

SÉQUENCE

3

L'activité physique et ses effets sur la santé

Objectif de la séquence : Je dois être capable d'adopter une attitude responsable face à ma santé en pratiquant une activité physique régulière.

Situation



Avant d'être embauché, Olivier pratiquait une activité physique tous les jours.

Désormais, il termine tard le soir, il est en horaires postés et n'a plus le temps. Mélissa, sa petite amie, lui fait remarquer qu'il n'a pas l'air en forme, qu'il a pris du poids et qu'il a l'air stressé.

Il décide de se remettre à courir près de chez lui. Après quelques kilomètres, mercredi, Olivier s'arrête : il a un point de côté, il respire vite, transpire beaucoup et son cœur bat fort.



J'analyse la situation

Identifiez le problème posé dans la **situation** en choisissant la proposition correcte.

- Comment s'adapter au travail posté ?
- Comment courir sans difficulté ?
- Comment pratiquer une activité physique régulière ?

Identifiez les éléments de la **situation**.

 **Quoi ?** Quelle est la nature du problème ?

 **Qui ?** Qui est concerné ?

 **Quand ?** À quel moment apparaît le problème ?

 **Comment ?** Comment se manifeste le problème ?

 **Pourquoi ?** Pourquoi faut-il résoudre le problème ?

Je mobilise mes connaissances

Activité 1 Les effets de l'activité physique sur la santé

1 Choisissez, à partir du **doc. A**, l'homme qui vous semble en meilleure santé. Expliquez votre choix.

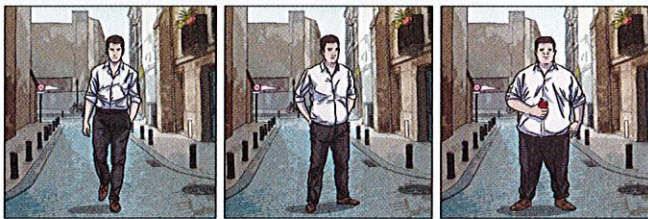
.....

.....

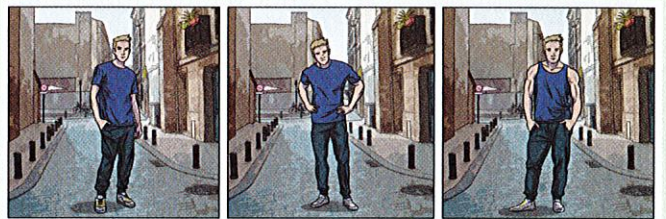
.....

Doc. A Être en bonne santé

1.



2.



2 À partir de la **situation** d'Olivier et du **doc. A**, citez les avantages de pratiquer une activité physique régulière.

.....

.....

3 À partir du **doc. B**, remplissez le tableau ci-dessous.

Les bienfaits psychologiques	Les bienfaits physiques
.....
.....
.....

4 **Soulignez** dans le **doc. B** les risques d'une pratique trop intensive du sport.

Doc. B Dialogue entre Olivier et Mélissa

Olivier vient de rentrer de son footing de 2 heures. Mélissa, impatiente, s'inquiétait :

Mélissa : Tu es allé courir tout ce temps ?

Olivier : Oui, je cours mieux, j'ai amélioré mon rythme cardiaque et je respire mieux.

Mélissa : Oui, mais 2 heures, quand même !

Olivier : Tu devrais être contente, fini le temps où je restais dans le canapé avec la console !

Mélissa : C'est vrai, au moins tu n'es plus stressé et tu as retrouvé le moral ! Je vais venir courir avec toi la semaine prochaine. Depuis que tu as repris le sport, tu t'endors plus facilement en plus, et je vois bien que tu as plus confiance en toi.

Olivier : Oui, même au travail je ressens moins la fatigue, j'ai une meilleure résistance pour porter les palettes.

Mélissa : N'abuse pas du sport non plus, tu risques de te casser quelque chose ou que ton cœur ne suive plus.

Activité 2 L'organisme lors d'une activité physique

5 Dans le **doc. C**, remplacez correctement, pour chaque appareil ou système, les parties du corps sollicitées lors d'une activité physique à l'aide de la liste ci-dessous.

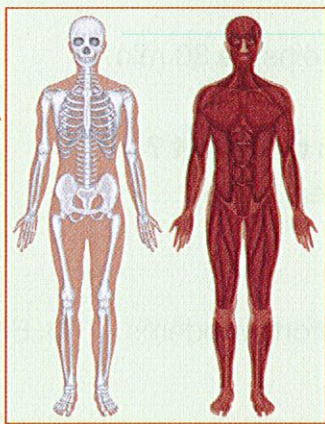
Parties du corps concernées : muscles – glandes sudoripares – artères et veines – poumons – bronches – cerveau – squelette – cœur – trachée – nerfs

Doc. C Les appareils sollicités lors d'une activité physique

Appareil locomoteur

Parties du corps concernées :

