

LAUNCHING/TALKS ON YOPLAIT/CANDIA SPORTS MEDECINE

DISCOURS DE LA MINISTRE

HON. Mme LEEA DEVI DOOKUN-LUCHOOMUN

MARDI 01 MARS 2016

PROTOCOL

Bonjour à vous tous.

C'est avec beaucoup de plaisir que je me retrouve parmi vous ici à la **Shrimati Indira Gandhi State Secondary School** pour le lancement d'une série de causeries sur le **Yoplait/Candia Sports Medicine Programme**.

Je voudrais premièrement féliciter le **Mauritius Sports Council** et ses partenaires pour cette initiative qui vise à promouvoir une bonne hygiène de vie chez les sportifs mais aussi parmi les jeunes et moins jeunes qui ne s'adonnent pas obligatoirement aux sports de haut niveau.

Il est vrai que la médecine du sport étudie la physiologie et la biologie du sport : métabolisme énergétique, adaptation du corps à l'effort, entraînement et surentraînement, fatigue et récupération entre autres, mais elle permet aussi d'identifier les spécificités de la pratique sportive selon l'âge et l'état de santé de la personne , le niveau de pratique, le matériel utilisé et l'environnement. Et j'imagine qu'elle occupe aujourd'hui une place plus importante au sein de notre société, surtout la nôtre.

Les chiffres le démontrent.

Les maladies non-transmissibles continuent d'être un souci de santé majeur.

Le diabète, les maladies cardio-vasculaires et l'obésité gagnent du terrain et l'activité sportive reste le meilleur moyen pour contrer les facteurs de risque.

L'activité sportive comporte de nombreux bienfaits, parfois insoupçonnés :

- Elle permet d'avoir une bonne condition physique qui facilite notre vie quotidienne.
- Elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires quel que soit l'âge.
- Elle protège contre certains cancers (en particulier celui du sein chez la femme, de la prostate chez l'homme, et du côlon chez les deux sexes).
- Elle réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang.
- Elle facilite la stabilité de la pression artérielle.
- Elle est efficace pour le maintien du poids et aide à réduire les risques d'obésité.
- Elle améliore le sommeil.
- Elle lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.
- Elle améliore le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.

Mais aujourd'hui, il ne suffit pas uniquement de s'adonner à une activité physique régulière pour se maintenir en forme.

Une meilleure compréhension autour des pratiques sportives est tout aussi essentielle pour une bonne santé physique et mentale. Et je ne peux que me réjouir de cette démarche qui bénéficie de l'apport de plusieurs partenaires dont mes collègues ministres de la jeunesse et des sports et de la santé et de la qualité de la vie.

Davantage de mauriciens, je note, s'intéressent de plus en plus à une activité physique autre que la marche ou le jogging.

Ils se tournent vers des pratiques sportives plus intenses qui nécessitent une connaissance approfondie des aptitudes physiques du corps humain, tel le rythme cardiaque, cela pour éviter tout accident ou traumatisme.

Et c'est là justement qu'intervient la médecine sportive.

En tant que ministre de l'éducation, il est de mon devoir de m'assurer que nos jeunes reçoivent une éducation qui vise à leur développement intégral et cela passe par une bonne hygiène de vie et inculquer la notion de médecine sportive ne peut que les encourager à s'investir physiquement pour une meilleure santé et un épanouissement sain.

Déjà, avec l'introduction de la Physical Education au primaire de, il n'y a aucun doute qu'on bouge dans la bonne direction.

Ceci dit, il me revient que cette série de causeries a aussi pour but de sensibiliser la population en général sur l'importance d'une bonne alimentation.

L'activité physique ne servirait pas à grande chose sans une bonne nutrition et une connaissance plus poussée des nutriments qu'on consomme.

Les études scientifiques le confirment : une alimentation variée et adaptée à l'âge et au mode de vie, contribue à rester en bonne santé et à se protéger de certaines pathologies.

Pour fonctionner, notre corps a besoin d'énergie. Et ce sont justement les aliments que nous mangeons qui permettent de produire cette énergie.

Le corps d'un homme a besoin de 2 000 à 2 700 kcal (kilocalories) par jour. Celui d'une femme entre 1 800 et 2 000 kcal. Et celui d'un enfant entre 2 500 et 2 900 kcal.

Si les enfants ont besoin de dégager davantage d'énergie, c'est qu'ils sont en pleine croissance. Tout l'organisme travaille activement et nécessite pour cela un grand apport énergétique. C'est pourquoi il est essentiel de manger régulièrement et en quantité suffisante.

Seulement voilà...il ne s'agit pas de manger n'importe quoi, car tous les ingrédients n'ont pas la même valeur énergétique.

Si on mange plus que ce que son corps a besoin, on grossit, car les calories inutiles se transforment en graisses. Si on ne s'alimente pas assez, on entame ses réserves et on maigrit. A terme les conséquences sur l'organisme peuvent être très graves : fonte musculaire, retard de croissance, retard de développement intellectuel, fatigue générale et perte de moral entre autre.

Je laisserais ici le soin aux experts en la matière pour des explications plus détaillées sur ce sujet précis.

Il me revient que cette série de causeries s'étalera jusqu'au mois d'octobre prochain a d'autres établissements scolaires, aux associations de personnes âgées et aux associations féminines et je demanderais à chaque audience de profiter au maximum des conseils prodigués par les spécialistes en nutrition et en médecine sportive. N'hésitez pas à vulgariser le concept et à en parler à vos amis et proches et surtout l'appliquer dans votre vie quotidienne.

Car de telles pratiques ne peuvent que vous garantir une meilleure santé.

Le succès d'un pays dépend grandement de la santé de sa population et on le sait tous qu'à Maurice, l'économie dépend essentiellement de la capacité de ses ressources humaines.

Si les maladies non transmissibles ont gagné du terrain, cela ne veut en aucun cas signifier que la tendance est irréversible.

Bien au contraire. Un intérêt grandissant et une meilleure compréhension des pratiques sportives et d'une bonne nutrition ne peut que promouvoir cette hygiène de vie qui fasse la fierté d'une nation, prête à relever tous les défis.

Prenez avantage des connaissances qui vous seront transmises.

Je vous remercie de votre attention.