



L'EXPÉRIENCE CORPORELLE

#3



Du Sport

Fragiles et vulnérables

- Avec **Éric LACROIX**

- Directeur du SUAPS - Université de La Réunion, coach sportif, préparateur mental certifié et praticien neurosciences
-
-

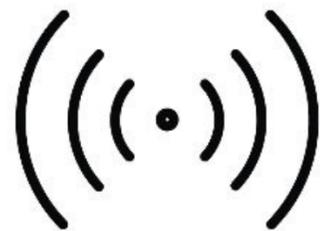


CERVEAU (PRÉDICTIF)

- **Pensées**
- **Savoirs**
- **Décisions**



Ondes Hz



COEUR (RÉACTIF)

- **Émotions**
- **Ressentir**

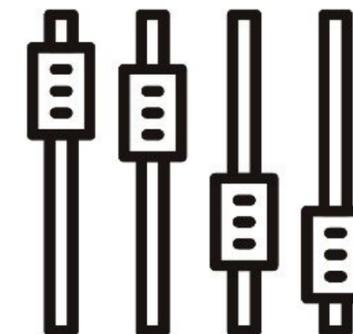


CORPS (SENSITIF)

- **Perceptions**
- **Actions**
- **Énergie**



VIE



SURVIE

FRAGILITÉ - VULNÉRABILITÉ

Notre corps est-il

Fragile ?

