

---

# GLOSSAIRE

**ABC (ARC)** – Abréviation servant à désigner les étapes à suivre pour administrer les premiers soins à une personne sans réaction :

- air – dégager les voies aériennes;
- breathing (respiration) – vérifier si la personne respire et, au besoin, commencer la réanimation respiratoire
- circulation – vérifier le pouls et, au besoin, commencer le massage cardiaque.

Voir aussi Réanimation cardiorespiratoire

**Abus sexuel** – Agression par un individu qui recherche des stimulations et des contacts sexuels auprès d'une personne n'étant pas apte à donner son consentement en raison de son âge ou de son état psychologique.

**Accident vasculaire cérébral** – Présence d'un caillot sanguin dans un vaisseau qui transporte le sang au cerveau; les cellules cérébrales alimentées en sang par ce vaisseau meurent progressivement en raison du manque d'oxygène et d'autres nutriments; l'accident vasculaire cérébral peut provoquer la paralysie, la perte de l'élocution et la mort.

**Activités aérobiques** – Activités physiques (p. ex. le jogging, la bicyclette ou le ski de fond) qui sollicitent les grands groupes musculaires (p. ex. les quadriceps et les ischio-jambiers) de manière rythmique et continue, et qui entraînent et maintiennent un rythme cardiaque élevé pendant une période prolongée (p. ex. 20 minutes).

**Aérobique** – Qualifie la production d'énergie nécessitant de l'oxygène.

**Agilité** – Habilité à se mouvoir rapidement et efficacement dans différentes directions (p. ex. vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté); habileté à modifier rapidement et efficacement la direction du mouvement.

**Aide ergogénique** – Substances (p. ex. les barres énergétiques et les boissons protéiques) destinées à accroître la performance physique en augmentant la production d'énergie ou en diminuant le temps de récupération.

**Alcoolisme** – Dépendance physiologique et psychologique (toxicomanie) à l'alcool caractérisée par le besoin compulsif de boire de l'alcool.

**Ampoule** – Accumulation de liquide sous ou dans la première couche de la peau (épiderme) causée par la friction (p. ex. par le frottement d'un orteil contre la surface interne du soulier).

**Anaérobique** – Qualifie la production d'énergie en l'absence d'oxygène.

**Angine** – Sensation temporaire de douleur ou de serrement à la poitrine (susceptible d'irradier vers d'autres parties du corps) due à un rythme cardiaque plus rapide que la normale et causée par la réduction de l'apport sanguin vers le cœur (et, par conséquent, par le manque d'oxygène et d'autres nutriments); l'angine résulte souvent du rétrécissement ou de l'obstruction, par des plaques de lipides (athérosclérose), des artères coronaires qui nourrissent le cœur; l'angine n'endommage pas le muscle cardiaque mais constitue l'un des signes précurseurs de la maladie cardiaque.

**Antioxydants** – Nutriment, vitamines (p. ex. vitamines A, C et E) et minéraux (p. ex. sélénium et zinc) qui contribuent à prévenir ou à enrayer le stress oxydatif causé dans l'organisme par les fragments moléculaires hautement instables et réactifs appelés radicaux libres. (La libération des radicaux libres est favorisée par l'exercice intense et par l'exposition aux produits chimiques ou à l'air pollué; ces radicaux causent des dommages considérables aux liens protéiques et entraînent une multitude d'affections et de maladies normalement associées au vieillissement.)

**Arbitrage** – Recours à un arbitre choisi par toutes les parties à un conflit et chargé d’écouter les doléances et de prendre une décision ou d’en arriver à un règlement concernant le conflit.

**Arrêt cardiaque** – Arrêt soudain des contractions cardiaques entraînant la cessation de la circulation du sang et de l’oxygène dans le reste de l’organisme; l’arrêt cardiaque est causé par une crise cardiaque ou par d’autres types de situation d’urgence comme l’électrocution; il peut entraîner l’arrêt respiratoire et la mort.

**Calorie** – Unité de mesure de l’énergie présente dans les aliments et de celle dépensée par une personne donnée; on parle aussi de kilocalorie (kcal), soit la quantité d’énergie nécessaire pour élever d’un degré Celsius la température d’un kilogramme d’eau (un litre).

