

La pratique d'une activité sportive dans à Paris

Quels sont les bienfaits du sport ?

Faire du sport, une activité physique est bon pour la santé quel que soit notre âge. Une activité physique régulière permet de réduire le risque de développer un diabète, de mourir d'un accident vasculaire cérébral (AVC), d'une crise cardiaque et prévient certains cancers. Mais l'activité



physique a aussi des effets positifs sur le moral (car elle permet d'évacuer le stress, de s'évader, penser à autre chose), permet de fortifier les os, renforcer les muscles, d'augmenter les capacités respiratoires. Une activité physique pratiquée au quotidien permet de diminuer le risque de développer de nombreuses maladies chroniques comme le cancer. Elle permet la perte de poids mais aussi la limite de la prise de poids. Faire une activité physique permet également d'améliorer l'attention, la concentration, d'améliorer le sommeil, de diminuer le

stress et de diminuer le tabagisme (pour les fumeurs).

Faire du Sport à Paris

Paris est une ville qui a énormément d'infrastructures sportives, donc on peut y faire du sport très facilement. De plus, du 26 juillet au 11 août 2024, notre ville accueillera les jeux olympiques et



paralympiques. Ces jeux seront le plus grand événement jamais organisé en France. Ils seront comme un festival regroupant la culture, le sport et l'art. Suite à l'accueil de ce grand événement la mairie de Paris ainsi que le comité olympique internationale (CIO) et le gouvernement

ont investi beaucoup d'argent (3.2 milliards d'euros) dans la construction et la rénovation d'infrastructures sportives (playground inauguré le même jour le club 2024). Ces complexes sportifs insistent et permettent aux parisiens de faire du sport.



Faire du sport à Paris est-il bon pour la santé ?

Mais une étude menée par Santé publique France (agence française de santé publique au service des populations), affirme qu'un homme âgé de 30 ans (et vivant dans une zone urbaine de plus de 100 000 habitants) a entre 5 à 25 mois d'espérance de vie en moins qu'un homme vivant à la campagne. Donc on peut se demander si : « Faire du sport à Paris est-il bon pour la santé ? ». Beaucoup de médecins et chercheurs, pensent qu'aujourd'hui, on peut dire que faire du sport dans les grandes villes (métropoles) comme Paris ou Lyon par exemple est probablement plus dangereux qu'ailleurs. Il est risqué de pratiquer une activité sportive en métropole, car lorsque l'on fait du sport, on ventile et on inhale beaucoup plus qu'à l'état de repos. L'être humain ventile en moyenne 15 000 litres d'air par jour, et la pratique d'une activité sportive peut quadrupler voire multiplier par 5 ce volume. Ce qui fait que l'on brasse plus d'air, donc plus de particules polluantes. Et cela peut avoir des conséquences graves car la pollution irrite les voies aériennes (à cause du dioxyde d'azote), les coureurs asthmatiques ont plus de chance de faire une crise. Afin de prendre le moins de risques possibles, les médecins et chercheurs nous conseillent de privilégier les sports dit « de longue haleine » comme le vélo ou la course à pied car ils nécessitent une hyper-ventilation moins importante.

