

Glossaire

A

Accident : Événement malheureux qui cause des dégâts, des blessures, voire la mort.

Acide aminé : Composé chimique possédant les deux fonctions amine et acide; l'une des vingt substances organiques naturelles qui servent à la formation des protéines.

Acide lactique : Acide produit par les cellules musculaires lors de la dégradation du glycogène en l'absence d'oxygène.

Activité physique : Activité au cours de laquelle on a recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements, entraînant une dépense énergétique.

Il ne faut pas confondre la notion d'« activité physique » avec celle d'« exercice », d'« entraînement physique » ou de « sport ».

Adénosine triphosphate : Molécule complexe synthétisée par l'organisme et emmagasinée dans les cellules.

Elle sert de réservoir d'énergie chimique pour les besoins du métabolisme et constitue la source d'énergie universelle des cellules.

Son abréviation courante est ATP.

Adolescence : Période intermédiaire du développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte.

Le début de l'adolescence est marqué par l'apparition de la puberté, qui survient généralement entre 11 et 14 ans. La fin de l'adolescence survient entre 17 et 20 ans, et coïncide avec la fin de la croissance et l'atteinte de la maturité physique.

Au point de vue légal, l'adolescence se termine à l'âge de la majorité.

Adrénaline : Hormone sécrétée par les glandes surrénales, qui accélère le rythme cardiaque, augmente la tension artérielle et permet à l'organisme de s'adapter rapidement à des agressions extérieures.

Aérobic : Se dit de tout phénomène, processus ou métabolisme se déroulant en présence d'oxygène.

Aérobique : Se dit des exercices d'intensité légère ou modérée qui sollicitent le système cardiovasculaire.

Agent stressant : Stimulus, nocif ou non, qui provoque un état de stress dans un organisme vivant.

Il peut être de nature physique (ex. : le froid), chimique (ex. : un poison), biologique (ex. : une bactérie), physiologique (ex. : une hémorragie) ou psychique (ex. : une émotion, qu'elle soit agréable ou désagréable).

Air : Mélange des gaz qui entourent la Terre et que nous respirons. Il est formé de 79 % d'azote inerte, de 21 % d'oxygène et de traces de gaz rares (ex. : argon, néon, hydrogène, gaz carbonique, etc.).

Alcool : Liquide inflammable, volatil, résultant de la distillation de sucres fermentés.

Aliment : Substance, de préférence naturelle et de composition généralement complexe, susceptible de fournir, en association avec d'autres substances comparables, les matériaux et l'énergie nécessaires aux dépenses énergétiques, à la croissance, au maintien de l'intégrité des tissus et à la formation de réserves.

Alimentation : Action ou manière de se nourrir.

Amphétamine : Stimulant du système nerveux central, qui fait obstacle au sommeil, procure une sensation d'euphorie, entraîne l'hyperactivité et coupe l'appétit. Elle peut également rendre agressif ou agressive et épuiser l'organisme.

La vente et la consommation d'amphétamines issues du marché noir sont illégales.

Ampoule : Accumulation de liquide sous la peau, *cloche d'eau* causée par une infection.

Anaérobic : Se dit de tout processus ou de toute réaction chimique se déroulant en l'absence d'oxygène.

Analgésique : Médicament qui atténue ou qui supprime la douleur.

Anémie : Appauvrissement du sang en fer. Les principaux symptômes de l'anémie sont la pâleur et la faiblesse.

Anorexie : Syndrome observé surtout chez les adolescentes et caractérisé par une restriction volontaire et souvent inavouée de l'alimentation, provoquant une aménorrhée (arrêt des règles) et un amaigrissement important.

Antibiotique : Substance naturelle ou synthétique capable d'empêcher la multiplication de certaines bactéries ou de les détruire, utilisée pour lutter contre les infections.

Anticorps : Substance de défense, fabriquée par le corps en présence de substances étrangères à l'organisme (ex. : microorganisme, substance chimique, etc.), nommées *antigènes*, avec lesquelles elle se combine pour en neutraliser l'effet toxique.

Antisportif : Se dit de ce qui est contraire à l'esprit du sport.

Antistress : Se dit de ce qui vise à réduire ou à supprimer le stress.

Anxiété : Sentiment d'un danger imminent et indéterminé, s'accompagnant d'un état de malaise, d'agitation, de désarroi et d'anéantissement. Elle est synonyme de grande inquiétude. Elle engendre une attitude générale d'apathie, de recul devant les initiatives, de manque de confiance quant à l'issue d'une tâche, surtout dans le cadre social.

Aorte : Artère principale du corps, qui prend naissance au ventricule gauche et qui se termine à la hauteur de la quatrième vertèbre lombaire, à gauche de la colonne vertébrale, et qui a pour fonction de conduire le sang oxygéné vers toutes les autres artères (à l'exception de l'artère pulmonaire).

Apathie : Perte de l'affectivité qui se manifeste par de l'indifférence et une absence de réaction aux stimulus habituels de l'activité psychique.

Apesanteur : État dans lequel les effets de la pesanteur sont supprimés.

Apnée du sommeil : Suspension plus ou moins prolongée de la respiration durant le sommeil.

Appareil cardiovasculaire : Ensemble constitué du cœur et des vaisseaux, qui a pour fonction d'assurer la circulation du sang dans l'organisme.

Appétit : Ensemble de sensations, agréables ou neutres, par lesquelles se révèle le désir d'ingérer des aliments.

Ce désir doit être différencié de la sensation de faim qui représente un besoin dont la satisfaction est nécessaire.

Artère : Vaisseau sanguin à l'intérieur duquel le sang circule suivant un trajet limité, au départ, par un ventricule cardiaque et, à l'arrivée, par le début d'un réseau de capillaires sanguins.

Artériole : Artère de petite taille, qui correspond à la dernière ramification d'une artère et qui conduit le sang vers les capillaires.

Articulation : Ensemble des éléments par lesquels les os s'unissent les uns aux autres.

Association canadienne pour la santé mentale : Organisme bénévole subventionné par le gouvernement canadien et dédié à la promotion de la santé mentale.

Asthme : Affection inflammatoire chronique des voies aériennes liée à des mécanismes cellulaires.

Autorégulation : Régulation d'un processus physiologique par l'organisme lui-même, sans intervention extérieure.

B

Bactéries : Êtres vivants invisibles à l'œil nu et formés d'une seule cellule, présents un peu partout : l'air, les sols, l'eau, la peau. Certaines bactéries provoquent des maladies, d'autres sont très utiles à l'être humain, comme celles présentes dans l'intestin et qui participent à la digestion.

Besoins de base : Éléments considérés comme essentiels à l'existence.

Besoins énergétiques estimatifs (BÉE) : Apport énergétique quotidien établi en fonction du sexe, de l'âge et du niveau d'activité physique.

Chez les adolescents, ils correspondent à la somme de la dépense énergétique totale et de l'énergie nécessaire à la formation des tissus.

Besoins nutritionnels : Quantités d'aliments nécessaires pour assurer le bon fonctionnement du corps.

Bien-être : Sentiment, sensation d'épanouissement, de confort, de satisfaction générale, tant en parlant du corps que de l'esprit.

À la différence du *bonheur*, le *bien-être* implique généralement une composante physique, soit dans la cause, soit dans l'effet. Quant au *mieux-être*, il présuppose nécessairement une amélioration d'un état passé.

Bilan : État, résultat global.

Biologique : Se dit de ce qui a rapport aux phénomènes communs à tous les organismes vivants.

Bizarrerie du sommeil : Phénomène inhabituel qui se produit durant le sommeil.

Blessure : Lésion faite accidentellement aux tissus vivants par une cause extérieure, par exemple un choc, un coup.

Blessure sportive : Blessure qui survient lors de la pratique d'un sport.

Blogue : Page Web personnelle où un ou une internaute écrit, sur une base régulière et sur divers sujets, de courts billets au ton libre, habituellement présentés dans un ordre chronologique inversé et assortis de liens vers des pages analogues.

Boisson énergisante : Boisson destinée à donner un regain d'énergie, dont le principal ingrédient actif est la caféine. Elle est composée d'extraits de plante (ex. : ginkgo biloba, ginseng, guarana, etc.) et de substances organiques aux effets stimulants (ex. : caféine, créatine, maltodextrine, taurine, vitamine B, etc.), et contient généralement beaucoup de sucre.

Boisson réhydratante : Boisson conçue pour les sportifs. Elle est composée principalement d'eau, de glucides, de sodium et de potassium.

L'eau réhydrate le corps, les glucides fournissent de l'énergie au corps, et le sodium et le potassium contribuent à dissiper les crampes et les nausées.

Boulimie : Trouble de l'alimentation caractérisé par des accès irrésistibles de fringale, contraignant la personne à l'ingestion massive et ininterrompue de grandes quantités d'aliments, suivis de comportements compensatoires inappropriés (ex. : vomissements provoqués, prise de laxatifs, jeûnes, séances d'activité physique excessives) ou d'endormissement.

Bronche : Chacun des deux conduits aériens, formés de tissus cartilagineux, qui naissent par bifurcation de la trachée et pénètrent dans les poumons.

Bronchiole : Ramification terminale des bronches.

Bruxisme : Fait de grincer des dents en dormant.