**Cholestérol** – Stérol liposoluble appartenant au groupe des substances organiques appelées lipides (comme les triglycérides et les phospholipides); il s’agit d’une substance molle et cireuse présente dans les aliments d’origine animale et qui a pour fonction de synthétiser la vitamine D à la surface de la peau, de faciliter la synthèse de différentes hormones stéroïdes (p. ex. les hormones sexuelles et les corticostéroïdes) et de faciliter l’absorption et le transport des acides gras. Il existe deux classes de cholestérol :

- cholestérol HDL : les lipoprotéines de haute densité transportent le cholestérol du sang vers le foie où il est dégradé puis éliminé :
- cholestérol LDL les lipoprotéines de faible densité transportent le cholestérol du foie vers les tissus comme les muscles.

**Claquage** – Trauma d’un muscle ou d’un tendon dû à une contraction violente ou à un étirement excessif.

**Commotion** – Associée aux blessures au cerveau résultant d’un secouement violent ou d’une secousse due à un coup ou une collision.

**Composition corporelle** – Indique la proportion, dans la masse corporelle, de tissus adipeux et de tissus non adipeux, qui comprennent les muscles, les os et autres tissus.

**Connaissance du corps** – Elle englobe la connaissance :

- des parties du corps (p. ex. bras, jambes, coudes, genoux, tête);
- des formes corporelles (p. ex. se mettre en boule, s’étirer, se faire large, se faire mince, faire une torsion, symétrique, asymétrique);
- des mouvements corporels (p. ex. flexion, extension, rotation, balancement, poussée, traction).

**Contraction dynamique** – Mouvement musculaire qui a pour effet de raccourcir le muscle au fur et à mesure que s’exerce la force (on parle alors de contraction concentrique) ou de l’allonger (on parle alors de contraction excentrique).

**Contraction isométrique (aussi appelée contraction statique)** – Contraction musculaire au cours de laquelle on accroît la tension du muscle en exerçant une force contre un objet amovible sans raccourcissement ou élongation perceptible du muscle.

**Coordination** – intégration des différentes parties du corps (p. ex. les bras, les jambes, les mains, les pieds, de la tête et le tronc) qui se traduit par un mouvement fluide et harmonieux; habileté à utiliser les sens corporels pour effectuer des tâches doucement et avec précision.

**Coup de chaleur** – État pathologique dans lequel l'organisme ne peut maintenir sa température interne en raison de l'exposition à un environnement chaud et humide; cet état se traduit par des symptômes comme l'absence de sudation, la sécheresse et la chaleur de la peau, l'absence d'urine, des hallucinations, l'enflure de la langue, des perturbations visuelles, une température corporelle excessivement élevée et, parfois, l'inconscience (William et coll., p. 51).

**Crise cardiaque** – Diminution ou blocage de l'afflux sanguin au cœur en raison de la présence d'un caillot sanguin dans l'artère coronaire (qui transporte le sang au cœur); la crise cardiaque peut se manifester par des symptômes légers comme une douleur légère ou une sensation d'essoufflement ou d'indigestion ou par des symptômes sévères comme une douleur constrictive à la poitrine qui irradie vers les épaules et dans les bras; la crise cardiaque peut provoquer l'arrêt cardiaque.

**Décision arbitrale** – Décision ou jugement pris en regard d'une question litigieuse.

**Dépendance** – État de dépendance physiologique ou psychologique à une substance (p. ex. la nicotine ou l'alcool) ou à une activité (p. ex. jeux de hasard) dont une personne a besoin quotidiennement pour être fonctionnelle en dépit du fait de savoir que cette substance ou cette activité peut avoir des conséquences nuisibles pour elle et pour les autres.

**Déshydratation** – Perte d'eau excessive de l'organisme pouvant résulter de l'exposition à un climat chaud et humide, d'un épisode de diarrhée ou de vomissement, d'une consommation excessive d'alcool ou de caféine ou d'un exercice intense; une perte d'eau aussi minime que 1 % à 4 % de la masse corporelle peut entraîner l'augmentation de la température centrale du corps, perturber le fonctionnement métabolique et cardiovasculaire ou diminuer la capacité d'effort physique.

