

Francesca Sacco

Pourquoi nous n'aimons pas le sport



2^e édition

Préface d'Idris Guessous
Sous la supervision d'Alain Golay



planète
santé

MH
MÉDECINE & HYGIÈNE

Et si de tous les fléaux liés à la vie moderne comme le tabagisme, la malbouffe ou la pollution, le pire n'était pas celui que l'on croit ?

Dans les pays européens, la sédentarité touche 42 % de la population et représente le quatrième facteur de risque de mortalité : diabète, obésité, maladies cardiovasculaires et cancers lui sont associés.

Huit cents mètres à peine : voilà la distance parcourue quotidiennement par le citoyen moyen ! Tous les prétextes sont bons pour ne pas bouger. Pourtant, dans son édition de 1890, le Grand Larousse définissait le sport comme « une nombreuse série d'amusements, d'exercices et de simples plaisirs ». Comment expliquer que le sport ait si mauvaise presse de nos jours ?

Cet ouvrage fait le point sur ce phénomène et propose quelques pistes pour retrouver le goût de l'activité physique et la promouvoir efficacement, dans une perspective de bien-être comme de santé publique.

Médecine et Hygiène

ISBN 978-2-88049-427-8



9 782880 494278

Planète santé

ISBN 978-2-88941-040-8



9 782889 410408