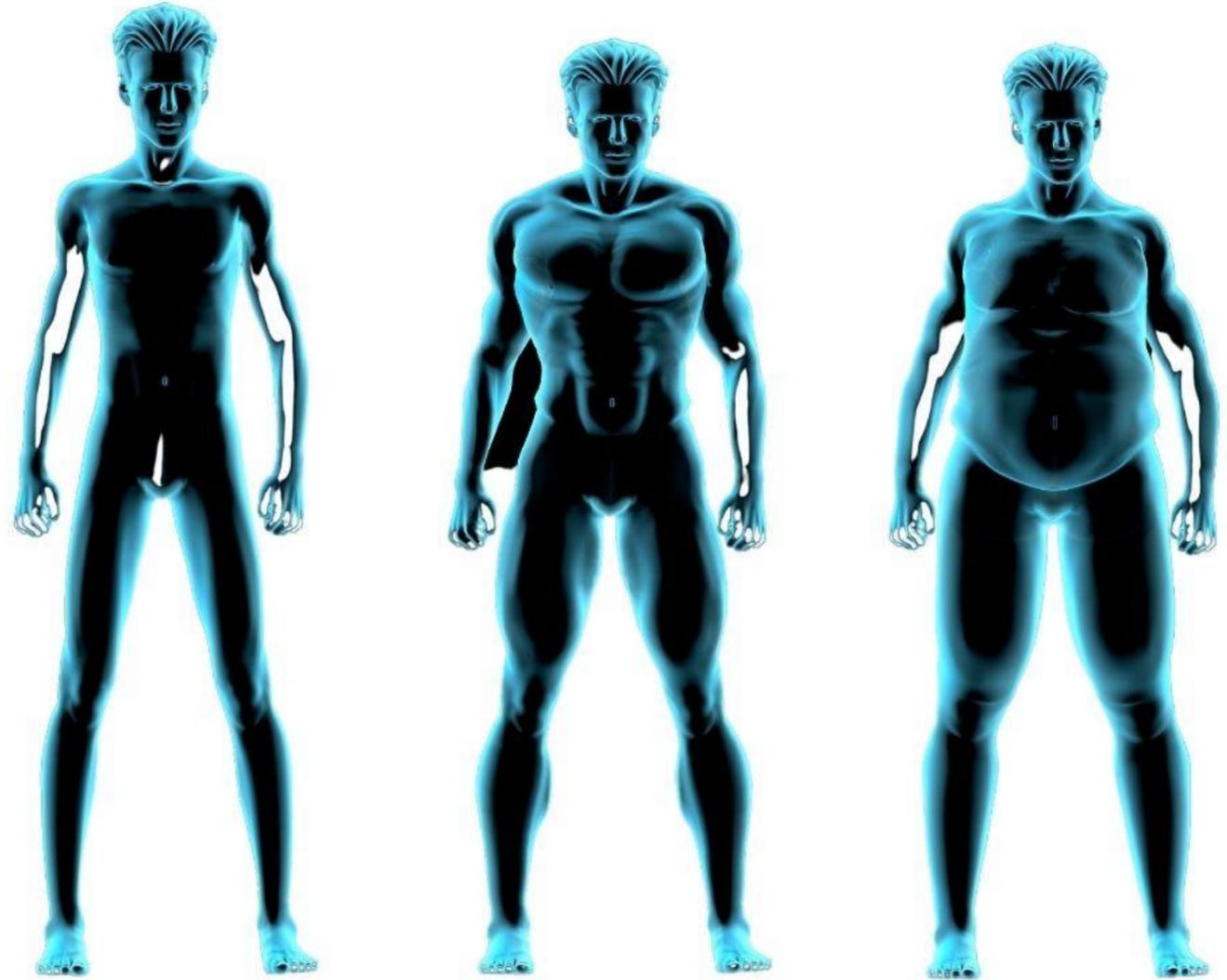
VIEILLISSEMENT DES CELLULES

Stress oxydatif : environnement, mode de vie
Raccourcissement des télomères (héritage génétique, impacts épigénétiques)

GLYCATION

Réaction entre le sucre et des réduits de protéine, mauvais stockage des sucres.

HOMÉOSTASIE - IMMUNITÉ ?



"Notre corps peut être notre ennemi, comme dans la maladie, notre complice, comme lorsque nous courons après un ballon ou un bus, ou encore vecteur d'extases." Etienne KLEIN

FRAGILITÉ - VULNÉRABILITÉ

Sommes nous

Vulnérables?

COPING

Stress émotionnel

Capacité à "faire face" aux situations

HORMÈSE

Réaction positive de l'organisme soumis à de faibles doses de toxines, de stress ou d'exposition à des contraintes.

NOCÉBO, PLACÉBO ?

Recherches actuelles sur les impacts selon nos histoires, nos modes de vie



"En l'absence ou en présence de stress psychologique, l'anxiété peut créer des sentiments envahissants de peur, d'inquiétude et de crainte." André Comte-Sponville

FRAGILITÉ - VULNÉRABILITÉ



Et notre coeur ?

CE QU'ON SAIT:

- Exercice modéré et régulier est bon pour la santé (1,2)
- Mais pendant un exercice intense
 - le risque d'accident cardiovasculaire est augmenté (3)
 - ces accidents révèlent des cardiopathies (4)

- 1- Haskell WL, et al Circulation 2007;116:1081-1093.
- 2- Nelson ME, et al Med Sci Sports Exerc 2007.
- 3- Chevalier L et al Eur J Cardiovasc Prev Rehab 2009.
- 4- Corrado D et al J Am Coll Cardiol 2003.