**Deuil** – Douleur, affliction que l'on éprouve lors de la perte ou de la mort d'un être cher.

**Diabète de type 2** – Maladie chronique caractérisée par une glycémie élevée et par la mauvaise utilisation de l'insuline par l'organisme, l'insuline étant l'hormone responsable de l'assimilation du glucose présent dans le sang par les cellules aux fins de production d'énergie ou de stockage en vue d'une utilisation ultérieure. Une glycémie élevée peut provoquer la cécité, l'insuffisance rénale ou la lésion des nerfs; deux des facteurs qui contribuent le plus à l'apparition de ce type de diabète sont le manque d'activité physique et la consommation excessive de glucides raffinés.

**Diversité culturelle** – Ensemble des caractéristiques qui définissent les coutumes, les institutions et les réalisations d'un groupe particulier de personnes.

**Électrolytes** – Minéraux qui servent de conducteurs électriques pour le passage des liquides à travers les membranes cellulaires et qui assurent la stabilité du milieu interne de l'organisme; le sodium, le potassium et le chlore en sont des exemples.

**Endurance musculaire** – Capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer une force pendant une période prolongée sans subir les effets de la fatigue.

**Endurance organique (cardiovasculaire)** – Habileté conjuguée :

- du système pulmonaire à opérer l'échange d'oxygène entre l'air ambiant et le sang circulant dans les capillaires des poumons;
- du système cardiovasculaire à transporter l'oxygène vers les muscles sollicités;
- du système musculaire à utiliser l'oxygène.

D'autres termes servent aussi à désigner la résistance cardiovasculaire : endurance/santé cardiorespiratoire, santé cardiovasculaire, capacité aérobie, puissance ou endurance aérobie et capacité d'effort physique.

**Entorse** – Trauma aux ligaments (déchirement des fibres) d'une articulation caractérisé par la douleur et l'incapacité; à distinguer de la dislocation.

**Entraînement en parcours** – Programme d'entraînement physique comportant toute une gamme d'exercices visant à développer ou à maintenir un ou plusieurs déterminants de la condition physique (p. ex. faire du vélo, de la natation et de la course pour développer l'endurance cardiovasculaire).

**Épuisement par la chaleur** – État pathologique dans lequel l'organisme ne peut maintenir sa température interne en raison de l'exposition à un environnement chaud et humide; cet état se traduit par des symptômes comme la sudation profuse, l'étourdissement, le mal de tête, l'essoufflement, un pouls faible et rapide, le manque de salive et la fatigue extrême (William et coll., p. 51).

**Équilibre** – Habileté à maîtriser ou à stabiliser son équilibre lorsque l'on se déplace (équilibre dynamique) ou que l'on demeure stationnaire (équilibre statique).

**Estime de soi** – Perception qu'une personne a d'elle-même; la façon, positive ou négative, dont une personne se « perçoit » ou « se sent ».

**Éthique** – Qui concerne la perception d'une obligation morale et du devoir et les raisons qui leur sont sous-jacentes.

**Étirement balistique** – Contractions soudaines, saccadées ou vigoureuses du muscle agoniste visant à produire l'étirement du muscle antagoniste. L'étirement des muscles se fait par la force du mouvement; ce type d'étirement peut toutefois entraîner la déchirure des fibres musculaires, car les filaments d'actine et de myosine de l'unité fonctionnelle du muscle (appelée sarcomère) ne peuvent pas s'allonger au-delà de la longueur au repos associée au maintien d'une position, mais doivent plutôt se contracter continuellement pour que soit maintenue cette position.

**Étirement passif** – Étirement produit par un mouvement ou par une charge activée par un agent indépendant comme une autre personne ou un appareil approprié.

**Étirement statique** – Mise sous tension du muscle consistant à laisser les filaments d'actine et de myosine de l'unité fonctionnelle (appelée sarcomère) s'étirer lentement par glissement au-delà de leur longueur au repos en maintenant la position pendant 20 à 30 secondes; la facilitation neuromusculaire proprioceptive est un type d'étirement statique qui consiste à étirer préalablement le muscle dans un mouvement de résistance effectué avec un partenaire et à contracter le muscle antagoniste au cours de l'étirement.

**Exploitation financière** – On parle d'exploitation financière lorsqu'une personne mal intentionnée utilise abusivement l'argent ou les biens d'une autre personne.

**Exploitation sexuelle** – Fait de se servir d'une personne en la faisant travailler, bien souvent contre son gré, dans le commerce sexuel et d'en retirer les profits.

