pour le moral. Cela réduit le stress et améliore notre humeur. Quand on fait du sport, notre corps produit des substances qui nous rendent heureux.

Pour commencer, il n'est pas nécessaire de faire de grands efforts. Il suffit de trouver une activité qui vous plaît : marcher, danser, jouer au foot ou même faire du vélo. L'important, c'est de bouger ! Fixez-vous de petits objectifs, comme faire 20 minutes d'activité par jour. Vous pouvez commencer doucement et augmenter progressivement.

De nombreuses personnes ont commencé à faire du sport plus tard dans leur vie et ont réussi à changer leur quotidien. Cela prouve qu'il n'est jamais trop tard pour commencer !



Pregaladane
Yasni
42