C

Caféine : Ingrédient naturel présent dans les feuilles, les graines ou les fruits d'un certain nombre de plantes, dont le café, le thé, le cacao, la noix de kola, le guarana et le maté. Elle est aussi fabriquée et utilisée comme additif alimentaire dans certaines boissons gazeuses et dans certains produits pharmaceutiques comme les médicaments contre le rhume et les analgésiques.

La caféine est bien connue pour ses propriétés stimulantes ayant un effet sur le système nerveux central et le système cardiovasculaire.

Calage d'alcool : Action de boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps, souvent pratiquée comme une épreuve ou un défi.

Il peut provoquer une intoxication dangereuse, voire mortelle.

Calcification : Processus pathologique d'imprégnation par des dépôts de calcium de tissus qui n'en contiennent pas normalement.

Calcium : Élément minéral jouant un rôle biologique considérable, en particulier dans la constitution des os et des dents, mais également dans les humeurs et les tissus.

Calorie : Unité de mesure traditionnellement utilisée pour déterminer la valeur nutritive des aliments par estimation de la quantité de chaleur dégagée par leur oxydation dans l'organisme.

En nutrition, les experts des organisations internationales recommandent d'exprimer la calorie en joules (unités d'énergie).

1 calorie = 4,1855 joules.

Cancer : Tumeur composée de cellules atypiques, caractérisée par un pouvoir d'accroissement autonome, une délimitation imprécise, une capacité d'envahissement des tissus et vaisseaux voisins et une tendance à disséminer par la production de métastases.

Cannabis : Plante dont le principe actif responsable des effets psychotropes est le THC (tétrahydrocannabinol), une substance toxique inscrite sur la liste des drogues illégales. Sa concentration est très variable selon les préparations et la provenance du produit, mais elle est de plus en plus élevée grâce aux techniques de sélection et de manipulation génétique. Le cannabis est à la fois un psychostimulant et un psychodépresseur. Il agit comme une substance hallucinogène.

Capillaire : Vaisseau sanguin le plus élémentaire, dernière ramification du système circulatoire.

Carburant : Produit utilisé pour alimenter un moteur.

Caroube : Fruit du caroubier, arbre originaire de la région méditerranéenne.

Elle est constituée de longues gousses brunes renfermant une chair sucrée et juteuse, au sein de laquelle s'aligne une rangée de cinq à quinze graines d'un brun rougeâtre. Dans l'industrie alimentaire, ce fruit est souvent utilisé comme substitut du cacao ou comme additif.

Cartilage : Forme de tissu conjonctif élastique, non vascularisé, situé sur les surfaces articulaires des os et composant aussi quelques parties du squelette.

Cellule : Masse de matière (protoplasme) limitée par une membrane et renfermant un noyau, correspondant à la plus petite quantité de matière vivante structurée, douée de vie autonome et susceptible de se reproduire. Elle forme la base de toute structure animale et végétale.

Cerveau : Partie antérieure et supérieure de l'encéphale des vertébrés formée des deux hémisphères cérébraux et de leurs annexes (les méninges).

Champignon magique : Drogue hallucinogène dont le principal ingrédient actif est la psilocybine.

Changement : Modification par rapport à une situation antérieure.

Chlorure : Combinaison du chlore avec un corps simple ou un composé autre que l'oxygène.

Cholestérol : Composé présent dans les graisses animales, le sang, la bile, le tissu nerveux et dont le rôle biologique est important.

On connaît mal ses fonctions métaboliques ; on sait cependant qu'il contribue à la synthèse par l'organisme des acides biliaires, de la vitamine D, des hormones sexuelles et autres.

Les différences dans son comportement dépendent du type de lipoprotéines (molécules de protéines et de lipides) auxquelles il est associé et avec lesquelles il voyage dans le sang. Ainsi, le cholestérol associé aux lipoprotéines de petite densité, le cholestérol LDL, dépose le cholestérol sur les parois des artères où il forme, à la longue, une plaque de dépôts graisseux qui finit par obstruer l'artère. C'est pour cette raison qu'on l'appelle *mauvais cholestérol*. Le cholestérol associé aux lipoprotéines de haute densité, le cholestérol HDL, nettoie, au contraire, les artères de l'excès de cholestérol. Il agit en quelque sorte comme un agent nettoyant d'où son surnom de *bon cholestérol*.

Il faut savoir que la pratique régulière d'exercices aérobiques augmente le taux de bon cholestérol dans le sang.

Cœur : Organe musculaire creux, situé entre les deux poumons, un peu à gauche, et qui, par ses contractions automatiques et rythmées, assure la circulation sanguine dans le corps.

Coma éthylique : Perte de conscience causée par un taux d'alcool sanguin trop élevé, caractérisée par une respiration rapide et superficielle, une augmentation du rythme cardiaque et une baisse de la tension artérielle. Il peut s'avérer mortel.

Commotion cérébrale : Ébranlement du cerveau provoqué par un choc violent et entraînant une abolition des fonctions cérébrales, temporaire ou définitive.

Produite par un choc ou un coup reçu à la tête, elle est caractérisée par la perte de conscience, l'abaissement des forces musculaires, la pâleur, le pouls filant, la respiration imperceptible.

Comportement : Manière d'être et d'agir habituelle ou occasionnelle d'un organisme humain ou animal dans un milieu donné.

Tout comportement se compose d'un ensemble de manifestations cognitives, affectives et motrices, observables de façon externe, mises en œuvre par l'individu en relation avec son environnement.

Concentration : Capacité de maintenir une performance sur une longue période, qui dépend du maintien de la vigilance, de la capacité de détection du stimulus et de la résistance à la distraction, donc du contrôle de l'esprit.

Condamnation : Décision d'une autorité ayant pouvoir de juridiction, qui sanctionne la commission d'un acte illégal en infligeant, le cas échéant, une peine privative de liberté ou de droits, une peine pécuniaire ou en imposant l'obligation de respecter toute autre mesure prononcée.

Condition physique : État des qualités physiques.

Les qualités physiques qui déterminent la condition physique sont, entre autres, l'endurance cardiovasculaire, la puissance, la force et l'endurance musculaires, la flexibilité et la composition corporelle.

La condition physique peut être très bonne, bonne, moyenne ou mauvaise selon le niveau de pratique de l'activité physique.

Conflit : État d'esprit désagréable d'un individu ou d'un groupe d'individus soumis à des impératifs ou à des tendances contradictoires.

Conformisme : Fait de se comporter passivement selon un modèle ou un ensemble de règles établi.

Conservation des aliments : Méthode de préparation des aliments permettant d'en prolonger la durée.

Il existe plusieurs méthodes de conservation des aliments, dont la déshydratation, le salage, le fumage, la fermentation, la pasteurisation, la stérilisation, la réfrigération, la congélation et l'irradiation.

Consommation : Utilisation d'un produit qui entraîne sa transformation ou sa disparition.

Contraction : Réaction des muscles par laquelle ils se resserrent et deviennent durs.

Coordination motrice : Capacité à réaliser un mouvement avec précision.

Couche d'ozone : Couche inférieure de la stratosphère située entre 15 km et 40 km d'altitude, qui contient une grande concentration d'ozone. Cette couche bloque la plupart des rayons ultraviolets nocifs provenant du Soleil.

Courbature : Sensation douloureuse des muscles due le plus souvent au surmenage physique.

Courbe de croissance : Courbe moyenne établie en fonction de l'âge, pendant la période de développement, par exemple pour la taille ou le poids.

Crampe : Contraction involontaire, douloureuse et transitoire d'un muscle ou d'un groupe de muscles.

Créatine : Dérivé d'acide aminé que l'organisme produit à partir des aliments riches en protéines que nous consommons. Elle se retrouve à 95 % dans les muscles squelettiques, où elle est associée à un ion phosphate, et porte alors le nom de *créatine phosphate*. Cette dernière permet la resynthèse de l'ATP lorsque la réserve de base d'ATP dans le muscle est épuisée ou sur le point de l'être.

La créatine commerciale est un dérivé synthétique vendu comme un supplément alimentaire.

Croissance : Accroissement en dimensions et en poids d'un organisme ou d'un organe résultant de l'élongation et de la multiplication des cellules, jusqu'à son développement complet.

La période de croissance commence à la naissance et se termine à l'état adulte. En général, la croissance ne se déroule pas selon un rythme constant, mais par périodes d'accélération et de ralentissement. Par exemple, l'adolescence se caractérise par une poussée marquée de la taille et du poids.

Cyberdépendance : État de dépendance résultant de l'utilisation répétée de l'ordinateur ou d'Internet, qui se caractérise par le besoin de continuer ou d'augmenter le temps d'utilisation du système informatique.

Cycle veille-sommeil : Période de 24 heures au cours de laquelle nous sommes éveillés (habituellement du matin au soir), puis endormis (la nuit).

D

Décrochage scolaire : Fait, pour un ou une élève, de quitter l'école sans avoir obtenu un diplôme d'études secondaires ni une autre qualification. On dit aussi *abandon scolaire*.

Dépassement de soi : Action de faire mieux qu'à l'ordinaire.

Dépendance : État résultant de la consommation répétée d'une drogue, qui se caractérise par le besoin d'en continuer la prise et d'en augmenter la dose.