**Fibre musculaire à contraction lente** – Type de fibre musculaire à haute capacité oxydative et à faible capacité glycolitique; elle est associée aux activités d'endurance comme les marathons.

**Fibre musculaire à contraction rapide** – Type de fibre musculaire à faible capacité oxydative et à forte capacité glycolitique; elle est associée à des activités de vitesse et de puissance comme le sprint du 100 mètres.

**Fibres alimentaires** – Polysaccharides indigestes des aliments qui ne produisent pas d'énergie (calories); les fibres insolubles facilitent le transit intestinal; les fibres solubles contribuent à abaisser le taux de cholestérol sanguin.

**Flexibilité (Souplesse)** – Capacité d'une articulation de permettre toute une gamme de mouvements (limités par les os, les muscles, les ligaments, les tendons et la capsule articulaire).

**Force** – Poussée ou traction externe exercée sur un objet et qui produit un mouvement.

**Force musculaire** – Force maximale exercée par un muscle ou un groupe de muscles dans un seul effort.

**Gelure** – Dommages causés aux tissus corporels par l'exposition à une température extrêmement froide, à un vent violent ou à des précipitations; il peut en résulter la diminution excessive de la température corporelle, des dommages aux cellules ou le blocage de la circulation sanguine vers les parties du corps exposées (p. ex. les oreilles, les joues, le nez, les doigts ou les orteils).

**Gestion des risques** – Acquisition d'une compréhension approfondie d'activités physiques particulières dans le but d'éliminer ou de réduire considérablement les risques prévisibles.

**Glucides (CHO)** – L'un des trois aliments de base (les deux autres étant les protéines et les lipides) qui constituent la source d'énergie de l'organisme; les glucides sont stockés dans l'organisme sous forme de glycogène; ils sont classés en fonction du nombre d'unités de sucre qui les composent :

- monosaccharide : unité de sucre simple (p. ex. le glucose);
- disaccharide : paire constituée de deux unités de sucre simple;
- polysaccharide (aussi appelé glucide complexe) : substance composée de nombreuses longues chaînes de sucre simple formant l'amidon et les fibres alimentaires.

**Harcèlement** – Conduite caractérisée par la répétition d'actes ou de paroles intentionnellement offensants, méprisants ou hostiles à l'égard d'une personne ou de plusieurs et ayant pour effet d'entraîner des conséquences nuisibles.

**Hyperthermie** – Élévation de la température corporelle au-delà de la température normale (c.-à-d. plus de 37 °C).

**Hypothermie** – Chute de la température corporelle à 35 °C ou moins, souvent provoquée par l'exposition à des conditions climatiques froides et humides.

**Indice glycémique** – Mesure graduée ou système de mesure qui indique l'effet d'un aliment sur la glycémie et sur la sécrétion d'insuline; on utilise comme dose de référence une portion de glucide de 50 g à laquelle on attribue la valeur 100 (c.-à-d. qu'elle fait augmenter immédiatement la glycémie); la valeur des autres aliments est attribuée en fonction de la portion de glucide. Les pommes de terre, les flocons de maïs et le miel sont des exemples d'aliments à indice glycémique élevé; le riz, les pâtes alimentaires et les bananes ont un indice glycémique modéré.

**Infections transmises sexuellement (ITS) (aussi appelée maladies transmises sexuellement [MTS])** – Large éventail d'infections, virales ou bactériennes, transmises essentiellement, mais non exclusivement, au cours des rapports sexuels; une personne peut contracter des infections à répétition et être porteuse de plusieurs ITS à la fois.

**L'asthme** – l'inflammation et le gonflement des bronches (voies aériennes), qui bloquent la circulation de l'air et causent des symptômes comme la respiration sifflante, la toux, une sensation d'oppression et l'essoufflement.

**Lipides** – L'un des trois aliments de base (les deux autres étant les glucides et les protéines); il s'agit de la source d'énergie la plus concentrée qui renferme plus du double des calories fournies par les glucides ou les protéines; dans les aliments, les lipides sont essentiellement présents sous forme de triglycérides (l'une des trois principales catégories de lipides) et sont soit des gras saturés (d'origine animale), soit des gras non saturés (d'origine végétale).