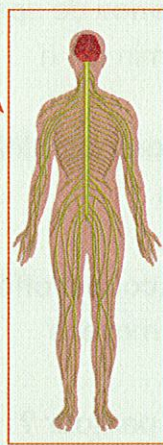
–
–



Système nerveux

Parties du corps concernées :

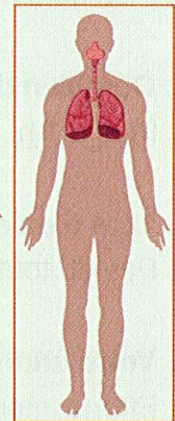
–
–



Appareil respiratoire

Parties du corps concernées :

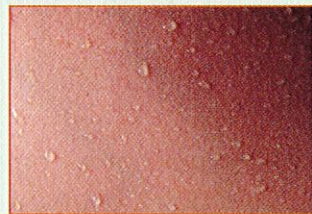
–
–
–



Peau

Parties du corps concernées :

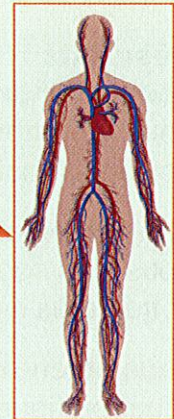
–
–



Appareil cardiovasculaire

Parties du corps concernées :

–
–



6 Retrouvez, à l'aide des définitions ci-dessous, l'appareil concerné en vous aidant du **doc. C**.

Pendant l'activité physique :

- J'ai un rôle de thermorégulation (= régulation de la température) pour le corps, j'élimine l'eau par les pores. Je suis
- J'approvisionne les muscles en oxygène et en nutriments. Je suis
- Je permets le mouvement et le déplacement. Je suis
- Je réoxygène le sang (je lui apporte de l'oxygène) et j'élimine le gaz carbonique contenu dans le sang. Je suis
- Je coordonne les muscles et les organes, je commande tous les mouvements. Je suis

Activité 3 Votre activité physique

7 Remplissez le questionnaire suivant.



1. Combien de temps passez-vous en position assise par jour ?

- A. Moins de 2 h B. Entre 3 et 5 h C. Plus de 5 h

2. Pratiquez-vous régulièrement du sport ?

- A. Oui B. Non

3. Combien de fois par mois pratiquez-vous du sport ?

- A. Plus de 8 fois par mois B. Plus de 4 fois par mois C. 1 fois par mois D. Jamais

4. Combien dure en moyenne votre séance de sport ?

- A. Plus d'1 h B. De 30 min à 1 h C. Moins de 30 min

5. Lors d'un exercice physique, avez-vous des difficultés lors de l'effort ?

- A. Pas du tout B. Un peu C. Beaucoup

6. Votre futur travail demande-t-il beaucoup d'efforts ?

- A. Efforts intenses B. Efforts moyens C. Efforts modérés D. Efforts légers

7. Combien de minutes marchez-vous par jour ?

- A. Plus de 60 minutes B. 30 à 60 min C. 15 à 30 min D. Moins de 15 min

Résultats :

Vous obtenez une majorité de réponses A :

Vous êtes très sportif. Attention à ne pas trop malmener votre corps en risquant des blessures (foules, fractures, etc.). Pensez à laisser un peu de repos à votre corps.

Vous obtenez une majorité de réponses B :

Vous êtes sportif ! Il est très important que vous continuiez vos activités physiques pour maintenir votre corps en bonne santé.

Vous obtenez une majorité de réponses C et D :

Il faut pratiquer plus de sport pour être en bonne santé et éviter les risques de maladies, mais aussi pour améliorer votre bien-être psychologique.

8 Recherchez des solutions simples à mettre en place quotidiennement pour augmenter votre activité physique.

.....

.....

Activité 4 Les effets du dopage

9 **Soulignez** dans le **doc. D** les conséquences néfastes du dopage sur la santé.

Doc. D Le principe du dopage

Le dopage vise à améliorer les performances à l'aide de substances médicamenteuses en stimulant le métabolisme [= l'ensemble des réactions chimiques qui se déroulent au sein d'un être vivant] et en atténuant les conséquences douloureuses.

Plusieurs effets sont particulièrement recherchés dans la prise de substances : augmentation de la masse musculaire ; augmentation de l'oxygène dans le sang ; amélioration de la concentration ; baisse de la douleur ; perte de poids, etc.

Cependant, on sait que la prise de produits dopants peut avoir des conséquences d'une extrême gravité sur la santé : accidents cardiaques et circulatoires, insuffisances rénale [rein] et hépatique [foie], cancers, impuissance, stérilité...

10 **Complétez** le **doc. E** ci-dessous à l'aide des mots suivants.