Dépense énergétique : Quantité d'énergie (exprimée le plus souvent en joules utilisés) consommée par l'organisme au cours d'une unité de temps pour réaliser une action ou remplir une fonction déterminée.

Dépression : Ensemble de symptômes comportant, d'une part, un aspect psychique constitué de troubles de l'humeur avec pessimisme, douleur morale, idées de mort et de suicide, inhibition psychique, et d'autre part, un aspect physique d'inhibition motrice avec ralentissement moteur, troubles de l'appétit, constipation, troubles du sommeil et de la régulation du poids, etc.

Déshydratation : Déficit de l'organisme en eau qui survient plus rapidement par temps chaud ou lors d'une activité physique prolongée qui provoque une sudation abondante, sans qu'il n'y ait eu un apport d'eau adéquat pendant l'effort.

Détente mentale : Relâchement d'une tension intellectuelle, morale, nerveuse.

Deuil : Douleur éprouvée à la mort de quelqu'un.

Diabète de type 1 : Type le plus grave de diabète sucré, causé principalement par la destruction progressive des cellules bêta du pancréas, d'où son incapacité à sécréter l'insuline, et qui provoque le précoma, le coma diabétique et la mort.

Diabète de type 2 : Type de diabète sucré le plus fréquent. Il se caractérise par une résistance à l'insuline ou une carence relative de sécrétion d'insuline. Il survient souvent chez des personnes en surpoids.

Diaphragme : Muscle large et mince qui sépare le thorax de l'abdomen. C'est le plus important des muscles associés à la respiration.

Diastole : Moment où le cœur se relâche et se remplit de sang, après s'être contracté.

Diastolique : Se dit de ce qui est relatif à la diastole.

Diète amaigrissante : Régime alimentaire basé sur la restriction calorique et l'interdiction de consommer certains aliments ou de combiner certains types d'aliments.

Digestion : Processus par lequel l'appareil digestif décompose les aliments pour qu'ils soient absorbés et utilisés par l'organisme.

Dioxyde de carbone : Gaz incolore et inodore résultant de la combinaison d'un atome de carbone et de deux atomes d'oxygène. Dans la langue courante, on parle de *gaz carbonique*.

Diurétique : Se dit de ce qui augmente le volume des urines émises.

Diurne : Se dit de ce qui a lieu le jour.

Dopage : Utilisation de substances ou de procédés en vue d'améliorer artificiellement le rendement physique ou mental d'une personne ou d'un animal, en particulier dans le domaine du sport.

Dopamine : Acide aminé qui est une forme intermédiaire dans la synthèse de la noradrénaline et de l'adrénaline. Elle est aussi impliquée dans le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité.

Drogue : Substance, médicamenteuse ou non, dont il est fait un usage abusif dans des buts non médicaux et qui peut entraîner une dépendance.

Durillon : Épaississement de la couche cornée de l'épiderme, indolore et de forme arrondie, qui est localisé à la plante du pied ou à la paume de la main, en un point de pression ou de friction forte et répétée.

E

Eau : Liquide constitué d'hydrogène et d'oxygène, inodore, incolore, transparent et sans saveur lorsqu'il est à l'état pur, qu'on trouve en abondance dans la nature et qui constitue un élément indispensable à toute forme de vie.

Échauffement : Période plus ou moins longue au cours de laquelle un sujet allant pratiquer un effort physique met progressivement ses muscles en condition de réaliser celui-ci afin d'éviter des accidents musculaires divers et d'être le plus rapidement possible prêt à accomplir cet effort.

Ecstasy : Drogue de fabrication maison composée d'amphétamines et d'autres substances toxiques, dont le principal effet est une forte diminution de la production de sérotonine, une hormone essentielle au bon fonctionnement du cerveau, ce qui amène des problèmes liés à la dépression et aux changements d'humeur, ainsi que des problèmes de concentration et de mémoire. On l'appelle aussi *MDMA*.

Eczéma : Affection cutanée caractérisée par des rougeurs, des vésicules suintantes et la formation de croûtes et de squames.

Effort physique : Mobilisation plus ou moins intense et plus ou moins prolongée de l'ensemble ou de certains des muscles en vue d'atteindre un but.

Embonpoint : État d'une personne plutôt grasse, sans être obèse.

Endormissement : Passage de l'état de veille au sommeil.

Endorphine : Substance produite dans l'hypophyse (glande logée dans le cerveau) humaine et possédant une puissante activité similaire à celle de la morphine.

Endurance cardiovasculaire : Capacité du cœur et des poumons de fournir, pendant un certain temps, un effort modéré qui fait travailler l'ensemble des muscles de manière dynamique.

Énergie : Puissance d'action physique, vitalité physique.

Entorse : Lésion traumatique d'une articulation, avec élévation, arrachement ou déchirure d'un ou de plusieurs ligaments, causée par une torsion ou une élévation brusque.

Entraînement : Préparation méthodique à l'accomplissement de performances sportives, athlétiques, intellectuelles.

Entraînement physique : Forme d'entraînement planifiée et systématique, qui est conçue pour améliorer les composantes de la condition physique ou les maintenir à un certain niveau.

Il comprend généralement l'entraînement cardiovasculaire, l'entraînement de la puissance, de la force et de l'endurance musculaires, et l'entraînement de la flexibilité.

Entraînement sportif : Préparation méthodique à l'accomplissement des meilleures performances lors de compétitions sportives, par la pratique d'exercices physiques variés, entremêlés à la pratique régulière d'une discipline sportive.

Environnement : Ensemble dynamique et évolutif, constitué d'éléments physiques, chimiques, biologiques et de facteurs sociaux, dans lequel se développe tout organisme vivant et qui est susceptible d'avoir une influence directe ou indirecte sur celui-ci. On parle aussi de *milieu de vie*.

Environnement obésogène : Ensemble des facteurs sociaux et économiques susceptibles de favoriser le développement de l'obésité chez les gens. On dit aussi *environnement obésitogène*.

Enzyme : Molécule de nature protéique, caractérisée par son activité catalytique gouvernant des réactions biochimiques spécifiques au sein de l'organisme.

Épanouissement personnel : Actualisation du potentiel d'un individu.

Épaulières : Partie de l'équipement d'un joueur ou d'une joueuse de hockey, qui protège principalement les épaules, la partie supérieure de la cage thoracique et de la colonne vertébrale, les clavicules, les omoplates et les bras.

Épilepsie : Ensemble de symptômes caractérisés par des crises répétitives qui sont l'expression clinique d'une décharge électrique anormale, soudaine, excessive et transitoire dans le système nerveux central.

Il existe autant d'expressions cliniques que de fonctions cérébrales, mais les plus fréquentes sont la perte de connaissance et la convulsion. Les crises peuvent être généralisées (petit mal, grand mal) ou partielles (élémentaires, complexes).

Équipement : Ensemble des vêtements, des accessoires et des véhicules nécessaires à la pratique d'une activité et adaptés à une situation déterminée.

Espérance de vie : Durée moyenne de la vie des êtres humains dans une société donnée, établie selon le sexe. Pour les personnes nées en 2007, l'espérance de vie était de 78 ans pour un homme et de 83 ans pour une femme.

Esprit critique : Ensemble des facultés conscientes d'un individu, ou pensée, qui le pousse à interroger, à juger, à examiner presque toutes les questions en faisant appel à la raison.

Esprit sportif : Attitude du sportif ou de la sportive qui témoigne du respect des règles des sports et de l'adversaire, du souci constant d'affronter l'adversaire à armes égales et de l'acceptation de la défaite éventuelle.

Estime de soi : Capacité d'éprouver un sentiment favorable à son endroit, lequel naît de la bonne opinion que la personne a d'elle-même et de la valeur qu'elle se donne.

Éthique : Discipline de la philosophie ayant pour objet l'examen des principes moraux au regard de ce qui est jugé souhaitable et qui sont à la base de la conduite d'un individu ou d'un groupe.

Lorsqu'elle est appliquée à un domaine d'activité, elle est un processus de réflexion continu sur le sens et les conséquences multiples des actions.

Contrairement à la morale, qui propose ou impose une norme de conduite, l'éthique, qui est de l'ordre du questionnement sur les grands principes de vie, oblige à faire des choix et à savoir les expliciter.

Étiquette nutritionnelle : Étiquette qu'on trouve obligatoirement sur tous les aliments préparés par l'industrie alimentaire. Elle contient l'information sur la valeur nutritive de l'aliment préparé.

Étirement balistique : Exercice qui consiste à étirer soudainement des muscles du corps en prenant un élan ou en faisant un mouvement rapide, plusieurs fois de suite.

Étirement statique : Exercice qui consiste à étirer lentement des muscles du corps, à maintenir la tension, puis à la relâcher graduellement, et ce, plusieurs fois de suite.

Évaluation de la condition physique : Action de déterminer l'état des qualités physiques d'une personne.

Elle porte généralement sur quatre aspects : l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité et la vigueur musculaires, et la posture.

Elle permet d'obtenir des renseignements pertinents sur son état de santé, de se fixer des objectifs précis et réalistes, et de constater les progrès réalisés grâce à l'entraînement.

