

Le sport
c'est ma **santé!**

LE SPORT : je me lance!



Dr Jean-Marc Sène

- ▶ Me motiver!
- ▶ Trouver **mon** rythme
- ▶ Préserver **ma** santé
- ▶ **Bouger** autrement

Avec
un cahier
pratique!



LE SPORT:
je me lance !

ÉDITIONS IN PRESS

74 boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

Tous les remerciements de l'auteur et de l'équipe des Éditions In Press à Lorraine Desgardin, éditrice, pour la qualité de son accompagnement éditorial tout au long de ce projet.

LE SPORT : JE ME LANCE !

ISBN : 978-2-84835-717-1

© 2022 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture et mise en pages : Lorraine Desgardin

Coordination éditoriale : Lorraine Desgardin

Illustrations intérieure : ©Myriam Desclèves

Illustrations de couverture : ©Good Studio – Adobe Stock.com

Portrait de couverture : ©Paul Belêtre

Schémas intérieure : ©lioputra, ©spiral media, ©bigmouse108, ©marina_ua, ©Y.L. Photographies, ©Buravleva_stock, ©stockshoppe – Adobe Stock.com

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

LE SPORT: **je me lance !**

Dr Jean-Marc Sène

*« L'exercice est la clé non seulement de la santé physique,
mais aussi de la tranquillité d'esprit. »*
Nelson Mandela

Sommaire

L'auteur	10
Pourquoi ce livre?	12
Chapitre 1	
Les bienfaits de l'activité physique	13
I. Qu'est-ce que l'activité physique?	13
1. Comment la définir?	13
2. Sport et activité physique, quelle différence?	15
3. Lutter contre l'inactivité physique!	17
II. Comment le corps réagit-il lors d'une séance de sport?	19
1. Le système cardiovasculaire	19
2. Le système respiratoire	22
3. Le système de régulation de la chaleur	27
4. La santé psychologique	30
Le témoignage d'Ivan Raça	34
Le dopage	40
5. Le système musculaire	42
6. Croissance et système osseux	44
7. Le système immunitaire	45
Activité physique et immunité, une longue histoire	47
8. Sport et peau	49
9. Le système digestif	51

III. L'activité physique comme outil de prévention et soin
de nombreuses pathologies 53

 1. *La sédentarité et le manque d'activité physique, deux fléaux
 distincts..... 54*

Le manque d'activité physique, l'ennemi du siècle 55

**L'omniprésence des écrans aujourd'hui ou le règne
de la sédentarité 56**

 2. *Prévention de différentes pathologies60*

 Les cancers..... 60

 Le diabète..... 61

 Les maladies du système cardiovasculaire 63

 Les pathologies immunitaires auto-immunes : maladie de Crohn,
 spondylarthrite ankylosante (SPA), SIDA 68

 L'obésité 72

 La lombalgie chronique, le mal de dos..... 76

 Les pathologies de l'appareil pulmonaire 79

 Le système osseux : l'ostéoporose 82

 Les aspects psychologiques 86

 Les maladies neurodégénératives 89

La vieillesse : mieux vieillir !..... 91

Le témoignage d'Évelyne 93

Dans le handicap physique 95

**Handicap mental
ou déficience intellectuelle et sport 97**

SOMMAIRE

Coup de projecteur sur l'action de la Fondation ANAIS : le projet « À ton sport, À ta santé ! »	98
---	----

Grossesse et sport.....	102
-------------------------	-----

Chapitre 2

Le rythme et les habitudes de vie 105

I. Faire une place dans sa vie à l'activité physique	105
1. Les recommandations générales de l'OMS.....	105
2. Se motiver pour faire du sport	109
II. L'alimentation.....	118
1. Doit-on modifier son alimentation lorsque l'on fait du sport ?.....	119
2. Un point sur les compléments alimentaires pour sportifs	124
3. Questions/réponses.....	127
III. Le sommeil	130

Chapitre 3

Prendre en compte l'environnement et ses risques .. 135

I. L'environnement	135
II. Des risques à maîtriser.....	139
1. Le matériel	140
2. L'entraînement.....	140
3. Les risques encourus pour les enfants.....	143
4. La bigorexie	145
5. Le dopage	147
6. Les activités en environnement spécifique	149

