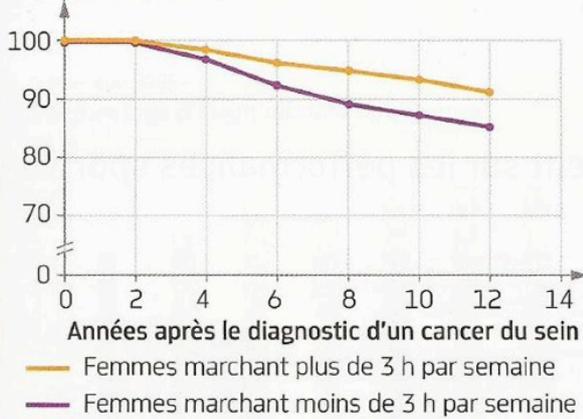




Pourcentage de survie

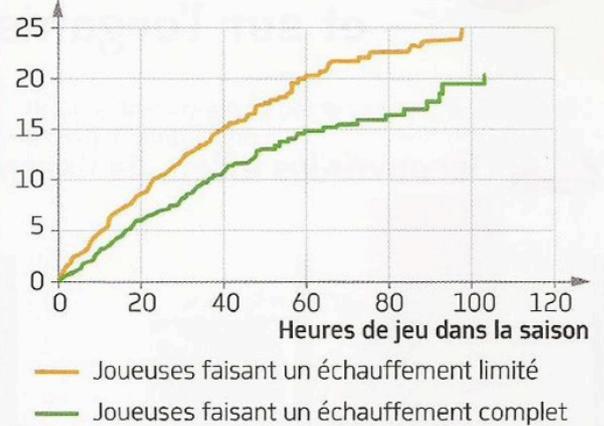


**3** Évolution de la survie de deux groupes de femmes chez lesquelles un cancer du sein a été diagnostiqué.



cycle 4 - 2016

Pourcentage de joueuses blessées



**4** Importance de l'échauffement. Plus de 1 800 footballeuses ont été séparées en deux groupes durant toute une saison sportive : les joueuses d'un groupe ont effectué des échauffements complets, celles de l'autre groupe des échauffements limités. Durant toute une saison, on a suivi le nombre de joueuses ayant des blessures légères.

1- Indiquer le pourcentage de survie d'une femme qui marche plus de 3h/semaine et celui d'une femme qui marche moins de 3h/semaine, 12 ans après le diagnostic d'un cancer

2- A partir du document 3, expliquer l'intérêt de faire du sport



3- Dans le document 4, indiquer, à 80h de jeu, le pourcentage de joueuses blessées qui font un échauffement complet et le pourcentage de celles qui font un échauffement limité

4- Expliquer l'intérêt de bien s'échauffer avant un effort sportif

## Les conséquences d'une activité physique sur votre corps

**Tête** Jusqu'à cinq fois plus d'endorphines se libèrent dans le cerveau. A la clé : bien-être physique et mental. La qualité du sommeil est meilleure. Le sport est aussi un complément de traitement de la dépression.

**Coeur** Le risque d'hypertension artérielle diminue. Pour les patients hypertendus, la pression artérielle est réduite et le traitement médicamenteux peut être rendu inutile.

**Sein** Le risque de développer un cancer du sein baisse de 20 à 80% après la ménopause, de 15 à 20% avant. Le risque de récurrence diminue aussi de 67%.

**Poids** L'activité physique ne fait pas perdre de poids, car elle augmente la masse musculaire. Mais elle tonifie la silhouette et réduit, notamment, la graisse abdominale.

**Poumons** L'activité physique est l'outil thérapeutique le plus performant dans le traitement de la broncho-pneumopathie.

**Dos** La fréquence des lombalgies et les troubles musculo-squelettiques diminuent grâce au renforcement musculaire.

**Veines** La concentration de glucose dans le sang - et donc les complications cardio-vasculaires - diminue pour les diabétiques de type 2.

**Côlon** Le risque de cancer du côlon diminue de 40 à 50%, et les risques de récurrence de 61%.

**Os** La masse osseuse augmente, limitant ainsi les risques d'ostéoporose, responsable notamment de la fracture du col du fémur.

Source : Inserm, The Lancet, Académie de médecine illustration : Pascale Boudeville

francetvinfo

5- A partir du document ci-dessus, indiquer les conséquences sur la santé chez une personnes en manque d'activité physique. Mettre les résultats dans un tableau



Zone du corps indiquée sur le document	Conséquences sur la santé de la pratique d'une activité sportive



Institut Jean  
Paul II

PSE 3 – Risques de la vie quotidienne

Nom :.....  
Prénom :.....

/12 / 2023
