

L'activite physique au quotidien protege votre sante

Yauseyeu Gleb Mikhailovich, Ramkov Anton Grigorievich

Belarusian State Medical University, Minsk

Tutor(s) – Korneva Zoia Fiodorovna, Belarusian State Medical University, Minsk

Notre travail considere les questions les plus interessantes du systeme de sante medicale en France. Dans ce but nous avons examine les faits importantes telles que l'activite physique un facteur de protection contre les maladies. Une activite physique insuffisante c'est un probleme, pour une grande partie de la population, les avantages d'une alimentation saine pour prolonger la vie.

Dans une perspective de sante publique sont donc recommandees à tous les adultes, des activites d'intensite moderee, dont l'exemple la marche rapide, au moins 30 minutes chaque jour, en une ou plusieurs fois, tous les jours de la semaine. Les maladies cardiovasculaires sont aujourd'hui la premiere cause de mortalite en France (32% des deces). Entre 1,2 et 1,5 millions d'individus, tous ages confondus, sont traites contre le diabete sous ses deux formes. Mais on estime par ailleurs que 250 000 personnes atteintes de diabete ne sont pas depistees. Les tumeurs malignes representent la premiere cause de mortalite chez l'homme, (29% de l'ensemble des deces) et la seconde chez la femme (23 des deces) (HCSP, 1998).

Pour prevenir ces maladies est recommande:

Augmenter la consommation de fruits et legumes.

Augmenter la consommation de calcium.

Reduire la contribution moyenne des apports lipidiques totaux.

Augmenter la consommation de glucides.

Reduire de 5% la cholesterolemie moyenne dans la population des adultes.

Reduire de 10 mm la pression arterielle systolique chez les adultes.

Reduire de la prevalence du surpoids et de l'obesite.

Augmenter l'activite physique.

Ainsi, le sport et une bonne nutrition jouent un grand role dans l'etat de la sante humaine.