



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ADDICTION

AOÛT,
2023

Une addiction est une dépendance à une substance ou à une activité, avec des conséquences néfastes sur la santé de la personne affectée. Elle peut être favorisée par des facteurs environnementaux ou liée à l'individu.

Suivez nous :





AOÛT

Journée mondiale des OVERDOSES

L'addiction se définit comme une **dépendance** à une **substance** ou à une **activité**, avec des **conséquences négatives sur la santé**. Caractérisée par un **désir puissant et compulsif**, de consommer une substance ou de pratiquer une activité.

Une personne est dépendante, lorsqu'elle se retrouve dans l'**impossibilité de s'abstenir** de consommer ou de pratiquer. Elle **perd** alors le **contrôle**, ce qui entraîne des **conséquences négatives** sur son **équilibre émotionnel**, sur sa **santé** et sur sa **vie personnelle, familiale et sociale**.

3 LES SYMPTÔMES DE L'ADDICTION



IMPOSSIBILITÉ D'ARRÊTER CRAVING*
PERTE DE CONTRÔLE
Quantité et fréquence



RÉPERCUSSION SOCIALE
Isolement, stigmatisation, marginalisation, perte d'emploi, séparation, problèmes financiers...



ADAPTATION CÉRÉBRALE PROGRESSIF SEVRAGE
Tremblements, anxiété, agitation, dépression, nausée, ...

NOMBRE DE CONSOMMATEURS QUOTIDIENS



450K



850K



5M



12M



14.5M

NOMBRE DE CONSOMMATEURS À L'ANNÉE



400K



>500K



600K

LES CONSÉQUENCES D'UNE ADDICTION



PERTE DE LA MOTIVATION



FAVORISE LA SURVENUE DE CANCERS



FAVORISE LES DÉLITS (VOLS, FALSIFICATIONS, ...)



APPARITION DE TROUBLES NEUROLOGIQUES



ISOLEMENT MARGINALISATION



FAVORISE LES TROUBLES PSYCHIQUES ET COGNITIFS



RISQUE DE CONTAMINATION (VIH)



PERTE D'EMPLOI



PAUPÉRISATION

2 Catégories d'addiction



LES SUBSTANCES

Les addictions aux substances psychoactives. Elles concernent l'ensemble des produits ayant une action directe sur le système nerveux central. On retrouve le tabac, l'alcool, les médicaments, mais aussi des produits détournés de leur usage (les solvants, les colles, les poppers, ...), ainsi que les stupéfiants (le cannabis, l'héroïne, la cocaïne, ...).



LES COMPORTEMENTS

Les addictions comportementales regroupent toute activité dont le niveau de pratique est excessif (les jeux, le sport, le sexe, le shopping, les réseaux sociaux, les écrans, ...) et perturbe le fonctionnement « normal » de l'individu.



Les facteurs de risques



Activité physique et Addiction

RÔLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES ADDICTIONS



Dans le cas des addictions, les Activités Physiques Adaptées peuvent contribuer à la diminution du comportement addictif ou de la substance consommée. Deux raisons principales sont mises en avant :

- Pratiquées de façon régulière, les activités physiques adaptées agissent sur les voies de récompenses. Elles vont provoquer une sensation de bien-être similaire aux comportements addictifs ou à la prise de substances.
- La pratique régulière a un impact positif sur le plan psychologique. Elle permet d'améliorer l'estime de soi, diminuer l'anxiété et la dépression. Ce qui est expliqué par la sécrétion d'hormones :



ENDORPHINE

SÉROTONINE

NORADRÉNALINE

QUELLES ACTIVITÉS PRATIQUER ?

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE :



ZUMBA



GYM DOUCE



AQUAGYM

Favorise le retour d'une bonne condition physique.

LA RELAXATION :



Les sports de relaxation comme le yoga, le tai-chi, ou le stretching, favorise la réduction du stress et réduit les troubles de l'humeur.

LE "CARDIO" :



COURSE



NATATION



VÉLO

Favorise le dépassement de soi, améliore l'état de santé global.

LES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR :



Les activités physiques en plein air et/ou à sensation, comme le canoë-kayak, les sports aériens, les parcours accro branche, ..., favorise la sécrétion d'adrénaline et le dépassement de soi.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES D'ÉQUIPE :



HANDBALL



FOOTBALL

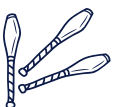


BASKET

Favorise le renforcement musculaire, le travail cardiovasculaire, la cohésion et la combativité.

LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES :

Les activités artistiques favorisent la créativité, la libération des émotions, l'écoute de soi, ... Parmi ces activités, on peut retrouver : la danse, le cirque, ...



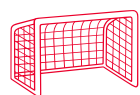
En choisissant, une ou plusieurs activités correspondant à leurs besoins, les personnes dépendantes peuvent espérer voir de réels progrès au fil des semaines.

Quel sport pour lutter contre les addictions ?

Les Activités Physiques Adaptées sont une aide précieuse, qui permet d'agir à la fois sur l'aspect mental et sur le plan physique des personnes en situation d'addiction. Il est indispensable de trouver un environnement dans lequel on se sent bien, tout en gardant à l'esprit qu'il faudra sans doute passer par des phases de dépassement de soi.

