



CDOS

DRÔME

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MICROBIOTE

OCTOBRE,
2023

Le microbiote est un ensemble de micro-organismes vivant en communauté complexe. Il est constitué principalement de bactéries, mais aussi d'archées (anciennement appelées archéobactéries), de champignons, de levures et de virus.

Suivez nous :



LE MICROBIOTE



Chaque individu possède au cœur de ses intestins **100 000 milliards de micro-organismes**, appelé **MICROBIOTE**.

Dès notre naissance, nous **vivons en symbiose avec celui-ci**.

Il est **essentiel à notre santé**, il est composé de **plus de 300 espèces de bactéries** différentes.

SON ORIGINE

Notre corps possède **autant de cellules que de micro-organismes**. Chaque individu possède son **propre microbiote**, qui lui-même possède ses propres associations microbiennes.

Acquis dès notre naissance, il nous est **transmis par notre mère**. Il **se modifie tout au long de la vie** en fonction de notre alimentation, de notre mode de vie et notre lieu d'habitation.

LES BIENFAITS DU MICROBIOTE

Le microbiote intestinal représente la plus grande proportion de notre microbiote. Il possède **différents rôles** :

- Il est essentiel dans la **digestion des aliments** et dans **l'absorption des nutriments**.
- Il joue un rôle dans la **défense de l'organisme**. Il **stimule le système immunitaire** et **contrôle les réactions inflammatoires**. Il empêche également les agents pathogènes de s'installer.

SES MISSIONS



Il produit des vitamines K, B9 et B12



Il participe à la digestion



Il produit de l'énergie



Il stimule les défenses immunitaires



Il communique avec notre cerveau



Il protège des agents pathogènes

Il est donc essentiel de **préserver** notre microbiote avec de **bonnes pratiques hygiéno-diététiques** pour **se protéger** des agents infectieux **sans nuire aux micro-organismes présents**.

LES 5 MICROBIOTES



Cutané



Buccal



Pulmonaire



Intestinal



Génitale

QUELQUES CHIFFRES



Poids de notre microbiote



1% d'arches, levures, virus et champignons

99% de bactéries et de phages

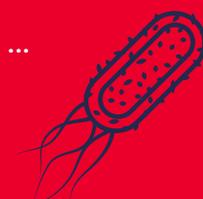


600 000 gènes microbiens

LES FACTEURS IMPACTANT NOTRE MICROBIOTE

Le stress, la prise d'antibiotiques en excès, la consommation régulière de produits ultra transformés ainsi que la pollution **altèrent notre microbiote**. En effet, ils **diminuent l'efficacité du système immunitaire** et **favorisent la survenue de certaines maladies** comme :

- **Maladies neurologiques :** Parkinson, Alzheimer, Sclérose en plaque, ...
- **Maladies digestives :** Maladie de Crohn, Rectocolite hémorragique, Cirrhose, Stéatose hépatique non-alcoolique, ...
- **Maladies métaboliques :** Diabète de type 2, Obésité, Syndrome métabolique, ...
- **Maladies auto-immunes :** Diabète de type 1, allergies, cancers, ...
- **Maladies psychiatriques :** Dépression, anxiété, ...



LE SPORT BÉNÉFIQUE POUR NOTRE MICROBIOTE ?

L'activité physique est un **élément indispensable** à l'entretien de notre microbiote. En effet :

- Une **bonne condition cardiovasculaire** permet d'avoir une **plus grande diversité**.
- Les activités physiques qui travaillent le **renforcement musculaire** et **cardiorespiratoire** favorisent **l'absorption des nutriments**.
- Les activités physiques, **renforçant la sangle abdominale**, **améliorent le transit**.

Un microbiote intestinal sain et équilibré est **essentiel** au maintien d'une **physiologie normale**.

LE SPORT NÉFASTE POUR NOTRE MICROBIOTE ?

L'activité physique est un **élément indispensable** à l'entretien de notre microbiote. Cependant, si celle-ci n'est **pas pratiquée correctement**, elle peut avoir des **effets néfastes**. En effet :

- Une activité physique **trop intense**, peut entraîner un **inconfort digestif**.
- La **pratique intense** d'une activité avec des **chocs, rebonds, vibrations** peut entraîner des **crampes abdominales, selles liquides**.

