



Problèmes de santé, de confiance en soi, de sommeil, de concentration ou de motivation ? Le sport reste un des meilleurs remèdes pour soigner les maux.

En effet, le sport est **bénéfique pour le corps et l'esprit**, quelle que soit l'activité, tant que nous sommes en mouvement.





Pratiquer régulièrement une activité physique permet de **renforcer son cœur** (car c'est aussi un muscle). Cette pratique va considérablement diminuer le risque de formation de caillots sanguins au niveau des artères et de développer des maladies cardiovasculaires. Le sport renforce également **les poumons**, ce qui entraîne des effets bénéfiques sur la santé : il



permet une meilleure oxygénation du sang qui va ensuite dans les muscles ou dans le cerveau. Une meilleure oxygénation du cerveau facilite la concentration.

Des bienfaits sur le sommeil et la confiance en soi





Une activité sportive quotidienne permet également de **mieux dormir**, notamment en sommeil profond. À l'adolescence, le sommeil est très important pour le bon développement du corps. Il est préconisé de faire sa séance d'entraînement en milieu de journée et non en soirée pour éviter que le corps ne soit trop chaud et le cerveau trop agité pour trouver le sommeil.

Une source de motivation lorsqu'on vise des objectifs

Une activité physique peut aussi être une **source de confiance en soi**, car on observe une transformation physique de la personne concernée. Par exemple, une personne qui commence la musculation et qui est régulière dans ses entraînements ne tardera pas à voir son corps se développer. De plus, un entraînement peut constituer une **source de motivation** lorsqu'on a des objectifs à atteindre.

minutes de sport préconisées pour les élèves d'écoles primaires

Le sport permet aussi **d'évacuer le stress et la tristesse**, ce qui nous fait nous sentir plus léger dans notre vie. Ce sentiment de légèreté est dû aux endorphines, les hormones du

bonheur et à la dopamine, l'hormone du plaisir, qui sont sécrétées par le cerveau lors d'une pratique physique.

C'est pour tous ces bienfaits que le ministère chargé de l'Éducation nationale préconise 30 minutes de sport par jour à l'école primaire.

Mon avis : étant un adepte du sport, j'ai pu ressentir tous ces effets positifs, notamment en ce qui concerne la discipline et la motivation.

Mon conseil : pratiquer une activité physique, quelle qu'elle soit, tant qu'elle nous plaît et au moment où l'on en a envie.

Maëli RAOULT.

Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)