Baisse de la douleur

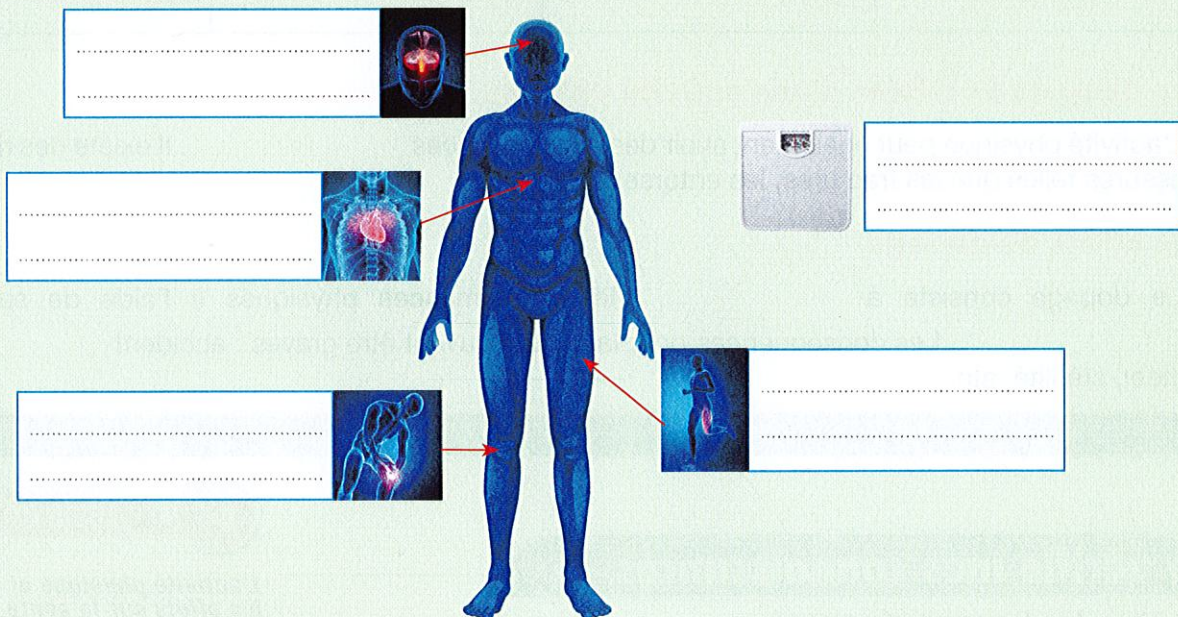
Perte de poids

Augmentation de l'O₂ dans le sang

Augmentation de la masse musculaire

Amélioration de la concentration

Doc. E Les zones d'action du dopage



Je propose des solutions

À l'aide de vos connaissances ou de la vidéo « Manger, bouger », proposez des idées d'activités dans la vie quotidienne qu'Olivier et Mélissa peuvent facilement mettre en place pour être en forme.

.....
.....
.....



Vidéo

Manger, bouger

lienmini.fr/3871-03



Je retiens les mots clés

Remplacez les mots clés correctement dans le texte ci-dessous.

• Il est nécessaire de pratiquer une activité physique pour préserver sa santé et rester en forme. Il est recommandé de pratiquer au moins une demi-heure, voire une heure de marche rapide chaque jour.

Les bienfaits d'une activité physique

• Sur la santé mentale

Voici les bienfaits d'une activité physique sur le bien-être et la santé mentale :

- augmentation de la
- diminution du
- meilleure qualité du
- résistance à la

• Sur la santé physique

Bienfaits sur	Bienfaits sur	Bienfaits sur	Bienfaits sur
Augmentation de la masse musculaire.	Augmentation de la capacité respiratoire.	Amélioration du rythme cardiaque et diminution des risques cardiovasculaires.	- Augmentation de la confiance en soi. - Diminution du stress. - Amélioration du sommeil.

→ Mots clés

- améliorer
- le système nerveux
- l'appareil respiratoire
- cardiaque
- médicamenteuses
- l'appareil cardiovasculaire
- l'appareil locomoteur
- fatigue
- confiance en soi
- stress
- sommeil
- négatives
- régulière

Les dangers possibles d'une activité physique intensive

• L'activité physique peut également avoir des conséquences Il existe des risques de blessures telles que les fractures, les entorses, etc.

Les effets du dopage

• Le dopage consiste à les performances physiques à l'aide de substances Les conséquences pour la santé peuvent être graves : accident, cancer, stérilité, etc.

Je vérifie mes connaissances

Cochez les bonnes réponses.

1 Quel organe régule la température pendant l'activité physique ?

- Le cœur Le foie La peau

2 Quel système réoxygène le sang durant l'effort ?

- Système locomoteur
 Système cardiovasculaire
 Système endocrinien

3 Une activité physique régulière permet de :

- réduire les risques de cancer.
 limiter le stress. prendre du poids.

4 Le dopage permet :

- d'améliorer ses performances physiques.
 de lutter contre les maladies.
 de lutter contre le vieillissement.



Tests en ligne

L'activité physique et les effets sur la santé



lienmini.fr/3871-98