Un **microbiote déséquilibré** contribue à **l'inflammation globale** de l'organisme. Ce qui **affecte la capacité de récupération musculaire**.

LES EFFETS DU MICROBIOTE SUR LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ

Le microbiote aurait des **effets sur notre performance sportive**. Parmi eux, on retrouve :



Le microbiote permettrait d'**améliorer la VO2 max**.

Il contribuerait à nous **protéger contre les troubles gastro-intestinaux**.



Il permettrait de **lutter contre les infections des voies respiratoires**.

Il favoriserait **l'augmentation de la masse musculaire**.



Il **influencerait notre motivation** dans la pratique d'une activité physique.

Il **réduirait l'inflammation** globale de notre organisme.



Il améliorerait **notre composition corporelle**.

Il contribuerait à **l'absorption des nutriments**.



Il boosterait **notre sommeil**.

Il est donc important de pratiquer une **activité physique complète de manière régulière** pour favoriser le **bon fonctionnement de notre microbiote**.



Les bactéries intestinales peuvent libérer des molécules qui activent les nerfs de l'intestin, ce qui stimule la production de dopamine (hormone de la récompense) dans le cerveau.

Quel sport pour entretenir notre microbiote ?

SPORT BOULES

CYCLISME



Le **Sport Boule** ou la **Boule Lyonnaise** est né au **XVIII^e siècle à Lyon**, d'où son nom. C'est en **1850**, qu'il sera élevé au rang de **sport**.

La Boule Lyonnaise a un **diamètre** compris entre **90 et 110 mm**, avec un **poids** compris entre **700 et 1300g**.



Le terrain de jeu de la Boule Lyonnaise est **adapté à ses règles très précises**. Il mesure exactement **27,5 m** de long et de **2.5m à 4m** de large. Il est divisé en **3 zones** : la zone d'élan et la zone de jeu séparé par une zone de **12.5m**.



La Boule Lyonnaise possède de nombreux **bénéfices** sur la **santé** globale. En effet, la pratique de ce sport permet une **dépense physique naturelle**, tout en **respectant les capacités** physiques de chacun.

Sa pratique permet d'améliorer notre **équilibre**, la **précision**, la **gestuelle** et notre **rythme**. C'est également un excellent outil de **concentration**.



La boule Lyonnaise se décline également pour les personnes rencontrant des **problématiques de santé**.

En effet, la **Fédération** développe dans ses clubs volontaires un **programme** qui vise à proposer des **séances Boule Santé**, en vue de **promouvoir la pratique d'une activité physique régulière** et **accessible à tous**.



CONTACT COMITÉ

@ cbddrome@gmail.com

Maison des Bénévoles et des Sports,
71 Rue Latécoère,
26000 Valence



La première bicyclette est **née en Allemagne en 1817**, plus connue sous le nom de **draisienne**.

Il faudra attendre les années **1890** pour que les bicyclettes ressemblent à celle que l'on connaît aujourd'hui.

La **première course de l'histoire** à eu lieu en **1868** à Paris. Le cyclisme est un des premiers sports à **devenir professionnel** dès la fin du **XIX^e siècle**.



Le cyclisme est un sport où le **matériel joue un rôle important**, celui-ci est **adapté aux reliefs et aux conditions** rencontrées lors des épreuves ou des entraînements.

Faire du vélo **sollicite l'ensemble du corps**. Une pratique régulière permet : **d'améliorer le souffle, d'augmenter son équilibre, stimuler la circulation sanguine et protéger les articulations**.



Activité physique **complète**, le vélo vous aide à garder votre poids de forme et à **lutter contre la sédentarité**.

Les bénéfices du vélo ne sont pas que physiques ! Le vélo **réduit le stress, l'anxiété**, et même les risques de **dépression**. Il **renforce l'estime de soi** et **améliore la qualité du sommeil**. Bien dans son corps, bien dans sa tête !



CONTACT COMITÉ

@ comite26ffc@gmail.com

Maison des Bénévoles et des Sports,
71 Rue Latécoère,
26000 Valence