Le handball

Le handball, est **importé du Danemark** au XIXe siècle, il porte alors le nom de "**handbold**".



Le **but** du jeu est de **faire entrer le ballon dans le but adverse** plus de fois que son adversaire en utilisant **uniquement les mains** pour manipuler le ballon.

C'est une activité simple et complète. Il permet d'améliorer la **motricité** et la **coordination**. L'**équilibre** et la **souplesse** sont également travaillés.



Il sollicite les jambes, le buste, les bras, le dos ainsi que la sangle abdominale. Il permet un **travail musculaire total**.



Le handball s'engage aujourd'hui dans une démarche "**Handball et Santé**". Le **Handfit**, est une pratique qui met en avant : **Le Plaisir - La Santé - Le Bien-être**.



Cette nouvelle déclinaison, se veut **accessible** au plus grand nombre. Il permet le **maintien ou la remise en forme** à l'aide d'une pratique sportive autour du handball.

Une séance est encadrée par un **animateur diplômé** et dure en général **45 minutes**.

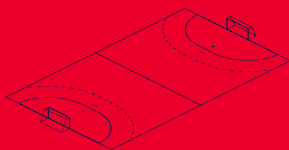
Le Handfit se réalise **en groupe**. Il permet de créer un **lien social** en alliant **partage** et **convivialité**.

Le handfit se pratique avec **peu de matériel**, aussi bien en intérieur, qu'en extérieur.



Vous souhaitez en savoir davantage ? Prenez contact avec le Comité Départemental de Handball.

CONTACT COMITÉ



@ 5126000@ffhandball.net

📞 04.75.75.47.75

📍 71, rue Latécoère
26000 VALENCE

Le football



Le football, est **né en Grande-Bretagne**, au milieu du XIXe siècle.

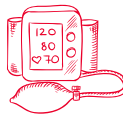
L'objectif est de faire introduire le ballon avec les pieds dans le but de l'équipe adverse. **Seul le gardien peut attraper le ballon avec les mains.**



Sport universel, c'est avant tout une **activité physique complète**, qui vous permettra de travailler votre **condition physique**, mais également votre **mental**.



Activité **collective** basée sur la **course à pied**, le foot permet d'**améliorer son endurance**. Une pratique régulière permet d'améliorer les **capacités respiratoires** et **cardiaques**.



Tonus musculaire, souplesse et **coordination**, c'est le corps entier qui progresse grâce au foot. Courir et contrôler un ballon avec les pieds en même temps améliorent la **coordination**.

Les courses, sauts et les frappes permettent de **renforcer les muscles** du tronc et des jambes. Les nombreux gestes techniques, favorisent la **proprioception** et la **souplesse**.

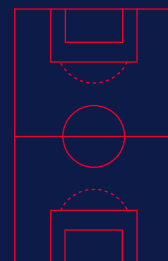


Garder les buts, **stimule** les **réflexes**, l'**anticipation** et l'**agilité**.

Le foot favorise la **communication** avec les autres. Il permet de **mettre en place des stratégies** et une **planification**. Il **améliore la gestion des situations** sources de **stress**, **régule les humeurs** et **favorise le bien-être**.



CONTACT COMITÉ



@ district@drome-ardeche.fff.fr

📞 04.75.81.36.36

📍 101 rue du 8 mai 1945
07500 Guilhaud Granges



"Ma Petite Sponso"

C'EST QUOI ?

Ma Petite Sponso est la **première application de Cashback solidaire** !
En faisant simplement vos achats sur les milliers de sites et dans les magasins partenaires, vous recevez **un remboursement pour vous et un don pour votre club de cœur** !



COMMENT CA MARCHE ?

En téléchargeant simplement l'application **MA PETITE SPONSO** sur mon smartphone !

1



Lors de son inscription, l'utilisateur de "Ma Petite Sponso" choisit le club qu'il souhaite soutenir.

2



À chacun de ses achats, il obtient un **remboursement** pour lui et son club de cœur reçoit automatiquement un **don** du même montant.

3



S'il le souhaite, il peut aussi tout lui donner !
Et il reçoit même un reçu fiscal.

COMMENT CA MARCHE EN PRATIQUE ?

3 MOYENS

www.



Pour les **achats sur internet**, il suffit de se rendre sur le site mapetitesponso.fr et de cliquer sur le bouton "J'active Ma Petite Sponso" de l'enseigne souhaité. L'utilisateur est automatiquement dirigé vers le site marchand pour y réaliser son achat, comme d'habitude.

Pour les **achats chez les grandes enseignes nationales**, l'utilisateur commande des bons d'achat depuis le site ou l'application Ma Petite Sponso et il les utilise ensuite en magasin ou sur Internet pour payer ses achats. Il peut même les utiliser en plusieurs fois.



Pour les **achats chez les commerçants locaux**, c'est encore plus simple : l'utilisateur connecte l'application Ma Petite Sponso avec son compte bancaire et il n'y a plus rien à faire, sauf payer avec sa carte bancaire ou par prélèvement...



IMPORTANT!

VOTRE CONTACT POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATIONS :

LANGLET LÉA

SPORT.DROME@FRANCEOLYMPIQUE.COM

06 77 64 09 10