**Lois du mouvement de Newton** –

- première loi du mouvement de Newton : « Tout corps en mouvement ou au repos le demeure en permanence à moins qu'une force extérieure n'agisse sur lui »;
- deuxième loi du mouvement de Newton : « La force appliquée est proportionnelle à l'accélération résultante; ce qui signifie que plus la force est grande, plus l'accélération est importante, à condition que la masse demeure constante »;
- troisième loi du mouvement de Newton : « Pour toute force d'action, il existe une force de réaction opposée de même intensité » (Association canadienne des entraîneurs, p. 511).

**Maladie cardiovasculaire** – Ensemble d'états pathologiques qui affectent le cœur ou les vaisseaux sanguins; la crise cardiaque et l'accident vasculaire cérébral en sont les manifestations les plus graves. La maladie cardiovasculaire commence par l'accumulation de cellules sanguines et de dépôts adipeux sur la paroi interne des artères (athérosclérose) qui alimentent le cœur et le cerveau en sang oxygéné.

**Maladies chroniques (ou non transmissibles)** – sont habituellement caractérisées par une étiologie incertaine, des facteurs de risque multiples, une longue période de latence, une affection de longue durée, une origine non infectieuse. On peut aussi les associer à des détériorations physiques ou à une incapacité fonctionnelle. Même si les maladies chroniques sont au nombre des problèmes de santé les plus courants et les plus coûteux auxquels font face les Canadiens, elles sont aussi parmi les plus évitables. C'est le cas, par exemple, des maladies cardiovasculaires (cardiopathie et accident cérébrovasculaire), du cancer, du diabète, de l'arthrite, de l'asthme et des maladies mentales.

**Médiation** – Négociation entre les parties concernées dans l'espoir de parvenir à une réconciliation par l'intermédiaire d'un tiers neutre (le médiateur).

**Minéraux** – Substances organiques naturelles présentes dans les aliments et dans l'eau et qui joue un rôle vital dans la régulation des nombreuses fonctions organiques; les minéraux ne produisent pas d'énergie (ou calories); le potassium et le fer en sont des exemples.

**Mononucléose** – La mononucléose est une affection bénigne virale. Il n'y a pas de traitement spécifique. L'asthénie résiduelle après un mois de maladie peut durer au moins six mois.

**Moral** – A trait à la conduite, bonne ou mauvaise, telle que déterminée par le devoir et régie par les lois.

**Négociation** – Recherche d'une solution à une dispute, à un désaccord ou une différence d'opinion entre deux personnes; les trois styles de négociation sont les suivants :

- gagnant/gagnant (c.-à-d. satisfaction mutuelle);
- gagnant/perdant (c.-à-d. une partie l'emporte au détriment des objectifs de l'autre);
- perdant/perdant (c.-à-d. les deux parties doivent faire un compromis).

**Orientation spatiale** – Fait référence au déplacement du corps à l'égard des éléments suivants :

- l'emplacement (p. ex. espace corporel et espace général);
- la direction (p. ex. vers l'avant, vers l'arrière, de côté, vers le haut et vers le bas);
- la hauteur (p. ex. bas, moyen et haut);
- le parcours (p. ex. en ligne courbe, en ligne droite et en zigzag);
- le plan (p. ex. frontal, horizontal et sagittal).

**Ostéoporose** – Ou « porosité des os », maladie dégénérative entraînant la diminution de la densité des os et de leur habileté innée à se régénérer et à s'autoguérir; il en découle l'amincissement des os dû à la perte lente et progressive des minéraux qui les constituent, en particulier le phosphore et le calcium; les os deviennent friables et se fracturent facilement, surtout les poignets, les hanches et la colonne vertébrale.

**Premiers soins** – Aide immédiate fournie à une personne blessée, inconsciente ou en état de souffrance physique dans le but d'entretenir les fonctions vitales jusqu'à ce qu'elle puisse bénéficier de soins médicaux appropriés.

**Pression artérielle** – Pression qu'exerce le sang sur la paroi des vaisseaux sanguins au moment de son passage; la lecture de la pression artérielle indique le rapport entre la valeur de la pression systolique et la valeur de la pression diastolique et s'exprime en mm/hg :

- pression systolique : la pression enregistrée au moment où le cœur se contracte et expulse le sang dans le corps;
- pression diastolique : la pression exercée contre les parois des vaisseaux sanguins lorsque le cœur est au repos entre deux battements.
- Une lecture de 120 mm/hg sur 80 mm/hg serait un exemple de « bonne » pression artérielle.