Exerciseur cardiovasculaire : Appareil d'entraînement qui vise à améliorer l'endurance du cœur (ex. : vélo stationnaire ; exerciseur elliptique ; exerciseur de marche ; simulateur d'escalier ; rameur ; etc.).

Expiration : Acte par lequel l'air est chassé hors des poumons.

Expirer : Expulser l'air contenu dans les poumons.

Extension : Action déterminant l'éloignement de deux parties articulées du corps, ouvrant l'angle qu'elles forment ; l'extension du tronc, par exemple.

F

Facteur de risque : Caractéristique d'une personne ou aspect de son mode de vie ou de son environnement pouvant être associé à une condition de santé particulière.

Des attributs héréditaires, des aspects du comportement, des facteurs environnementaux, des situations sociales ou économiques peuvent être des facteurs de risque associés à diverses conditions comme la survenue d'une maladie, un traumatisme ou un état de santé exigeant des mesures préventives.

On distingue trois types de facteurs de risque : les facteurs endogènes (propres à un individu), les facteurs exogènes (liés à l'environnement) et les facteurs prédisposants (qui rendent une personne plus vulnérable à une maladie que ne le sont les autres individus d'un groupe témoin).

Fascia plantaire : Large bande fibreuse qui court sous le pied, depuis le talon jusqu'à la base des orteils, et qui recouvre tendons et ligaments.

Fast food : Expression empruntée à l'anglais qui désigne un repas rapide, c'est-à-dire un aliment préparé et servi rapidement dans des restaurants bon marché. Les repas rapides les plus courants sont les hamburgers, les hot-dogs, la poutine et le poulet frit. Ces repas sont souvent riches en gras, peu variés et peu nutritifs.

Fatigue : Phénomène d'alarme physiologique, résultant d'un fonctionnement excessif de l'organisme.

Qu'elle soit mentale ou physique, elle produit à peu près les mêmes effets : baisse du rendement et de la qualité du travail, gêne, douleurs, impressions de faiblesse.

Fer : Élément minéral important, constitutif de la matière vivante.

Fibre alimentaire : Partie des aliments qui ne peut être ni digérée ni absorbée par l'organisme. Elle parvient intacte dans le gros intestin où elle facilite le parcours des selles d'une extrémité à l'autre et prévient, par conséquent, la constipation.

Flexibilité : Caractère de ce qui se courbe facilement.

Flexion : Action déterminant le rapprochement de deux parties articulées du corps, fermant l'angle qu'elles forment ; la flexion du tronc, par exemple.

Foie : Glande la plus volumineuse de l'organisme, annexée au tube digestif et située dans la partie supérieure droite de l'abdomen, qui joue un rôle dans plusieurs fonctions biologiques importantes.

Il est responsable de la sécrétion de la bile et participe au métabolisme des glucides, des lipides et des protéines, à l'épuration et à la détoxification, au maintien de la composition normale du sang et au stockage des vitamines A, B, D et K.

Folate : Vitamine contenue dans les légumes à feuilles, nécessaire pour la reproduction et la multiplication cellulaire, la formation des globules rouges et pour l'absorption des vitamines B¹, B², B⁶, C, D et E.

Fonction cardiorespiratoire : Fonction remplie par le cœur et les poumons, de manière commune.

Fontaine de Jouvence : Fontaine fabuleuse dont les eaux avaient la propriété de faire rajeunir. Par extension, source de jeunesse, de rajeunissement.

Force : Tension qu'un muscle ou qu'un groupe de muscles peut opposer à la résistance.

Force-endurance : Capacité du système neuromusculaire à résister à la fatigue lors d'un effort musculaire de longue durée.

Fréquence cardiaque cible : Nombre de battements cardiaques à atteindre à chaque minute pour obtenir l'effet d'entraînement désiré.

Son abréviation courante est FCC.

Fruit : Aliment végétal plus ou moins sucré que l'on consomme principalement en collation ou au dessert.

G

Gaz carbonique : Autre appellation de *dioxyde de carbone*, utilisée dans la langue courante.

Gène : Séquence ordonnée de nucléotides qui occupe une position précise sur un chromosome déterminé et qui constitue une information génétique dont la transmission est héréditaire.

Ils représentent les unités physiques et fonctionnelles élémentaires de l'hérédité.

L'ensemble des gènes d'un organisme constitue son génome.

Génétique : Science de l'hérédité normale et pathologique et de la variation chez les êtres vivants.

Elle a pour objectif concret d'analyser les lois de la transmission des caractères héréditaires d'une génération à la suivante et d'élucider les mécanismes qui assurent l'hérédité.

Gigantisme : Développement excessif du squelette dans toutes ses dimensions.

Glande : Organe constitué de cellules spécialisées dont la fonction est de produire des sécrétions endocrines (internes) ou exocrines (externes).

Glucide : Terme générique désignant l'ensemble des hydrates de carbone (glucides simples et glucides complexes) présents dans les aliments et dont l'organisme a besoin pour la production d'énergie.

Glucide de digestion lente : Sucre que l'organisme met un certain temps à digérer et, donc, à assimiler. Lorsqu'on mange ce type de sucre, le taux de sucre dans le sang augmente lentement, et non subitement, comme c'est le cas du sucre contenu dans les boissons sucrées et les sucreries. Les fruits, les légumes, le lait, les céréales à grains entiers, les légumineuses, pour n'en nommer que quelques-uns, sont des aliments riches en sucres complexes.

Glycémie : Taux de glucose (sucre) dans le sang.

Glycogène : Glucide emmagasiné principalement dans les muscles et le foie, et formé de grosses molécules de sucre. Ces grosses molécules font en sorte que, une fois le glycogène formé dans le muscle, il ne peut en ressortir. Le glycogène est une source d'énergie de premier plan pour les cellules musculaires.

Goûts : Préférences qui se manifestent dans le genre de vie, les habitudes de chacun et chacune.

Gras trans : Acide gras dans lequel les atomes d'hydrogène, liés aux atomes de carbone entre lesquels il existe une double liaison, sont placés de part et d'autre de la chaîne hydrocarbonée.

Cette configuration chimique a pour conséquence de faire augmenter le taux de mauvais cholestérol (cholestérol LDL) et de faire diminuer le taux de bon cholestérol (cholestérol HDL) dans l'organisme.

Ils sont peu présents à l'état naturel dans l'alimentation. Ils sont surtout créés par les traitements d'hydrogénation, qui rendent les produits ainsi obtenus nocifs pour la santé.

À la différence des gras trans, les gras saturés augmentent le taux de mauvais cholestérol, mais ne diminuent pas le taux de bon cholestérol.

Grignoter : Action de manger très peu, souvent du bout des lèvres.

Grippe : Maladie infectieuse virale à début soudain, caractérisée par une inflammation des voies respiratoires accompagnée de fièvre, de fatigue, de douleurs musculaires et de maux de tête, et parfois d'une toux sèche, de nausées et de vomissements.

Groupe alimentaire : Ensemble d'aliments comprenant des éléments nutritifs indispensables à une saine alimentation quotidienne.

On distingue généralement quatre groupes alimentaires : les fruits et les légumes, les produits céréaliers, les produits laitiers et leurs substituts, et la viande et ses substituts.

Guarana : Substance riche en caféine, aux propriétés toniques et stimulantes, tirée des graines d'une variété de liane d'Amazonie.

Guide alimentaire canadien : Ouvrage élaboré, revu et corrigé régulièrement par Santé Canada dont le but est d'orienter la sélection des aliments et de promouvoir une saine alimentation chez la population canadienne.

H

Habitude : Manière de se comporter, acquise par apprentissage et répétition, donnant lieu à des automatismes, sans appel à la réflexion, et engendrant des sortes de besoins acquis.

Habitude de vie : Ensemble d'habitudes qui assurent la survie et l'épanouissement d'une personne dans sa société tout au long de son existence.

Hallucinogène : Se dit d'une substance qui provoque la perception d'objets non réels.

Handicap : Déficience physique ou mentale.

Hémoglobine : Protéine qui a pour fonction de transporter l'oxygène des poumons aux cellules et le dioxyde de carbone des cellules aux poumons, et qui est responsable de la coloration rouge du sang.

Hérédité : Ensemble des phénomènes qui président à la transmission, d'une génération à l'autre, des facteurs et structures qui déterminent les caractères d'un organisme.

Hippocampe : Zone du cerveau essentielle à la mémoire et à l'apprentissage, répartie également entre les deux hémisphères, dans laquelle se déroule la phase d'enregistrement de la mémoire : un souvenir – une odeur, un poème, un visage, le chemin de l'école – doit d'abord être enregistré avant d'être stocké dans le cerveau.

Si, à la suite d'un accident, l'hippocampe est endommagé, on pourra se souvenir des informations enregistrées avant l'accident, mais on aura beaucoup de mal à acquérir de nouveaux souvenirs.

Hormone : Substance dotée d'une activité biologique spécifique, synthétisée dans les glandes endocrines (à sécrétion interne), et transportée par le sang vers d'autres organes ou tissus au niveau desquels elle exerce son influence sur divers processus biochimiques.

Hormone de croissance : Hormone sécrétée par le cerveau qui stimule la croissance chez les humains et les animaux. Sa production augmente considérablement pendant l'adolescence afin de favoriser, en particulier, la croissance des os, des muscles et des cartilages.

