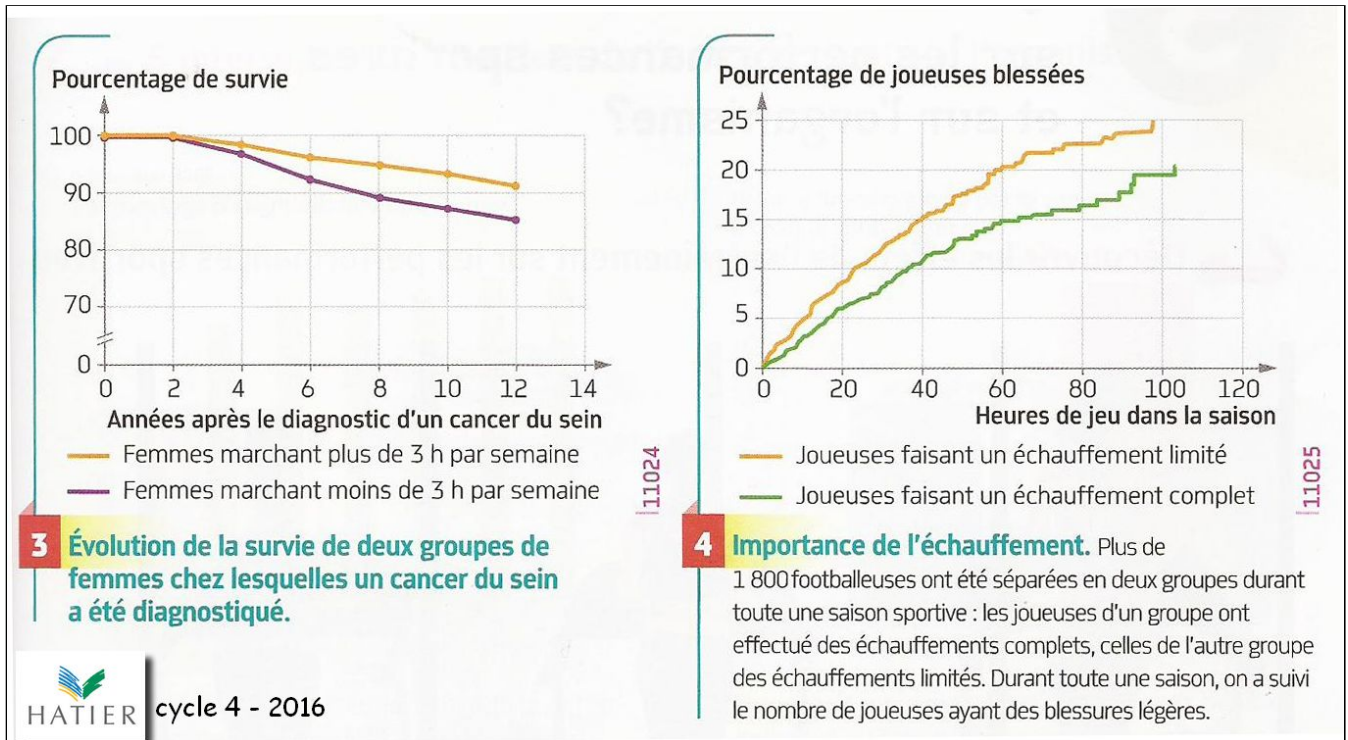




Les bienfaits du sport



- 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
- 5- A partir du document 5 page suivante, indiquer les conséquences sur la santé chez une personne qui pratique une activité physique.

Mettre les résultats dans le tableau

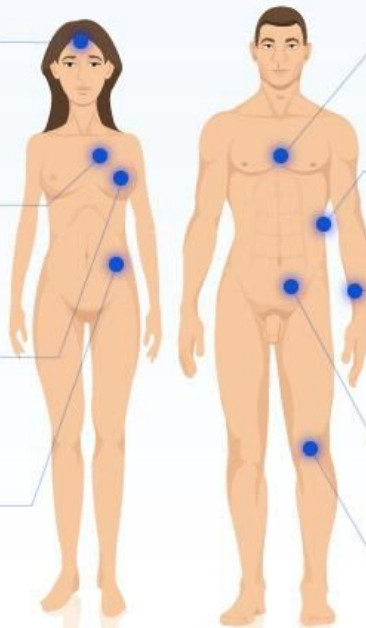
Les conséquences d'une activité physique sur votre corps

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

Document 5

francetvinfo

Zone du corps	Conséquences
Veines	Augmentation des complications cardio-vasculaires
Tête	
Cœur	
Sein	
Poids	
Poumon	
Dos	
Colon	
Os	