

# Heureux sont ceux qui transpirent



Par Oreta Tchotcho ANANI

## Un adage dit que l'argent ne fait pas le bonheur. La clé du bonheur se trouverait-elle dans le sport ?

685000 femmes ont été tué par le cancer du sein en 2020 dans le monde selon l'OMS. Selon les centres américains de contrôle et de prévention des maladies, les femmes qui ne sont pas physiquement actives présentent un risque accru du cancer du Sein . Il est donc important d'avoir une activité physique régulière.

Aujourd'hui, je suis appelée à plaider non pas parce que je me retrouve dans un cadre de concours mais plutôt parce que c'est une obligation pour moi. Je profiterai donc de chaque seconde pour vous faire voir non pas que les bienfaits d'une activité physique mais pour vous conscientiser du fait de son importance et de sa pratique.

Auguste assemblée, heureux sont ceux qui transpirent. Telle est la motion qui nous rassemble aujourd'hui. La transpiration dont on parle est celle qui survient au cours et après une activité sportive. Ça paraît fou l'idée de concevoir que le bonheur rimerait avec la transpiration n'est-ce pas ? Et bien, cette affirmation n'est que de la pure vérité et c'est ce que je me prépare à vous démontrer.

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et qui requiert une dépense d'énergie. C'est aussi un mouvement effectué dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à un autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé. En 2011, la pratique d'activité physique a été reconnue par la haute autorité de la santé comme étant une thérapie non médicamenteuse . Heureux sont ceux qui transpirent.

Chez les enfants, l'activité physique permet la conservation de leur poids en réduisant leur risque de souffrir de plusieurs maladies et d'avoir des problèmes de santé à l'instar de l'obésité. Elle améliore aussi leur humeur et leur estime de soi afin d'obtenir de meilleurs résultats à l'école. Pour les adolescents turbulents, c'est un excellent moyen de développer la confiance en soi car il leur permet de défouler leur énergie. Malheureusement, 80% des adolescents du monde ont une activité physique insuffisante.

La pratique d'une activité physique peut nous permettre d'atteindre le bonheur. Oui, ce bien-être personnel, mental , physique et financier. Selon une étude des universités de Yale d'Oxford, les personnes qui exercent une activité physique régulière bénéficieraient en effet d'une meilleure santé mentale. Elles ne connaissent pas de déprimeurs. C'est ce qui fait que même en face d'un goumin professionnel, elles demeurent professionnelles en la matière et assurent.

L'OMS estime que près de 62% des Accidents Vasculaires cérébrales sont attribués à l'hypertension artérielle élevée. Mesdames et messieurs, l'activité physique peut nous faire éviter cette maladie et la mort. Lorsque nous transpirons, notre corps élimine les déchets grâce à la sueur. Ceci permet de renforcer notre système immunitaire et lutte contre l'invasion microbienne. L'activité physique diminue les risques d'atteinte des maladies comme le cancer, les maladies

cardiaques, le diabète et l'hypertension. Les hormones telles que l'endorphine, la dopamine et l'adrénaline sécrétée lors des activités physiques permettent de réduire le stress, améliore la qualité du sommeil et agit comme un antidépresseur en réduisant les douleurs musculaires.

Heureux sont ceux qui transpirent. La pratique d'une activité physique permet la socialisation entre les hommes et plus précisément parlant de solidarité internationale, elle crée des liens pouvant leur permettre de partager les mêmes centres d'intérêt en leur permettant de se réunir autour des différentes compétitions internationales et Sportives.

La pratique d'une activité physique est une affaire de tous. Il n'y a pas d'âge ni de sexe concerné.

Mesdames, il n'y a rien de plus beau que de se savoir tranquille et calme dans ses périodes de menstrues. Disons au revoir à l'endométriose et aux fortes contractions utérines en adoptant le sport.

Pour ceux qui se sont spécialisés dans une discipline favorite, c'est l'aisance financière. Je ne vous parlerai pas de Messi ni de Cristiano Ronaldo ni de Michael Jordan. Vous connaissez leurs richesses financières. Auguste assemblée, nous devons aussi noter que l'excès de toute chose est nuisible. Je ne vous demande pas de rentrer en concurrence avec Marie José Talou ni Usain Bolt mais plutôt d'aller à votre rythme tout en surveillant votre alimentation.

Accepter de transpirer, c'est accepter d'être discipliné, courageux, endurant, persévérant, bien portant physiquement que mentalement.

Accepter de transpirer, c'est accepter d'avoir un esprit sain dans un corps sain.

Accepter de transpirer, c'est accepter de mettre à la porte de nos vies AVC, diabète, cancer et hypertension.

En fin de compte mesdames et messieurs, accepter de transpirer c'est accepter de se réveiller avec détermination pour ensuite s'endormir avec satisfaction. C'est ça le bonheur.

Je vous remercie.