

# Bienfaits thérapeutiques

L'exercice musculaire est bénéfique pour nos fonctions vitales.

## Les bienfaits thérapeutiques du tennis sont nombreux

- Le tennis est une activité physique et sportive qui contribue à prévenir à tout âge la survenue de pathologies chroniques, permettant ainsi l'allongement de l'espérance de vie en bonne santé.
- Dans les cas de cancers du sein, de la prostate et du colon, la pratique régulière d'une activité physique **réduit la fatigue liée** au traitement et à la maladie et **diminue le taux des récives**.
- Le rythme du tennis est **excellent pour les poumons et le système cardiovasculaire**. Il contribue notamment à renforcer la qualité de la paroi des artères. Une étude britannique classe les sports de raquettes comme étant les plus bénéfiques en termes de réduction de la mortalité cardio-vasculaire avec une diminution du risque de 56 % pour leurs pratiquants.
- En cas de surpoids-obésité, l'activité physique permet de **développer de la masse musculaire au dépend de la masse grasse** et de réduire ainsi les risques cardio-vasculaires.
- Dans le cadre du diabète de type 2 l'activité physique a les mêmes effets que les médicaments. Le tennis qui combine des efforts d'endurance et de résistance un peu plus soutenus est un sport idéal.
- Dans la maladie de Parkinson le tennis s'affiche aussi comme un sport idéal.
- Dans le cadre du vieillissement, le tennis contribue à **maintenir et à améliorer la force musculaire, la condition physique, les réflexes, l'équilibre**. Ce qui est essentiel dans la prévention des chutes.
- Le tennis contribue également au **maintien de la cognition et de la mémoire à tout âge** grâce au **suivi de la trajectoire de la balle** mais aussi en faisant travailler la concentration, l'agilité et la coordination.  
Le tennis démontre ainsi tout son intérêt dans la prise en charge de la maladie d'Alzheimer.
- Le côté **ludique** et l'aspect social du tennis prennent tout son sens pour **lutter contre l'isolement et la dépression**.