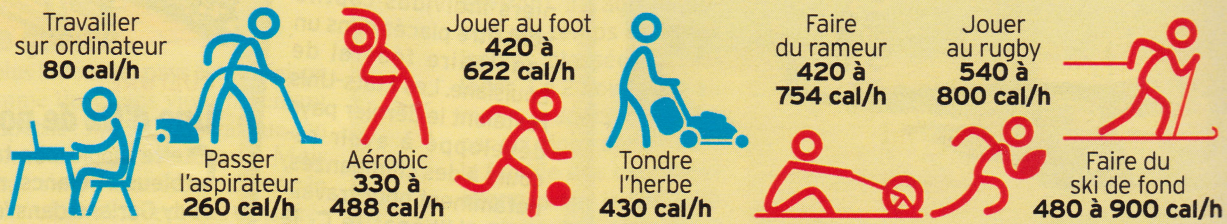
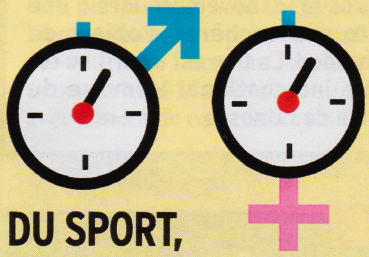
Le sport c'est la santé

■ « Quelle est le secret de votre santé ? », demandait un journaliste à Winston Churchill. « Le sport. Je n'en fais jamais ! », répondit-il. Ce credo lui a réussi, puisqu'il est mort à 90 ans. Mais il est l'exception qui confirme la règle. Selon une enquête de l'Inserm de 2008, 150 min de sport par semaine réduisent les survenues de cancer, d'infarctus, et même d'Alzheimer. Globalement, le risque de mortalité est réduit de 30 % chez les sportifs réguliers.

Jean-Marie Bretagne - Infographie Matthias Malingrëy

PASSER L'ASPI OU FONCER À SKIS ?

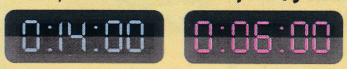




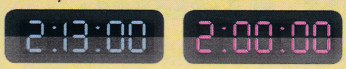
DU SPORT, OUI... MAIS DEVANT LA TÉLÉ

Le sport n'est pas le loisir préféré des Français(es). Il vient loin derrière la télé et Internet. A noter que les femmes en font moins que les hommes, mais il y a à cela une bonne, ou plutôt une mauvaise, raison : elles ont moins de temps de loisirs par jour. 3 h 46 pour elles contre 4 h 04 pour eux.

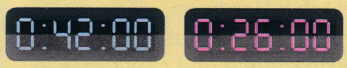
Temps consacré au **sport/jour**



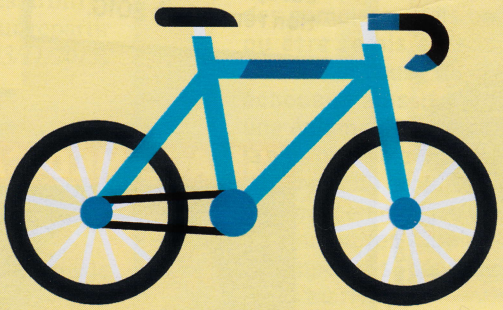
Temps consacré à la **télévison**



Temps consacré à **Internet**



ATOUTS ET DANGERS DES GRANDES DISCIPLINES



42 % des sportifs pratiquent le vélo

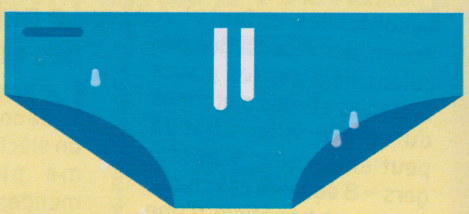
Atout Utilisé régulièrement, le vélo réduit les risques de maladie mortelle de 28 %.
Danger 4 098 cyclistes accidentés en 2014.

22 % la randonnée et le trekking

Atout 30 min de marche/jour, 5 jours/semaine, au rythme minimum de 100 pas/min, réduisent les risques de mortalité de 30 %.
Danger 11 221 piétons accidentés en 2014 sur la route.

21 % le running et le jogging

Atout 3 séances de 20 à 45 min, trois fois par semaine pendant trente ans augmentent l'espérance de vie de 5 à 6 ans.
Danger En revanche, leur excès (plus de 50 min par jour tous les jours) est néfaste pour la santé.



36 % la natation

Atout La natation entraîne, suivant une étude franco-américaine, une forte baisse de la tension chez les sujets hypertendus.
Danger 1 235 noyades recensées en 2012.

ON SE BOUGE POUR...

Selon le Baromètre européen 2014, les motivations des Français pour faire du sport concernent surtout la forme et la santé. Mais deux raisons principales les empêchent de s'y mettre : le manque de motivation pour 24 % d'entre eux, et le manque de temps pour 42 %.

HARVARD HEART LETTER ; IPSOS OBSERVATOIRE DU SPORT 2012 ; ANDERSEN L. B. ET AL. "ALL-CAUSE MORTALITY ASSOCIATED WITH PHYSICAL ACTIVITY DURING LEISURE TIME", ARCH. INTERN. MED., VOL. 160, JUNE 12 ; DSCR/FICHIERS INAAC 2014 ; AMERICAN JOURNAL OF PREVENTIVE MEDECINE 2009 ; INSTITUT NATIONAL DE VEILLE SANITAIRE 2010 ; COPENHAGEN CITY HEART STUDY 2012 ; INSTITUT NATIONAL DE PRÉVENTION ET D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ (INPES) 2012 ; AM J CARDIOL. JANVIER 2012 ; IBSEE 2010 ; EUROBAROMETRE SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE 2014