



Les bénéfices de l'activité aquatique pour la santé

Les activités aquatiques sont très populaires et bénéfiques pour la santé à plus d'un point de vue. Les installations aquatiques permettent d'offrir des activités dans toutes les catégories d'âge ainsi qu'aux personnes ayant une limitation fonctionnelle.

Dans la population âgée de 6 à 74 ans, la natation ou la baignade est la deuxième activité sportive et récréative la plus pratiquée au Québec après la marche.

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES POPULAIRES DANS TOUTES LES CATÉGORIES D'ÂGE

Plus de 83 % des jeunes de 6 à 11 ans pratiquent la natation ou la baignade, ce qui place cette activité au deuxième rang dans cette catégorie d'âge, après le vélo (86 %). Elle devance le patinage sur glace (67 %), la marche (51 %) et le soccer (49,1 %).

La natation ou la baignade est l'activité la plus populaire chez les jeunes de 12 à 17 ans (64,7 %), devançant le vélo (63,9 %), la marche à des fins d'exercice (49,2 %), la course à pied (44,8 %) et le patinage sur glace (41,7 %).

Chez les adultes de 35 à 74 ans, la natation ou la baignade est la seconde activité la plus populaire, derrière la marche et devant le vélo.

SAVOIR NAGER PEUT VOUS SAUVER LA VIE

Savoir nager est aussi une activité qui peut vous sauver la vie. Au Canada, on compte environ 500 noyades chaque année, dont la plupart auraient pu être évitées.

DES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

De façon générale, faire de l'exercice et demeurer actif en milieu aquatique procure une sensation de bien-être et de sécurité. La pratique régulière d'une activité physique comme la natation entraîne notamment une amélioration de la santé cardiaque (capacité à l'effort et fonctionnelle), une diminution de la tension artérielle, le maintien ou une légère perte de poids, la régularisation du taux de sucre et du taux de lipides dans le sang, l'amélioration de l'endurance, de la force musculaire et de la flexibilité, une diminution de la fatigue, une augmentation de l'énergie et de la capacité de concentration, ainsi qu'une réduction du stress. Elle contribue également à prévenir l'ostéoporose et le déclin cognitif.

Pour plus d'informations : Institut de cardiologie de Montréal (site internet consulté le 20 janvier 2020) <https://www.icm-mhi.org/fr/benefices-lactivite-physique-en-milieu-aquatique>