

# 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)

# **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

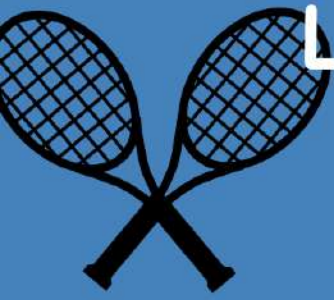
Le sport est aussi essentiel pour renforcer nos os et nos articulations. Quand on pratique des sports comme le ski ou le skateboard, nos muscles et nos os travaillent, ce qui les rend plus forts. En plus, bouger permet de garder nos articulations en bonne santé et de prévenir les blessures en les rendant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



## 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



# 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**



## 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