**Principe des couches multiples** – Port de plusieurs couches de vêtements (à retirer ou à ajouter selon les conditions climatiques) pour prévenir l'hyperthermie ou l'hypothermie; les trois couches sont les sous-vêtements, pour la chaleur, la couche moyenne, pour l'isolation, et la couche protectrice extérieure, pour la protection contre le vent, la pluie et la neige.

**Protéines** – L'un des trois aliments de base (les deux autres étant les glucides et les lipides); la protéine est composée d'acides aminés, soit essentiels (qui proviennent nécessairement des aliments), soit non essentiels (qui proviennent des aliments mais qui peuvent aussi être produits par l'organisme en quantité suffisante pour répondre à ses besoins); les acides aminés sont une source d'énergie de l'organisme; ils fournissent les éléments connectifs et structurels nécessaires à la fabrication des tissus, réparent les tissus endommagés et servent d'enzymes qui contrôlent les fonctions métaboliques à l'intérieur des cellules de l'organisme.

**Puissance** – Habileté à générer une force maximale (c.-à-d. une contraction musculaire) le plus rapidement possible (p. ex. au lancer du poids); transformation rapide de l'énergie en force.



**Qualité de l'effort dans le mouvement** – Il s'agit :

- de la durée – mouvement rapide (p. ex. un mouvement vif ou explosif); mouvement lent (prudent, prolongé ou soutenu);
- de la force – mouvement fort (p. ex. puissant, intense, lourd, énergique ou violent); mouvement léger (facile, faible, doux ou gracieux);
- de la continuité – mouvement libre (p. ex. un mouvement en douceur, ample ou continu exécuté avec fluidité et qu'on ne peut facilement arrêter);
- mouvement avec contrainte (p. ex. un mouvement de petite amplitude, contrôlé ou restreint que l'on peut facilement arrêter).

**Rapports sexuels** – Rapports intimes impliquant la pénétration anale, orale ou vaginale.

**Rations alimentaires quotidiennes recommandées (RAR)** – Besoins nutritionnels recommandés pour la prévention de carences nutritives chez les personnes en santé; les rations alimentaires quotidiennes recommandées ne tiennent pas compte, par exemple, des exigences particulières dues à la maladie, aux blessures, à l'exercice quotidien et à la préparation aux compétitions sportives.

**Réanimation cardiorespiratoire (RCR)** – Technique de survie destinée à réanimer une personne victime d'une défaillance cardiovasculaire; elle consiste à ouvrir les voies respiratoires, à donner la respiration artificielle et à stimuler le cœur de la victime à pomper le sang en appliquant des poussées thoraciques destinées à redémarrer la circulation sanguine.

**Relations avec le mouvement** – Englobent :

- mener : se déplacer devant un coéquipier ou un groupe;
- suivre : se déplacer derrière un coéquipier ou un groupe;
- poursuivre : se déplacer rapidement pour rejoindre une personne ou atteindre un objet ou les doubler;
- s'échapper : se déplacer rapidement pour éviter un poursuivant;
- esquiver : changer rapidement de direction, de parcours ou de vitesse pour contourner un joueur ou un objet.

**Santé communautaire/santé mondiale** – Efforts déployés dans le domaine de la santé publique pour diminuer la prévalence des maladies et leurs répercussions sur les personnes, les collectivités et les populations (p. ex. en améliorant le traitement précoce des personnes atteintes d'accident vasculaire cérébral, en diminuant les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire telle que la mauvaise alimentation, l'obésité et le tabagisme, et en diminuant les comportements à risque élevé).

**Services médicaux d'urgence** – Système conçu pour répondre à des cas de blessures ou de maladies soudaines; il peut intégrer les services de police locale, les services d'ambulance, les véhicules de secours du service 911 et les camions à incendie.

**Sexualité humaine** – Façon dont les personnes décident d'expérimenter et de s'exprimer en tant qu'êtres sexuels; elle fait intervenir des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels; elle englobe les connaissances, les attitudes, les valeurs, les croyances et les comportements d'ordre sexuel d'une culture donnée (Organisation mondiale de la santé; santé Canada, *Lignes directrices nationales pour l'éducation en matière de santé sexuelle*, p. 4).