■ Cahier pratique 151

I. Étape 1 : Dois-je consulter ?	151
II. Étape 2 : Où est-ce que j'en suis?.....	153
1. Est-ce que je bouge assez?	153
2. Quel est mon niveau de condition physique?.....	155
III. Pour débiter, je calibre mes exercices.....	161
1. Quelques conseils pour progresser sans danger.....	162
2. Comment bien commencer à marcher?.....	162
3. Exercices de renforcement musculaire et cardio	164
Le relevé de bouteille	165
Le relevé de bouteille 2.....	166
Les pompes au mur	167
Les dips.....	168
Paume contre paume	169
Le rowing menton.....	170
La planche militaire	171
Les pompes genoux.....	172
Le relevé de buste	173
Le touche-talon	174
Le twist russe	175
Le relevé de jambes	176
Le crunch croisé.....	177
Le relevé de buste en rotation.....	178
Le superman	179
Le lampadaire	180
Les talons dans le vide.....	181
Les battements latéraux	182
Les donkey kicks	183
Le boxeur.....	184
Le jumping jack.....	185
Le saut latéral.....	186

SOMMAIRE

Le patineur	187
Le step up	188
La chaise.....	189
Le grimpeur	190
La remontée de bassin	191
Le relevé de chaise.....	192
Les squats.....	193
La planche.....	194
La montée de genoux	195
<i>4. Exercices d'assouplissement.....</i>	<i>196</i>
L'enfant.....	196
Le cobra	197
L'étirement des épaules.....	198
L'étirement des pectoraux.....	199
L'étirement du triceps.....	200
L'étirement des fessiers	201
L'étirement des ischio-jambiers.....	202
L'étirement du mollet	203
Le chevalier servant.....	204
Le talon-fesse.....	205
<i>5. Exercices d'équilibre.....</i>	<i>206</i>
L'équilibre sur un pied	206
L'équilibre en T.....	207
La marche talon/orteils	208
IV. Des outils pour mesurer mon évolution.....	209
1. Tableaux de suivi	209
V. Pour aller plus loin.....	213
1. Présentation de quelques sports.....	213

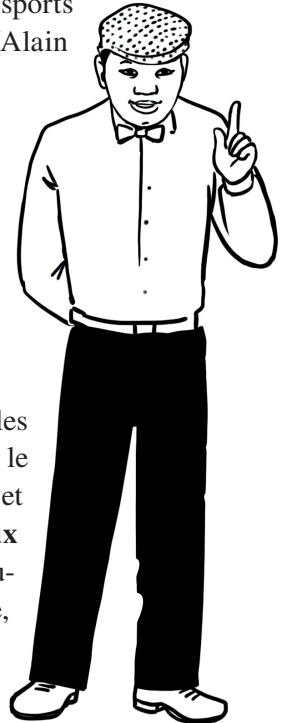
► L'auteur

En plus d'être médecin par vocation, Jean-Marc Sène est passionné de sports de combat (mais pas seulement!) : c'est donc tout naturellement qu'il a allié les deux en devenant médecin du sport! Spécialité marginale au début de sa carrière, la médecine du sport est désormais devenue une discipline très prisée.

En parallèle de sa pratique de médecin, les rencontres et opportunités croisées l'ont amené à s'occuper de l'équipe de France U19 féminine de football, puis à l'école interarmées des sports où il a pu suivre des champions olympiques (Alain Bernard, Simon et Martin Fourcade...).

L'aventure a pris une tournure nouvelle en 2012 : il est recruté par la fédération française de judo pour devenir le médecin de l'équipe nationale réunissant les plus grands champions de la discipline (Teddy Riner, Clarisse Agbegnenou...). Groupe dont il s'est occupé jusqu'en 2020.

Depuis des années, Jean-Marc Sène encourage les professionnels du sport et de la santé ainsi que le grand public à faire de l'activité physique un sujet prioritaire de santé. **Les bienfaits sont si nombreux qu'on peine à les compter** : intérêt cardiovasculaire, prévention des cancers, prévention du diabète, prévention de la maladie d'Alzheimer, etc.