Humeur : Disposition de l'esprit ou état émotionnel.

Elle fait référence au sentiment subjectif interne, au tempérament, qui se traduit par une expression affective dominante dans le comportement du sujet.

Elle peut être gaie, optimiste, triste, irritable, colérique, mélancolique, abattue.

Hydratation : Introduction d'eau dans l'organisme.

Hygiène : Ensemble des principes et des pratiques visant à préserver ou à améliorer la santé.

Hygiène mentale : Ensemble de mesures destinées à conserver l'intégrité des fonctions psychiques.

Hygiène personnelle : Ensemble des soins visant la propreté du corps.

Hygiène publique : Ensemble des moyens mis en œuvre par les pouvoirs publics pour la sauvegarde et l'amélioration de la santé à l'intérieur d'un pays.

Hyperactivité : Syndrome qui se caractérise principalement par une impulsivité, une inattention et une agitation anormales pour le niveau de développement du sujet.

Cette dysfonction entraîne souvent chez les jeunes des difficultés d'adaptation, tant sur le plan scolaire que sur le plan social, et met en péril l'estime de soi. La pratique quotidienne d'exercices vigoureux, provoquant une transpiration, permet d'atténuer les symptômes associés à ce syndrome.

On parle désormais de *trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité*.

Hypertension artérielle : Élévation anormale de la pression que le sang exerce sur les parois des artères.

Hypoglycémie : Diminution du taux de glucose (sucre) dans le sang.

I

Illégal : Se dit de ce qui est contraire à la loi.

Image corporelle : Représentation mentale de la perception qu'a une personne de son corps.

Indice de masse corporelle : Indice de mesure du poids corporel d'une personne, qui se calcule en divisant son poids, en kilogrammes, par le carré de sa taille, en mètres.

Son abréviation courante est IMC.

Indices de croissance : Données anthropométriques portant généralement sur le poids, la taille et le périmètre crânien d'un jeune individu, qui permettent de suivre l'évolution de sa croissance par l'établissement de rapports mathématiques, par exemple entre sa taille et son âge ou entre son poids et sa taille.

Infection : Pénétration dans l'organisme d'un agent pathogène vivant, capable de s'y multiplier, de causer des maladies et d'être transmis.

La nature de l'agent pathogène peut être bactérienne, virale, fongique ou parasitaire.

Inflammation : Réaction d'un tissu vivant à une lésion; caractérisée par la rougeur, la douleur, la chaleur, l'œdème et par des altérations histologiques.

Influence : Action exercée par une chose, un phénomène, une situation sur quelqu'un ou quelque chose.

Influx nerveux : Phénomène de nature électrique par lequel l'excitation d'une fibre nerveuse se propage dans le nerf.

Innovation : Ensemble des processus créatifs appliqués à l'introduction de biens, de services ou de procédés nouveaux ou améliorés.

Elle peut prendre la forme d'une invention ou d'une idée nouvelle dans un domaine industriel, commercial, social ou organisationnel.

Insécurité : Sentiment d'angoisse provoqué par l'éventualité d'un danger.

Insomniaque : Personne qui a de la difficulté à s'endormir.

Insomnie : Trouble du sommeil consistant en une impossibilité ou une difficulté à s'endormir, à dormir suffisamment.

Inspiration : Première phase respiratoire qui gonfle d'air les poumons.

Inspirer : Faire entrer l'air dans ses poumons.

Institut de la statistique du Québec : Institut qui a pour mission de fournir des informations statistiques fiables et objectives sur la situation du Québec quant à tous les aspects de la société québécoise pour lesquels de telles informations sont pertinentes.

Son abréviation courante est ISQ.

Insuffisance rénale : Diminution de la fonction d'épuration des reins, menant au déséquilibre du métabolisme. Elle se traduit, entre autres, par une élimination difficile de l'eau et du sel, l'accumulation des déchets toxiques dans le sang et une mauvaise production des globules rouges.

Insuline : Hormone antidiabétique sécrétée par le pancréas, qui sert notamment à régulariser la glycémie.

Intensité : Degré de force, d'activité, d'énergie.

Intérêt : Attraction d'un individu vers un objet susceptible de contribuer à la satisfaction d'un besoin, d'une tendance, soit directement, soit par l'éloignement d'obstacles.

Internet : Réseau mondial associant des ressources de télécommunication et des ordinateurs serveurs et clients, destiné à l'échange de messages électroniques, d'informations multimédias et de fichiers. Il fonctionne en utilisant un protocole commun.

Iode : Oligo-élément minéral important, nécessaire à la vie.

Isolement : Repli d'une personne sur elle-même, entraînant une perturbation de ses relations avec le monde extérieur.

J

Jeu vidéo : Œuvre audiovisuelle interactive et ludique dont le contenu est programmé et diffusé sur un support de stockage qui en permet l'affichage sur un écran, où les joueurs contrôlent l'action qui s'y déroule, à l'aide d'un périphérique de jeu, dans un but de divertissement ou de compétition.

Jeûne : Privation totale ou partielle des aliments.

Jeux paralympiques : Compétitions sportives regroupant des athlètes atteints d'un handicap physique (amputés, aveugles, handicapés moteurs, cérébraux ou en fauteuil roulant, ou ayant toute autre limitation fonctionnelle). Ces compétitions, organisées par le Comité international olympique, se tiennent quelques jours après les Jeux olympiques.

Journal alimentaire : Analyse détaillée des habitudes alimentaires d'une personne.

Journal du sommeil : Analyse détaillée des habitudes de sommeil d'une personne.

K

Kéfir : Boisson gazeuse et acidulée obtenue par fermentation du lait.

Kilogramme : Unité de mesure de masse équivalant à 1000 grammes.

On dit plus familièrement *kilo*.

Son symbole est kg.

Kinésiologie : Science du mouvement qui s'intéresse, en particulier, à l'utilisation thérapeutique des mouvements du corps.

Plusieurs universités canadiennes offrent un programme de baccalauréat en kinésiologie. Ce programme remplace celui des sciences de l'activité physique.

Kinesthésie : Sens musculaire donnant la notion du mouvement exécuté, de l'effort, de la situation occupée à chaque instant par les membres.

L

Lactate : Sel dérivant de l'acide lactique.

Légende urbaine : Histoire étrange et spectaculaire, apparemment véridique, souvent inspirée d'un lointain fait divers, qui fait le tour du monde, circulant par bouche à oreille, par courriel ou via Internet, qui est racontée de bonne foi par des gens sincères, déformée ou amplifiée par chaque narrateur et narratrice, mais qui, la plupart du temps, se révèle totalement fausse.

Ce phénomène fascinant, dont la peur de la nouveauté et la peur de l'autre sont les principaux carburants, constitue une branche peu connue du folklore contemporain. Elle permettrait, selon certains auteurs, d'exorciser les angoisses qu'entraîne une modernité qui nous dépasse.

Légume : Plante potagère dont on consomme l'une ou l'autre des parties, selon l'espèce.

La partie comestible de la plante peut être le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine.

Il est à noter que certains légumes sont, d'un point de vue botanique, considérés comme des fruits : c'est notamment le cas du poivron et de la tomate.

Lésion : Modification de la structure normale d'une partie de l'organisme, à la suite d'une affection ou d'un accident.

Ligament : Bandage de tissu fibreux reliant les os qui forment une articulation.

Lipide : Nom générique des esters d'acides gras qui se trouvent dans les tissus vivants.

Loisir : Activité individuelle ou collective de nature variée (ex. : culturelle, sportive, touristique, de plein air, etc.) à laquelle on se consacre volontairement pendant son temps libre.

Longévité : Longue durée de la vie d'un individu, d'un groupe ou d'une espèce.

LSD : Substance hallucinogène synthétique et illicite, tirée d'alcaloïdes produits par un champignon parasite.

M

Magnésium : Élément minéral important constitutif des organismes vivants et indispensable à la croissance, à divers systèmes enzymatiques fondamentaux, à la contraction musculaire, au fonctionnement du système nerveux et à la régulation de la calcémie.

Maladie : Altération de l'état de santé, attribuée à des causes internes ou externes, se traduisant par des symptômes et des signes, et se manifestant par une perturbation des fonctions ou par des lésions.

Maladie cardiovasculaire : Maladie qui concerne à la fois le cœur et les vaisseaux.

Maladie chronique : Maladie de longue durée, à caractère stable ou évolutif, qui a habituellement un début insidieux avec apparition progressive des symptômes, mais qui peut se présenter comme la ou les séquelles d'une maladie aiguë.

Parmi les maladies chroniques, on trouve le diabète de type 2, les maladies coronariennes, l'emphysème, etc.

Maladie coronarienne : Maladie qui frappe les artères du cœur (artères coronaires) lorsqu'elles deviennent obstruées par des dépôts durcis de matières grasses.

Malbouffe : Nourriture mauvaise sur le plan diététique en raison notamment de sa faible valeur nutritive et de sa forte teneur en calories.

Mal de tête : Sensation douloureuse localisée à la tête.

Maté : Boisson stimulante faite d'une infusion de feuilles de houx d'Amérique du Sud, torréfiées et pulvérisées.