**Stress** – Réaction psychologique ou physiologique non spécifique à tout stimulus physique, émotionnel ou psychologique modifiant ou perturbant l'équilibre d'une personne donnée; on appelle « eustress » le stress généré par les événements agréables, et « détresse », celui qui accompagne les événements désagréables; les réactions au stress sont notamment la tension musculaire, l'anxiété, l'augmentation du rythme cardiaque ou de la pression artérielle et les comportements déraisonnables ou joyeux.

**Syndrome d'immunodéficience acquise (sida)** – Terme générique décrivant la présence d'infections, de tumeurs malignes et d'affections causées par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), qui attaque et détruit le système immunitaire et le système nerveux central.

**Taux d'effort perçu et échelle de la douleur catégorie-ratio (Borg)** – Outil servant à mesurer l'effort, l'essoufflement et la fatigue ressentis au cours d'un effort physique; il s'agit du degré de fatigue et de sensation de lourdeur ressentis au cours d'un effort physique et mesuré en fonction d'une échelle de notation précise comptant 15 niveaux allant de 6 (c.-à-d. aucun effort) à 20 (c.-à-d. effort maximal). L'échelle de la douleur catégorie-ratio (échelle d'évaluation de la douleur en fonction de catégorie) sert à mesurer l'intensité de l'effort et de la douleur; il s'agit d'une échelle d'intensité générale servant à mesurer la plupart des perceptions subjectives avec points d'ancrage particuliers à 0,5 et 10. Par conséquent, la pire douleur ressentie (c.-à-d., la « douleur maximale ») ne correspond pas nécessairement au degré le plus élevé possible – il peut y avoir une douleur pire encore. Consulter le DR G-6 : Zones de rythme cardiaque.

**Temps de réaction** – Temps nécessaire pour réagir ou répondre à un stimulus sonore, visuel ou sensitif; temps écoulé entre la stimulation et le début de la réaction au stimulus (p. ex. la réaction d'un sprinter du 100 mètres au signal de départ).

**Toxicomanie** – Dépendance physiologique ou psychologique à une substance (p. ex. l'alcool, la cocaïne ou l'héroïne); l'interruption de la consommation provoque des symptômes de sevrage.

**Trajectoire** – Ligne courbe décrite par un projectile, de la bouche à la cible. La trajectoire est la résultante de l'effet de la résistance de l'air, qui ralentit le projectile, et de la gravité, qui agit sur le projectile dès qu'il quitte la bouche et le fait descendre. Plus la portée est courte, plus la trajectoire est tendue.

**Vie active** – Mode de vie qui met l'accent sur l'activité physique en l'intégrant à la vie quotidienne et dans lequel le degré et le type d'activité physique dépendent des besoins, des choix, des habiletés et de l'environnement de la personne (Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse).

**Violence physique** – Violence qui se manifeste par l'agression ou à la menace d'agression physique d'autrui.

**Violence psychologique** – Attitude consistant à soumettre, de façon répétitive, une personne ou plusieurs à des attaques visant à humilier ou à rabaisser, notamment en détruisant le sentiment de valeur personnelle.

**Violence verbale** – Violence qui s'exprime par les mots.

**Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)** – Virus qui attaque et détruit le système immunitaire de l'organisme (globules blancs) chargé de protéger contre l'infection et la maladie; tôt ou tard, le sida ou la mort s'ensuit; le virus se transmet par l'échange de liquides organiques (c.-à-d. le sang, le sperme et les sécrétions vaginales).

**Vitamines** – Substances alimentaires organiques présentes dans les produits d'origine végétale et animale et qui servent de co-enzymes ou de cofacteurs dans des processus métaboliques complexes du corps humain; les vitamines ne sont pas des sources d'énergie mais des agents qui facilitent les processus biochimiques de chacun des organes du corps; elles sont classées en vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K) et en vitamines hydrosolubles (vitamines du complexe B et vitamine C).

**Vitesse** – Habileté à se déplacer ou à déplacer une partie de son corps aussi rapidement que possible.  
Voir aussi Réanimation cardiorespiratoire (RCR).

**Volume d'éjection systolique** – Quantité de sang, en millilitres (ml), éjectée par le ventricule gauche du cœur en une seule contraction.