EN 40 ANS,
NOS ENFANTS
ONT PERDU 25 %
DE LEURS
CAPACITÉS
CARDIO-
VASCULAIRES.*

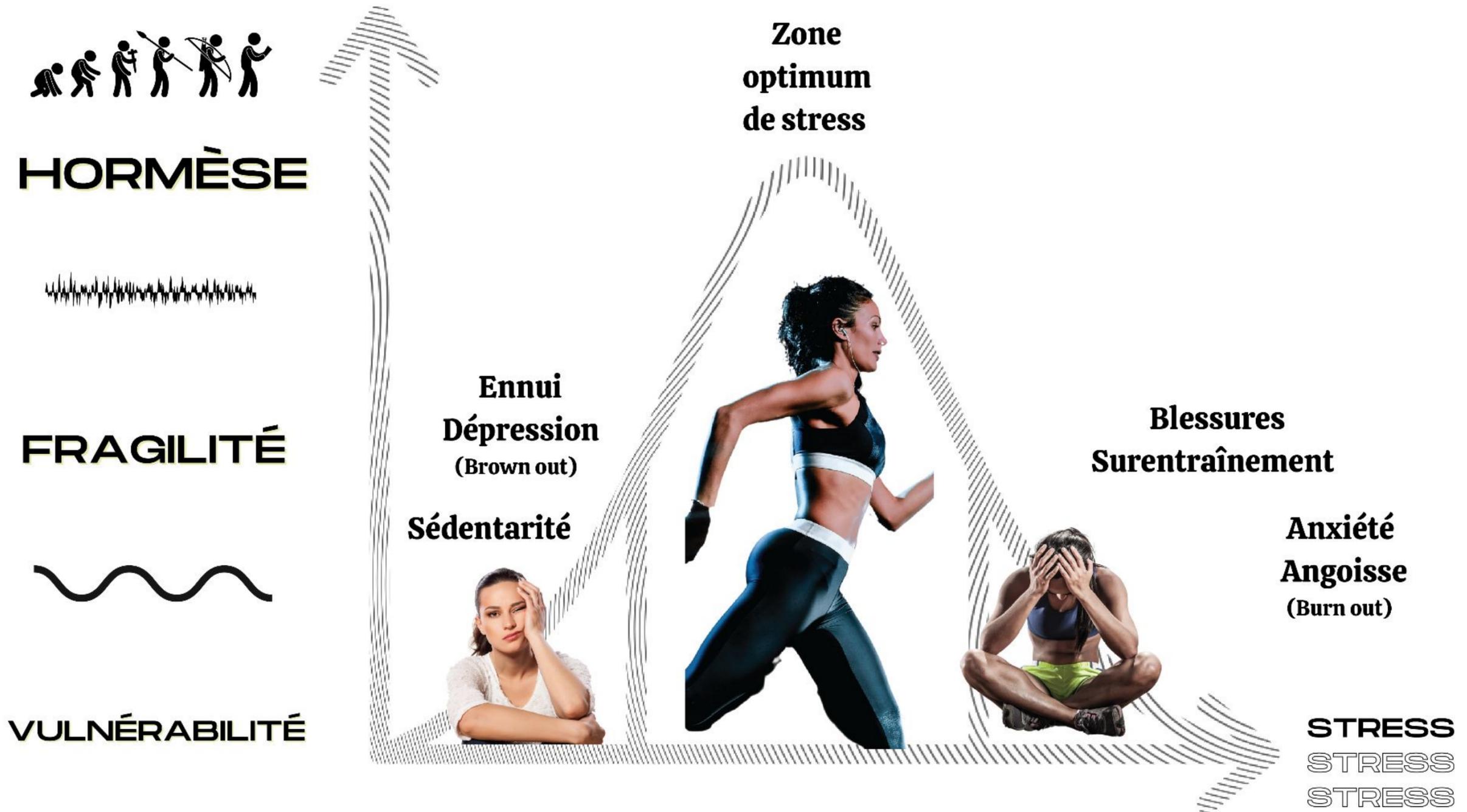


Fédération Française
de Cardiologie

En bougeant moins qu'auparavant, les enfants exercent moins leur cœur et risquent de développer des maladies cardio-vasculaires. 60 minutes d'activité physique quotidiennes sont recommandées aux enfants pour garder leur cœur en bonne santé. Combattons l'inactivité! **Rendez-vous sur www.fedecardio.org.**

* du Dr Grant Tomkinson, university of south Australia, Adelaide, 2006 et 2013. Études réalisées auprès de 25 millions d'enfants âgés de 9 à 17 ans dans 28 pays entre 1964 et 2013.

STRESS & SPORT



Nous sommes des êtres FRAGILES et VULNÉRABLES, mais nous disposons de ressources d'adaptabilité.

La loi de l'hormèse

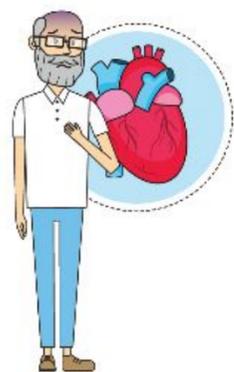
“ Chercher à atteindre ses limites personnelles, sans les dépasser, et à sortir de sa zone de confort pour une courte durée, et ensuite récupérer avec un temps de repos.”



HORMÈSE VS ANTIFRAGILE ?



