

Sport santé : les bienfaits de l'activité physique à la portée de tous

Communiqué Harmonie mutuelle – Essentiel santé Magazine – 04/03/2023

De nombreuses fédérations sportives ont créé des programmes « santé » conçus pour les personnes âgées, sédentaires ou atteintes de pathologies diverses. Quelle que soit votre condition physique, vous pouvez ainsi pratiquer du basket, du tennis, du ping-pong ou encore du rugby en toute sécurité. Une façon de profiter de tous les bénéfices de ces activités...



Les professionnels de santé tirent la sonnette d'alarme depuis plusieurs années : la sédentarité est un des fléaux de notre époque. D'après l'Organisation mondiale de la santé, **jusqu'à 5 millions de décès par an pourraient être évités si la population mondiale était plus active**. Une récente étude parue dans le British Journal of Sports Medicine et menée sur plus de 48 000 patients montre même que la sédentarité accroît les risques liés au virus du [Covid-19](#). Les personnes physiquement inactives seraient plus susceptibles d'être hospitalisées, de nécessiter des soins intensifs et de décéder.

Encouragées par les pouvoirs publics (le Plan National Sport Santé Bien-Être, lancé en 2012, a permis de valoriser les activités physiques comme facteur de santé), les fédérations sportives se sont mobilisées ces dernières années pour proposer de nouveaux dispositifs. Leur objectif ? Toucher les personnes éloignées du sport ainsi que les malades atteints de pathologies chroniques. **Depuis 2016, les médecins sont en effet autorisés à prescrire du sport sur ordonnance.**

Ces programmes, adaptés et encadrés, permettent au plus grand nombre de profiter des bienfaits de tous types d'activités. Car le « sport santé » est loin de se résumer à la marche ou à la natation ! Tour d'horizon de quelques disciplines qui pourraient vous convenir.

Du tennis pour booster sa longévité

C'est le sport de référence en matière d'allongement de la durée de vie de ses pratiquants. D'après une étude danoise menée sur plus de 8 500 personnes, le tennis fait gagner jusqu'à 9,7 ans de plus à ses adeptes (contre 6,2 ans pour le badminton, 4,7 pour le football, 3,7 pour le cyclisme, 3,4 pour la natation et 3,2 pour le jogging). D'après une étude britannique menée sur une cohorte de 80 000 personnes, cette activité physique permet aussi de diminuer de 47 % le risque de mortalité (toutes causes confondues) et de réduire de 56 % le risque de mortalité d'origine cardiovasculaire.

« **Le tennis est un sport très complet qui fait travailler l'endurance, la mobilité articulaire, la coordination, l'équilibre ainsi que la concentration,** détaille Martine Bisset, médecin en charge du sport santé à la Fédération française de tennis (FFT). Qui plus est, le fait de pratiquer une activité dans un club, avec un groupe, apporte de la convivialité et de la positivité. »

Pour mettre ce sport à la portée de tous, la FFT propose depuis 2014 un programme de « **Tennis Santé** » qui prend la forme de séances collectives hebdomadaires rassemblant huit joueurs maximum. Grâce à un matériel spécifique et évolutif (terrains et hauteurs de filets modulables, raquettes de tailles variées, balles plus souples et plus lentes), les participants peuvent réaliser des échanges dès les premiers cours, et ce quels que soient leur âge, leur état de santé ou leurs capacités physiques.

« Quand on parle de Tennis Santé, il ne faut pas imaginer un match de Roland-

Garros, dit avec humour le Dr Bisset. Nous sommes sur une pratique douce, adaptée aux contraintes de chacun, où l'effort est mesuré et où le patient est pris en compte dans l'intégralité de sa problématique. Qui plus est, les temps d'échauffement et de récupération font partie intégrante de la séance. »

Si le dispositif ciblait initialement les malades atteints de cancers, de certaines pathologies cardiaques et respiratoires, de diabète et d'obésité, ainsi que les personnes concernées par le vieillissement, **il s'adresse aussi désormais aux personnes sédentaires et inactives** qui souhaitent se mettre ou se remettre le sport. 214 clubs sont d'ores et déjà labellisés « Tennis Santé » et plus de 500 enseignants ont été formés à l'encadrement de ces séances.

Sport santé : trouvez l'activité qui vous convient !

De l'athlétisme au [volley](#) en passant par l'[escrime](#), le [handball](#) ou le [golf](#) : une cinquantaine de fédérations sportives proposent des programmes « santé » adaptés aux personnes âgées, malades ou sédentaires.

Ces dispositifs sont présentés sur les sites de chaque fédération ainsi que dans le [Médicosport-santé](#). Ce « dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives » recense les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque activité ainsi que les conditions de pratique dans le cadre du sport santé.

Créé par la commission médicale du Comité national olympique et sportif français en coopération avec la Société française de médecine de l'exercice et du sport, ce « Vidal du sport » s'adresse aux médecins ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent s'informer sur les bénéfices des disciplines sportives pour la santé.