Média : Moyen de communication destiné à diffuser auprès d'une personne ou d'un groupe de personnes des informations de nature sonore, écrite ou visuelle.

Membrane : Mince couche de tissu qui enveloppe un organe, qui tapisse une cavité ou un conduit naturel.

Métabolisme : Ensemble des transformations qui s'opèrent dans l'organisme et qui permettent le maintien de la vie.

Métabolisme de repos : Quantité d'énergie dépensée par le corps en état de repos, par exemple lorsqu'on suit un cours ou qu'on regarde un film.

Métastase : Tumeur maligne secondaire à un cancer primitif.

Méthamphétamine : Neurotoxine dérivée de l'amphétamine, fabriquée dans des laboratoires clandestins à partir de produits hautement toxiques, qui peut provoquer de sérieux désordres émotionnels et une forte dépendance, et ce, en très peu de temps.

Elle constitue l'ingrédient actif de l'ecstasy.

Dans le langage de la rue, elle est souvent appelée *pill* ou *peanut* lorsqu'elle se présente en comprimés, ou *crystal meth*, *ice*, *tina* ou *speed* lorsqu'elle se présente en cristaux.

Microorganismes : Êtres vivants invisibles à l'œil nu jouant un rôle essentiel dans tous les cycles de la vie. Ils englobent les virus, les bactéries et autres organismes susceptibles parfois de causer des maladies.

Minéraux : Éléments sans vie (inorganiques) qui ne libèrent aucune énergie, mais qui contribuent au bon fonctionnement du corps.

Morphée : Dans la mythologie grecque, le dieu du sommeil.

Être dans les bras de Morphée signifie « dormir profondément ».

Motivation : Raison qui détermine une action ou qui la dirige.

Motivation extrinsèque : Motivation dont la source se situe à l'extérieur de la personne, comme la recherche d'une prime ou l'attente d'une récompense, de l'approbation de ses pairs.

Motivation intrinsèque : Motivation dont la source se situe à l'intérieur de la personne, qui est portée par son intérêt personnel, sans attente de récompense quelconque.

Mouvement : Changement de position ou de place effectué par un organisme ou une de ses parties.

Muscle : Tissu formé de fibres dotées du pouvoir de se contracter en produisant le mouvement. On distingue les muscles striés squelettiques, appelés *muscles volontaires*, qui permettent le mouvement du squelette, et les muscles blancs et lisses, dits *muscles involontaires*, qui assurent les mouvements des organes internes.

Muscle squelettique : Muscle volontaire fixé aux os du squelette, qui en permet le mouvement.

Musculation : Entraînement des qualités musculaires, qui consiste à faire travailler spécifiquement les muscles au-dessus de leur limite d'entretien pour en améliorer la puissance, la force et l'endurance.

On dit aussi *entraînement musculaire*.

N

Nanisme : Anomalie caractérisée par la petitesse de la taille très inférieure à la moyenne, due à diverses causes.

Narguilé : Pipe orientale, à long tuyau communiquant avec un flacon d'eau aromatisée que la fumée traverse avant d'arriver à la bouche du fumeur ou de la fumeuse.

Nausée : Sensation de malaise avec envie de vomir.

Nerf : Cordon blanchâtre, généralement cylindrique, qui relie un centre nerveux (ex. : moelle épinière, cerveau, etc.) à un organe du corps.

Neurotransmetteur : Substance libérée par les terminaisons nerveuses d'un neurone, et qui assure la transmission de l'influx nerveux entre ce neurone et un autre neurone ou une cellule musculaire, sensorielle ou glandulaire cible.

Nicotine : Substance toxique contenue dans le tabac, qui entraîne une forte dépendance.

Nocturne : Se dit de ce qui se rapporte à la nuit.

Nuisible : Ce dit de ce qui fait du tort à quelqu'un ou à quelque chose.

Numérique : Se dit de la représentation de données au moyen de caractères tels que des chiffres, ainsi que des procédés utilisant ce mode de représentation.

Nutriment : Élément contenu dans les aliments et pouvant être entièrement et directement assimilé par l'organisme. Les nutriments sont généralement classés en macronutriments (les glucides, les lipides et les protéines) et en micronutriments (les vitamines, les minéraux et l'eau).

Nutrition : Ensemble des processus par lesquels un être vivant, animal ou végétal, absorbe, métabolise, utilise et élimine les aliments pour assurer sa croissance, son entretien et son fonctionnement, ainsi que pour produire de la chaleur et de l'énergie.

Nutritionniste : Personne titulaire d'un diplôme universitaire en nutrition, qui se consacre à l'étude des aliments, de leur valeur nutritive, des réactions de l'organisme à la suite de leur ingestion, et des variations alimentaires chez les gens sains et les gens malades.

O

Obésité : Surcharge de tissus adipeux qui constitue un risque pour la santé.

Obésogène : Se dit de ce qui est susceptible de favoriser le développement de l'obésité chez une personne ou un groupe de personnes.

On dit aussi *obésitogène*.

Objectif : But à atteindre.

Œstrogène : Hormone sexuelle femelle, produite par les ovaires.

Oméga-3 : Famille d'acides gras polyinsaturés essentiels au maintien de la santé, notamment de l'équilibre cardiovasculaire.

Oméga-6 : Famille d'acides gras polyinsaturés essentiels au maintien de la santé, notamment de l'équilibre cardiovasculaire et de l'immunité.

Oreillette : Chacune des deux cavités supérieures du cœur.

Organe : Structure anatomique constituée de différents tissus, qui exerce une fonction organique ou physiologique déterminée.

Par exemple, l'estomac est un organe et la digestion en est sa fonction.

Organisation mondiale de la Santé : Autorité directrice et coordonnatrice, dans le domaine de la santé, des travaux ayant un caractère international au sein du système des Nations Unies. Elle est chargée de diriger l'action sanitaire mondiale, de définir les programmes de recherche en santé, de fixer des normes et des critères, de présenter des options politiques fondées sur des données probantes, de fournir un soutien technique aux pays et de suivre et d'apprécier les tendances mondiales en matière de santé publique.

Organisme : Ensemble des organes qui constituent un être vivant.

Os : Chacun des organes blancs et durs, longs, plats ou courts, qui servent de soutien aux parties molles de l'organisme et dont la réunion par l'intermédiaire des articulations forme le squelette.

La couche externe de l'os est compacte alors que sa structure interne est spongieuse. Le grain a tendance à être allongé.

De nombreuses cultures ont utilisé les os comme instruments, armes de guerre et autres artefacts.

Oxygène : Gaz incolore et inodore qui constitue environ 20 % de l'atmosphère terrestre. C'est l'élément le plus abondant sur Terre, où il est indispensable à toutes les formes de vie, de par le rôle qu'il joue dans la respiration et la photosynthèse.

P

Palpitation : Battement répété et rapide d'un organe, dont la perception est sensible à la vue ou au toucher et généralement inconfortable pour le sujet.

Les organes qui peuvent être atteints de palpitation sont le cœur, la poitrine, le sein.

Panique : Terreur extrême et soudaine ressentie devant un danger réel ou éventuel.

Pellicule : Élimination anormalement importante de la dernière couche épidermique du cuir chevelu sous la forme de petites écailles.

Pénalité : Sanction d'une durée variable selon la gravité de la faute, qui résulte de la transgression d'une règle par un joueur ou une joueuse et qui entraîne son retrait du jeu.

Perception : Acte par lequel l'esprit et les sens saisissent les objets et les personnes, et les interprètent.

Périphérie : Surface extérieure d'un volume.

Phosphore : Élément chimique non métallique qui se présente sous deux formes : le phosphore blanc ou jaune, solide, semi-transparent, toxique et hautement inflammable, et le phosphore rouge, non toxique et non inflammable.

Il est généralement associé à l'oxygène pour former le radical des phosphates.

Plan d'action : Plan présentant les actions à mener et les moyens nécessaires pour atteindre les objectifs quantitatifs et qualitatifs d'une démarche quelconque.

Plaque de croissance : Partie la plus faible du squelette en croissance. On en trouve deux dans les os longs.

Poids-santé : Poids d'une personne auquel est associé le plus faible risque de développer des problèmes de santé.

Point de côté : Douleur ponctuelle ressentie au niveau de l'abdomen en situation de course.

Posture : Position du corps ou de certains de ses segments.

Potassium : Élément minéral important, constitutif des êtres vivants et indispensable à la vie, sous la forme de chlorure de potassium.

Il est nécessaire à la contraction musculaire.

Pouls : Battements rythmés perçus à la palpation d'une artère superficielle, déterminés par le passage de l'ondée systolique.

Poumon : Organe pair de la respiration, l'un droit et l'autre gauche, contenu dans la cage thoracique, de forme conique, qui communique avec l'air ambiant par la trachée et les bronches, et qui est constitué d'un ensemble de bronchioles se terminant par des alvéoles dans lesquels le sang rapporte les déchets cellulaires, qui sont éliminés par l'expiration, et distribue à l'ensemble de l'organisme l'oxygène nécessaire à son bon fonctionnement.

Préhistoire : Ensemble des faits et des événements concernant l'humanité avant l'apparition de l'écriture.

Préparation : Action de faire tout ce qu'il faut en vue d'une opération à réaliser, d'une œuvre à accomplir, etc.

Principe de précaution : Principe de biosécurité invoqué face à un possible danger pour la santé humaine, animale ou végétale, ou pour la protection de l'environnement, dans le cas où les données scientifiques ne permettent pas une évaluation complète du risque.

Produit toxique : Substance qui, une fois introduite dans l'organisme, nuit à la vie de l'être ou de ses composantes, pouvant aller jusqu'à causer la mort. On les appelle couramment des *poisons*.

Progestérone : Hormone de la gestation, produite par les ovaires.

Protège-coude : Pièce d'équipement faite d'un moulage de matière plastique, de cuir ou de tissu s'adaptant au coude pour le protéger en cas de choc ou de chute, notamment lors de la pratique de certains sports.

On dit aussi *coudière*.

Protège-genou : Pièce d'équipement faite d'un moulage de matière plastique, de cuir ou de tissu s'adaptant au genou pour le protéger en cas de choc ou de chute, notamment lors de la pratique de certains sports.

On dit aussi *genouillère*.

Protège-tibia : Pièce d'équipement servant à protéger le dessus de la jambe, portée surtout par les joueurs de football, de baseball, de soccer, etc.

Protéine : Substance azotée qui entre dans la composition de la matière vivante et dont les principaux constituants sont les acides aminés.

Durant le processus de digestion, les protéines sont décomposées en leurs acides aminés constituants afin de traverser la muqueuse intestinale. Les acides aminés sont ensuite transportés dans les cellules où ils seront utilisés pour produire de l'énergie ou pour élaborer de nouvelles protéines entrant dans la composition des tissus du corps.

Psychomotricité : Ensemble des fonctions motrices intégrées dans l'activité psychique et adaptées aux besoins de la vie relationnelle.

Publicité : Outil de communication qui vise à retenir l'attention d'un groupe ciblé, par exemple les adolescents, afin de les inciter à adopter un comportement souhaité. Ce comportement peut être l'achat d'un certain produit, l'utilisation d'un service, mais aussi l'adoption de comportements sains, etc.

Pupille : Orifice circulaire situé au centre de l'iris, dont le diamètre peut varier sous l'influence des muscles de l'iris. Elle constitue le diaphragme de l'œil et se contracte sous l'effet de la lumière.

Q

Qualité : Aspect sensible et non mesurable des choses.

Qualité de vie : Équilibre entre les besoins d'une personne et les moyens qu'elle a pour les satisfaire.

Quantité : Mesure qui sert à déterminer une collection de choses considérées comme homogènes, ou une portion de matière.

Quantité d'activité physique recommandée : Pour profiter pleinement des bienfaits de l'activité physique, les experts recommandent de faire, chaque jour, un minimum de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée, fractionnées en blocs d'au moins 10 minutes chacun, ou de faire, chaque semaine, au moins 3 séances d'activité physique d'intensité modérée à élevée, d'une durée ininterrompue de 30 à 45 minutes chacune.

Quotidien : Ce qui appartient à la vie de tous les jours.

R

Raffinage : Processus industriel qui permet de traiter une substance de façon à l'épurer et à en obtenir des substances consommables ou utilisables, comme le pétrole transformé en essence.

Récupération : Temps de pause entre deux séries d'exercices consécutifs.

Règle : Formule qui indique ce qui doit être fait dans un cas déterminé.

Règle d'or : Principes qu'une personne décide de suivre en toutes circonstances.

Règle du jeu : Usage auquel une personne doit se soumettre lorsqu'elle se livre à une certaine activité.

Rein : Organe pair situé dans la fosse lombaire dont la fonction est d'épurer les substances toxiques de l'organisme en sécrétant l'urine.

Relaxation : Diminution ou suppression d'une tension.

Répétition : Fait de répéter, de travailler à plusieurs reprises pour s'exercer.

Reportage : Œuvre d'un ou une journaliste qui relate ce qu'il ou elle a vu et entendu.

Respiration : Ensemble des phénomènes qui concourent à assurer les échanges gazeux entre le milieu ambiant et la cellule vivante : apport de l'oxygène nécessaire au métabolisme, et évacuation du gaz carbonique produit.

Retour au calme : Ensemble d'exercices ou de procédés intervenant après des efforts et des performances psychophysiques, jusqu'au rétablissement de la capacité de performance corporelle, intellectuelle et psychique.

On dit aussi *récupération*.

Révolution : Changement brusque et important dans l'ordre social.

Rhume : Inflammation, hypersécrétion et écoulement, d'origine virale ou allergique, qui affectent les muqueuses du nez et des voies respiratoires supérieures.

Rougeole : Maladie infectieuse et contagieuse, généralement bénigne, immunisante, causée par un virus, qui affecte surtout les enfants et qui se transmet directement.

Les principaux symptômes sont les suivants : fièvre élevée, rhinite et conjonctivite avec écoulement, toux, présence de petites taches blanches à l'intérieur des joues et éruption cutanée de taches rougeâtres sur le visage, puis sur tout le corps.

Rythme cardiaque : Succession des contractions cardiaques.

Contrairement à la fréquence cardiaque, qui n'est qu'une donnée quantitative (nombre de contractions par minute), le rythme cardiaque fait aussi référence à des données qualitatives (façon dont les contractions se succèdent).

S

Salubrité : Qualité de ce qui est sain, caractérisée par l'absence de maladies et de risques de maladie, assurée et maintenue grâce à des exigences relatives à l'hygiène des personnes, des animaux et des choses.

S'atrophier : Diminuer de volume, s'affaiblir, en parlant d'un muscle.

Séance type d'entraînement : Temps consacré à s'entraîner physiquement, qui comporte d'abord un échauffement, puis la séance d'activité, et qui se termine par un retour au calme.

Sébum : Produit de sécrétion gras, blanchâtre et épais, élaboré par les glandes sébacées, riche en acides gras, jouant un rôle important dans la protection de la peau.

Sécurité : État de quelqu'un ou de quelque chose qui est à l'abri du danger.

Sédentarité : État de ce qui ne comprend pas de déplacements, d'exercice.

Sel : Substance blanche, friable, soluble dans l'eau, d'un goût piquant, et qui sert à l'assaisonnement et à la conservation des aliments.

Sérotonine : Substance aminée élaborée par certaines cellules de l'intestin et du tissu cérébral, transportée par le sang et jouant un rôle physiologique important, entre autres, de médiateur de l'activité du système nerveux central.

Sirènes : Selon la légende, les sirènes sont des êtres fabuleux, mi-femmes mi-poissons, qui attirent les bateaux sur les récifs en charmant les marins de leurs chants.

Smog : Brouillard épais, formé de fumée et de brume, dans les régions humides et industrielles.

Sociabilité : Qualité d'une personne qui aime et recherche la compagnie de ses semblables, qui est d'un naturel facile, d'un commerce agréable.

Sociologue : Spécialiste qui étudie de manière scientifique ce qui se rapporte à la société humaine.

Sodium : Élément minéral très important sous forme de chlorure, constitutif des êtres vivants et indispensable à la vie.

Sommeil : État physiologique caractérisé par un repos comportemental et une perte plus ou moins complète des possibilités de relation avec le monde extérieur.

Somnambulisme : Automatisme inconscient se manifestant pendant le sommeil par des actes plus ou moins coordonnés (ex. : se lever, marcher, exécuter une tâche simple, etc.) dont il ne reste à la personne aucun souvenir au réveil.

Somnifère : Substance qui provoque un sommeil aussi proche que possible du sommeil physiologique.

Somniloquie : Fait de parler en dormant.

Soporifique : Se dit de ce qui provoque le sommeil.

Souplesse : Caractère de ce qui se plie et se meut avec aisance.

Sport : Activité physique exercée individuellement ou collectivement sous une forme particulière (ex. : jeu, combat, parcours, routine, etc.) qui requiert un apprentissage d'habiletés techniques, nécessitant un équipement et des installations spécifiques, qui est pratiquée selon diverses modalités reliées à la récréation ou à la compétition et qui est gérée par une ou plusieurs organisations.

Sport extrême : Sport pratiqué dans des conditions particulièrement difficiles et dangereuses.

La nage en eau glacée, l'escalade de glace, le saut à l'élastique et le vol libre en sont des exemples.

Statistique Canada : Organisme central de la statistique au Canada, chargé de recueillir, de compiler, d'analyser, de dépouiller et de publier des renseignements statistiques portant sur les activités commerciales, industrielles, financières, sociales, économiques et générales des Canadiens.

Stéroïdes : Groupe de substances hormonales dérivées des stéroïdes, isolées à partir de glandes endocrines (corticosurrénales, ovaire, testicule, placenta).

Stimulus : Élément de l'environnement qui, s'il est assez puissant, est susceptible de produire une réaction sur le comportement.

Stratégie alimentaire gagnante : Choix personnel effectué en matière d'alimentation dans le but de répondre aux besoins de son corps de la façon la plus adéquate, en fonction de son âge et de son niveau d'activité physique.

Stress : Toute réaction biologique ou psychologique en réponse à une tension sur l'organisme.

Stress émotionnel : Réaction psychologique en réponse à une tension sur l'organisme.