L'impact de l'activité physique est si impressionnant que l'on ne saurait se priver de la pratiquer.

Chroniqueur radio dans l'émission *Priorité santé* de RFI depuis 2015, intervenant régulier dans le *Magazine de la Santé* sur France 5 jusqu'en 2021, il fait désormais partie de l'équipe de *Télématin*, émission diffusée tous les matins en direct sur France 2. Dans ces médias, il partage conseils et astuces pour une meilleure santé avec enthousiasme et bonne humeur.

En début d'année 2022, pour toucher un public toujours plus large et faire profiter les plus jeunes de son expérience, Jean-Marc Sène a créé un espace d'échanges directs sur sa chaîne Twitch¹ : il reçoit un sportif pour discuter de sa pratique, réagit à des sujets d'actualité du monde du sport et vulgarise, toujours avec passion, des informations médicales pour le bénéfice de tous !

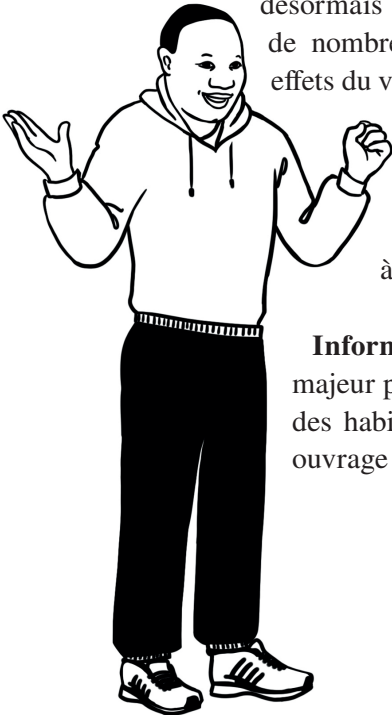
1. www.twitch.tv/jeanmarcsene. Les émissions Twitch sont ensuite retransmises sur sa chaîne YouTube.

► Pourquoi ce livre ?

Jean-Marc est un des précurseurs de la prescription de l'activité physique en France: déjà au début des années 2000, il a créé un diplôme universitaire « *Prescription d'activité physique et éducation thérapeutique* » au sein, à l'époque, de l'Université Pierre-et-Marie-Curie.

Il a toujours été persuadé de **l'intérêt du sport pour la santé**. La place de l'activité physique en prévention et en thérapeutique est désormais officiellement reconnue (HAS) pour soigner de nombreuses pathologies (cancer, diabète, obésité, effets du vieillissement, dépression, les défenses immunitaires...). Mais on peut constater qu'il existe encore un besoin en France d'outils pratiques, concrets, destinés au grand public, pour aider tout un chacun à se mettre à l'activité physique et diminuer sa sédentarité.

Informé et sensibilisé sur ce sujet est un levier majeur pour la prise de conscience et la modification des habitudes des personnes. Face à ce constat, cet ouvrage est apparu comme une évidence.





Le sport c'est ma **santé!**

Oui, on peut commencer ou reprendre le sport à tous les âges et quel que soit son niveau !

Accompagné(e) par le Dr Jean-Marc Sène, lancez-vous et retrouvez l'envie de bouger !

Trouvez dans ce livre toutes les réponses à vos questions :

- Quels bienfaits attendre de l'activité physique ?
- Comment me motiver ?
- Comment trouver mon rythme ?
- Comment le sport prévient-il de nombreuses maladies ?
- Comment soigne-t-il ?
- Par où commencer ?

Découvrez de nombreuses astuces, un cahier d'accompagnement pour faire le point et suivre son évolution, des exercices simples et ludiques pour bouger autrement.

Ça y est, le sport, je me lance !

Jean-Marc Sène est médecin du sport, chroniqueur à Rfi et France 2. Depuis plus de vingt ans, il encourage les professionnels de santé et le grand public à découvrir les nombreux bienfaits de l'activité physique.



9 782848 357171

ISBN : 978-2-84835-717-1

13,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Good Studio –
Adobe.stock.com

Portrait de l'auteur : ©Paul Belêtre

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •