



PARTIE

G



Aptitude physique et santé

Nous nous sommes intéressés, dans les parties précédentes, aux mécanismes physiologiques qui sous-tendent l'activité physique et la performance. Dans cette dernière partie de l'ouvrage, nous allons montrer comment la gestion correcte des activités physiques permet d'améliorer le capital santé et l'aptitude physique. Nous allons voir dans quelle mesure une pratique physique bien conduite peut aider à la prévention, voire aux traitements de diverses affections. Au chapitre 19, « Promotion de la Santé et activités physiques », nous préciserons quelles conditions doivent être respectées pour qu'un programme d'activités physiques contribue à entretenir, voire à développer, le capital santé et l'aptitude physique. Nous verrons que la pratique physique est de plus en plus conseillée dans la rééducation et la prise en charge d'un grand nombre de pathologies. Le chapitre 20, « Activités physiques et pathologies cardiovasculaires », concernera quelques unes des affections cardiovasculaires les plus courantes. Le chapitre 21, « Obésité, diabète et activités physiques », montrera, après un rappel des principales causes de ces deux affections, comment l'activité physique peut aider à les prévenir ou à en limiter la sévérité.