



CONTACT PRESSE

Agence Bleu Tomate

Tél : 07 77 92 71 67

presse@bleu-tomate.fr

ÉGUILLES, le 23/07/2024

L'ASEF sort son nouveau guide santé de l'activité physique et environnement



À quelques jours du lancement des Jeux Olympiques de Paris, l'ASEF sort son nouveau guide santé de l'activité physique et environnement. L'objectif de ce guide : informer le grand public sur l'importance du sport pour la santé mais aussi comment le pratiquer sans polluer et sans se polluer.

Les bienfaits de l'activité physique sur notre santé

Une **activité physique régulière révèle des avantages considérables pour la santé mentale et physique**. Elle diminue les troubles anxieux de 19% à 30% et réduit le risque de dépression de 40%. Les risques de maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer et de Parkinson sont également significativement réduits. Les bienfaits s'étendent aux performances cognitives, avec une meilleure concentration et capacité d'apprentissage pour les écoliers. De plus, elle réduit de 30% la mortalité prématurée et diminue les risques de maladies cardiovasculaires de 30%. Enfin, elle joue un rôle crucial dans la prévention des maladies métaboliques dont le diabète de type 2 et les cancers. Associée à une alimentation équilibrée, elle sera d'autant plus efficace.

Rencontre avec deux athlètes engagés

Xavier Thévenard, spécialiste français de l'ultra-trail, souligne que l'activité physique entretient la fonction cardio-respiratoire et évite la sédentarité. Faire du sport en extérieur permet de garder un lien avec la nature, souvent négligé aujourd'hui. Xavier se sert de sa notoriété pour encourager les gens à pratiquer des activités physiques en communion avec la nature, sans pour autant se voir comme un ambassadeur. Il insiste sur l'importance d'une activité responsable, par exemple, éviter les déplacements en avion pour des périple à vélo, afin de minimiser le bilan carbone.



Lenaïg Corson, joueuse internationale de rugby, utilise sa notoriété pour sensibiliser aux questions de santé et d'environnement. Elle souligne que chaque effort personnel et professionnel compte pour réussir la transition énergétique. Lenaïg souhaite rendre les solutions écologiques attractives et pratiques, comme par exemple ; faciliter la mobilité douce pour aller voir un match en mettant en place un parking à vélo en face de l'entrée du stade et donner un pourcentage de réduction sur les achats (buvette, billetterie...). Elle croit en la puissance du sport pour éduquer sur les enjeux environnementaux et a fondé les programmes de formation "Impact PlayHer" et "RugbyGirl Académie" pour sensibiliser les jeunes et les entreprises à travers des ateliers de nutrition, des plantations d'arbres et des sorties biodiversité.

Pourquoi peut-on être physiquement actif et sédentaire ?

L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) met en lumière une réalité préoccupante : on peut être physiquement actif tout en étant sédentaire. L'activité physique, définie comme tout mouvement corporel produisant une dépense énergétique supérieure à celle du repos, contraste avec la sédentarité, caractérisée par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée. Le temps passé devant les écrans est une cause majeure de sédentarité, atteignant en moyenne 4.6 heures par jour pour les Français, et plus de 5 heures pour les adolescents. Les enfants, en particulier, ont perdu 25% de leur capacité cardio-vasculaire en 40 ans. En France, 95% des adultes risquent une détérioration de leur santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis, avec une baisse régulière de l'activité physique depuis les années 1950. Les enfants français sont parmi les moins actifs au monde, la France se classant 119ème sur 146 pays pour l'activité des 11-17 ans. Les femmes sont plus touchées par l'inactivité physique que les hommes, avec 70% d'entre elles exposées contre 42% des hommes.

Comment pratiquer sans se polluer ?

Les effets de la pollution sont exacerbés lors de la pratique sportive. En respirant jusqu'à 10 fois plus d'air, les sportifs inhalent davantage de polluants, augmentant ainsi les risques d'irritations, de symptômes respiratoires (toux, asthme, essoufflement) et d'effets cardio-vasculaires. Lors des pics de pollution, souvent en été, il est conseillé de sortir tôt le matin ou tard le soir. Une exposition à court terme aux particules fines peut déclencher des accidents cardiaques aigus, tandis que l'ozone réduit la capacité pulmonaire et la performance. Une étude sur 81 000 personnes âgées de plus de 60 ans a montré que l'activité physique modérée reste tout de même bénéfique, même en milieu pollué. Pour se protéger, il est préférable d'éviter les rues à fort trafic et de privilégier les parcs. Les salles de sport présentent également des risques accrus de pollution intérieure, nécessitant une bonne ventilation. L'activité bébé-nageur en piscine chlorée expose les enfants à des gaz irritants comme la trichloramine pouvant augmenter les risques d'asthme chez les enfants sensibles.

Comment pratiquer sans polluer ?

Maintenir une bonne hydratation est essentiel pour toute activité physique. Les gourdes en inox, sans danger pour la santé, sont une option fiable. Les plastiques utilisés dans les camel-back et autres flasques ne contiennent pas de bisphénol (A-S-F), mais nécessitent un entretien rigoureux : conservation au froid, séchage complet et nettoyage à l'eau chaude pour éviter les moisissures. Les nuisances sonores sont également à considérer : courir avec des écouteurs à volume élevé peut entraîner des pertes auditives irréversibles. Limitez le temps d'écoute à 5 heures par semaine à moins de 89 décibels. Attention également aux produits manufacturés contenant des perfluorés (PFC), présents dans de nombreux textiles sportifs pour leurs propriétés hydrofuges et oléofuges. Ces polluants persistants sont liés à divers problèmes de santé et certaines marques ont commencé à les éliminer de leurs produits. Enfin, les vêtements intégrant des nanoparticules d'argent pour leurs propriétés bactéricides posent des risques environnementaux, notamment pour les milieux aquatiques.

Vous pouvez d'ores et déjà retrouver le nouveau petit guide santé activité physique et environnement sur asef-asso.fr



À propos de l'ASEF :

Fondée en 2008, l'association Santé Environnement France (ASEF), composée exclusivement de professionnels de santé, a pour objectif d'informer sur l'impact des polluants sur la santé, et surtout de donner des conseils pour les éviter.

L'ASEF est reconnue d'intérêt général et agréée 1% for the Planet.

L'association travaille sur tous les sujets en lien avec la santé et l'environnement (qualité de l'air extérieur et intérieur, alimentation, biodiversité...)

Dans cette démarche d'information, elle réalise des enquêtes, organise des conférences, publie des petits guides santé accessibles au public, téléchargeables gratuitement et forme les professionnels de santé.

L'ASEF soutient la démarche internationale « One Health », "une seule santé", portée notamment par l'OMS et les Nations Unies qui est la reconnaissance formelle de l'interdépendance de la santé des êtres humains, des animaux sauvages et domestiqués, des végétaux et de la préservation des écosystèmes, de la biodiversité et du climat.