

## 7.2.1 Les sports – Texte 1

### **Le Sport, bien être et qualité de vie**

Pierrick Hordé, 2016

- [1] Une activité physique régulière contribue au bien être d'un individu. Le sport détend et provoque une coupure avec son activité quotidienne. Il permet d'aborder les problèmes rencontrés dans son quotidien de manière plus sereine. Il redonne confiance en soi et permet de mieux connaître son corps et d'en être plus à l'écoute.

### **Le bien être**

- [2] L'activité physique agit sur ce qui est appelé le bien-être, résultant de quatre éléments :
- Bien-être émotionnel (anxiété, stress, fatigue, état et trait de dépression, énergie, vigueur...)
  - Perception de soi (estime de soi, compétences, image du corps...)
  - Bien-être physique (état de santé, douleur...)
  - Bien-être perçu (qualité de vie, sens à sa vie)

### **Amélioration de l'estime de soi**

- [3] On note une amélioration sensible de l'estime de soi chez les sujets entre 55 et 75 ans, et un meilleur bien-être général chez les adolescents en plein bouleversement pubertaire.

### **Amélioration de la qualité de vie**

La notion de qualité de vie est définie par l'OMS comme « la perception qu'un individu a de sa place dans la vie, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lequel il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes ». La qualité de vie - « satisfaction du sujet par rapport à sa vie quotidienne » (Inserm)- est également significativement améliorée, comme l'a montré une étude, pour les sujets de 18 à 64 ans.

### **Le sommeil**

Le sport contribue à une bonne qualité du sommeil et à lutter contre l'insomnie.

Pierrick Hordé <http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/contents/446-sport-bien-etre-et-meilleure-qualite-de-vie>