Le stress émotionnel prend sa source à même la répétition des éléments qui façonnent notre quotidien et notre perception de celui-ci. Il entraîne des réactions émotives intenses chez l'individu, d'où son appellation.

Substance illicite : Matière interdite par la loi.

Substance nuisible pour la santé : Toute matière qui fait du tort à une personne, tant au niveau physique que mental.

Substitut : Ce qui tient lieu d'autre chose.

Sueur : Liquide aqueux, d'odeur caractéristique, produit par les glandes sudoripares et déversé sur la peau en quantité très variable suivant la température extérieure et l'activité physique.

Supplément alimentaire : Produit souvent destiné aux personnes qui font du sport et vendu sous diverses formes (ex. : boissons, tablettes, comprimés, etc.).

Parmi les suppléments alimentaires, on trouve des suppléments de créatine, des suppléments de protéines en poudre et des suppléments de vitamines et minéraux.

Surdose : Dose excessive d'une drogue, d'un médicament ou d'une substance toxique, dont l'absorption peut entraîner la mort ou un coma assez grave.

Surentraînement : Excès ou mauvaise répartition des charges de travail dans un programme d'entraînement causant l'altération des capacités de performance, accompagnée de fatigue et d'un état dépressif.

Synapse : Zone de contact entre deux neurones, ou entre un neurone et une cellule (glandulaire, musculaire ou sensorielle), par laquelle s'effectue la transmission électrique ou chimique de l'influx nerveux.

Syndrome des jambes sans repos : Sensation désagréable et indéfinissable ressentie dans les membres inférieurs, déclenchée par l'immobilité, provoquant un irrépressible besoin de bouger les jambes en les agitant, en se levant ou en marchant.

Syndrome du canal carpien : Syndrome résultant de la compression du nerf médian dans le canal carpien, une des parties du poignet.

Il se manifeste principalement par des engourdissements et des fourmillements dans les doigts, survenant surtout la nuit, une perte de sensibilité et une diminution de la force musculaire rendant difficile l'exécution de certains mouvements.

Synovie : Liquide visqueux qui lubrifie les articulations mobiles.

Système : Ensemble d'éléments qui exercent une influence les uns sur les autres. Par exemple, le système respiratoire est formé d'organes (poumons, trachée, nez, etc.) qui nous permettent de respirer l'air et de transformer l'oxygène pour que ce gaz soit utilisé par les cellules de notre corps.

Système de soins de santé : Ensemble des administrations, des services, des établissements, des équipements et des professionnels de la santé qui sont liés à la prestation des soins médicaux.

Système immunitaire : Ensemble des moyens de défense de l'organisme contre les agressions extérieures.

Système nerveux central : Élément du système nerveux comprenant l'ensemble du tissu nerveux formant l'encéphale et la moelle épinière, composé de substance blanche et grise.

Systole : Contraction du cœur par laquelle le sang est chassé dans les artères, qui commence par la contraction simultanée des deux oreillettes, suivie de celle des deux ventricules.

Systolique : Se dit de ce qui est relatif à la systole.

T

Tabagisme : Toxicomanie due à l'usage habituel et excessif du tabac, qui peut entraîner des conséquences physiologiques graves.

On parle aussi de *dépendance à la nicotine*.

Taurine : Acide aminé, dérivé de la cystéine, présent entre autres dans la bile du foie où il est jumelé aux acides biliaires.

La taurine est présente en grande quantité dans la bile de taureau, d'où son appellation.

La plupart des boissons énergisantes contiennent 1 g de taurine dans une canette de 250 ml. On ignore pour le moment si d'aussi fortes doses sont inoffensives.

Taux d'alcoolémie : Taux d'alcool éthylique présent dans le sang.

Tendinite : Inflammation aiguë ou chronique d'un tendon, d'origine traumatique ou rhumatismale.

Tendon : Extrémité fibreuse, blanche et résistante, plus ou moins allongée, cylindrique ou aplatie, d'un muscle, qui lui permet de s'attacher à l'os.

Tension artérielle : Force que les parois des artères exercent sur le sang qu'elles contiennent.

Tension musculaire : État des muscles qui subissent un étirement ou un raccourcissement de leurs fibres.

Terreur nocturne : Cauchemar entraînant une peur aiguë.

Testostérone : Hormone sexuelle mâle, sécrétée par les testicules.

Tissu : Ensemble de cellules de structure semblable, spécialisées dans une même fonction.

Il existe quatre grands groupes de tissus primaires : tissu épithélial ; tissu conjonctif ; tissu musculaire ; tissu nerveux.

Toxicomanie : Consommation et dépendance à l'alcool, aux stupéfiants ou aux psychotropes, dans le but d'altérer l'humeur, l'état de conscience ou une fonction biologique normale.

Transplantation cardiaque : Remplacement de cœur destiné à des maladies cardiaques inguérissables techniquement. On dit aussi *greffe cardiaque*.

Trouble de l'alimentation : Terme général désignant toute perturbation du comportement alimentaire, allant soit dans le sens d'une diminution (anorexie) ou d'une augmentation (boulimie) de l'ingestion d'aliments, soit dans le sens d'une perversion de la conduite alimentaire (besoin d'ingérer des matières non comestibles, par exemple).

Tuberculose : Maladie contagieuse, causée par une bactérie, et qui affecte le plus souvent le poumon.

Tumeur : Formation pathologique de tissu nouveau ressemblant au tissu normal aux dépens duquel elle s'est développée, qui a tendance à persister et à s'accroître après l'arrêt des stimulus qui lui ont donné naissance, et qui échappe aux règles biologiques de la croissance et de la différenciation cellulaire.

U

Ultrason : Vibration acoustique de fréquence trop élevée pour être entendue par l'oreille humaine.

Univers : Ensemble de la matière distribuée dans l'espace et dans le temps.

Usure : Détérioration par un usage prolongé.

V

Vaccin : Préparation antigénique qui permet de conférer l'immunité active contre certaines maladies bactériennes, virales ou parasitaires, ou de stimuler le système immunitaire dans le traitement de certains cancers et du VIH.

On distingue les vaccins prophylactiques (préventifs) et les vaccins thérapeutiques (curatifs).

Vaisseau sanguin : Conduit formé d'une membrane faisant partie d'un réseau complexe de ramifications relié au cœur et parcourant les différents tissus de l'organisme, à l'intérieur duquel circule le sang.

Il existe trois types de vaisseaux sanguins : les artères, les veines et les vaisseaux capillaires.

Valeur nutritive : Capacité que possède un aliment de couvrir les besoins nutritionnels.

Veine : Vaisseau qui ramène le sang des capillaires au cœur, en passant par l'oreillette.

Veinule : Petit vaisseau veineux qui, en convergeant avec d'autres, forme les veines.

Ventricule : Chacun des deux compartiments inférieurs du cœur, séparés par une cloison.

Vigueur des muscles : Capacité d'un muscle à être endurant ou fort, ou mieux encore, à être endurant et fort à la fois. Les muscles travaillent en endurance lorsqu'ils répètent pendant un certain temps une contraction avec un effort modéré. Les muscles travaillent en force lorsqu'ils développent une forte tension au moment d'une contraction maximale de courte durée.

Violence : Domination exercée par quelqu'un sur une ou plusieurs personnes par des attaques visant à les contrôler ou à porter atteinte à leur dignité ou à leur intégrité physique ou psychologique.

Visualisation : Processus de perception mentale d'un objet ou autre, qui n'est pas présent devant les yeux.

Vitamine : Substance existant en très petite quantité dans certains aliments et dont les faibles doses sont indispensables à la croissance et au maintien de l'équilibre vital. Une carence en vitamine peut causer une maladie.

W

W (Génération) : Ensemble des individus âgés de 12 à 17 ans.

Web : Système basé sur les liens hypertextuels, permettant l'accès aux ressources du réseau Internet.

X

X (Génération) : Ensemble des individus nés entre 1967 et 1979.

X (Rayons) : Radiations électromagnétiques.

Y

Y (Génération) : Ensemble des individus nés entre 1980 et 1995.

Yang : Force énergétique de l'univers ou principe fondamental mâle qui, selon la philosophie taoïste chinoise, s'oppose au yin et le complète, l'association des deux formant alors le qi.

Yin : Force énergétique de l'univers ou principe fondamental femelle qui, selon la philosophie taoïste chinoise, s'oppose au yang et le complète, l'association des deux formant alors le qi.

Yoyo : Jouet formé d'un disque épais, évidé par le milieu de la tranche, qu'on fait descendre et monter le long d'un fil enroulé autour de son axe.

Z

Zapper : Changer fréquemment de chaîne de télévision à l'aide d'une télécommande.

Zen : Se dit d'une personne sereine, calme, sans réaction apparente.

Zénith : Le plus haut degré que l'on puisse atteindre.

Zinc : Oligo-élément important, constitutif des êtres vivants, dont le métabolisme est lié à celui des vitamines A et B.

Zone d'entraînement cardiovasculaire : Zone qui correspond à une intensité modérée de l'effort, soit le niveau d'intensité nécessaire pour améliorer ou maintenir à un niveau satisfaisant son endurance cardiovasculaire lors de la pratique d'une activité physique ou d'un sport.

Zzz : Onomatopée marquant un léger sifflement et, au figuré, le sommeil.