BAISSE DE LA MORTALITÉ



BAISSE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

< 35%



AUGMENTATION DE LA QUALITÉ DU SOMMEIL



EFFETS SUR LES CANCERS

SEIN	< 60%
CÔLON	< 50%
ENDOMÈTRE	< 40%
PROSTATE	< 30%
POUMON	<
PANCRÉAS	<

EFFETS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE



EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE

DÉTRESSE PSYCHO.	< 50%
DÉPRESSION	< 30%
DÉMENCE	< 30%
ANXIÉTÉ	<
FONCTIONS COGNITIVES	↗
ESTIME DE SOI	↗



BAISSE DE L'OBÉSITÉ



DIMINUTION DE L'ARTHROSE



BAISSE DU DIABÈTE TYPE 2

< 60%



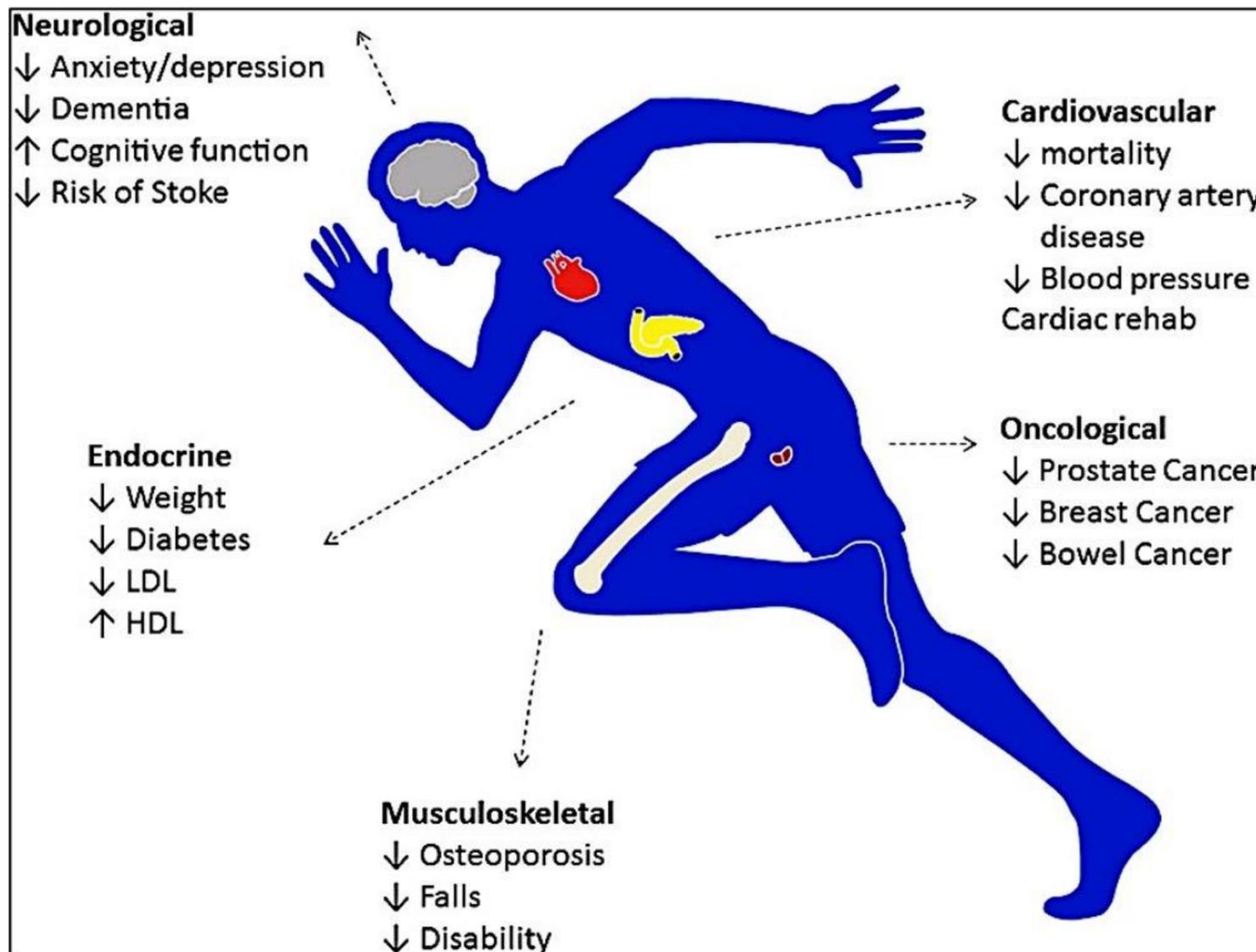
BAISSE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

< 70%



BAISSE DE L'OSTÉOPOROSE

< 70%



Source : François CARRÉ

PRATIQUE SPORTIVE

Impacts sur la santé du sportif



"Si on ne bouge pas, les os et les muscles deviennent fragiles à cause de l'ostéoporose, de la perte musculaire (sarcopénie), du surpoids, du diabète et des troubles cognitifs."



STRESS ET RIVALITÉ MIMÉTIQUE

Modèle - Rival - Obstacle

■ ■ ■ ■

*"S'il est important de se prouver
à soi-même, le regard des autres
joue un rôle primordial."*

**Le «JE» et le «NOUS»
peut aussi révéler notre vulnérabilité**

Références :

Jean Michel Oughourlian, "Notre 3ème cerveau", Albin Michel, 2013
Et "L'altérité - De qui souffrez-vous ?", DDB, 2021