



S

Sports

Ces activités qui boostent l'énergie

Épuisé à l'idée même de chausser vos baskets ou d'enfourcher votre vélo ? Il faut insister car une activité physique et sportive régulière réduit la fatigue et augmente le tonus.

Le sport fatigue, c'est entendu. Mais il donne aussi de l'énergie ! Ce n'est pas un paradoxe mais une question de temporalité. Si le corps est épuisé ponctuellement par un effort, il résistera de mieux en mieux au fil d'une pratique régulière. Et il s'en trouvera globalement en meilleure forme, quelle que soit l'activité pratiquée, du moment qu'elle est adaptée à la personne.

La fatigue, qu'elle soit physique, chronique, consécutive à une maladie ou liée au surmenage, est souvent à l'origine de la sédentarité. Incapable de soutenir durablement un effort physique ou mental, l'individu fatigué souffre d'un manque de tonus et d'énergie qui se ressent sur son moral. Un cercle vicieux s'enclenche : les ressources nécessaires pour bouger font défaut. Et pourtant, « brûler des calories stimule nos réserves énergétiques, notre cœur et nos hormones et "nettoie" l'organisme. La sédentarité affaiblit les muscles, diminue la condition physique et peut provoquer des maladies chroniques. Se bouger, c'est comme une voiture qu'on ferait rouler pour éviter qu'elle ne s'encrasse », explique le Dr Patrick Bacquaert, médecin-chef de l'Institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé (IRBMS), médecin physique et spécialisé en consultations sport-santé.

Faire du sport est surtout payant sur le long terme. « Les mitochondries, le moteur énergétique des cellules, sont stimulées et vont à leur tour solliciter l'organisme de façon à ce qu'une sensation de bien-être s'installe. Il faut toutefois passer par un stade de pénibilité », ajoute le Dr Bacquaert.

En cas de stress, et de la fatigue psychologique qui l'accompagne, on a tout intérêt à pratiquer une activité physique, explique le Pr Xavier Bigard, président de la Société française de médecine de l'exercice et du sport. « Ne serait-ce que d'aller marcher 20 à 30 minutes tous les jours réduit l'état d'anxiété et les signes de dépression.

La production de neuromédiateurs, ces molécules chimiques fabriquées dans le cerveau et impliquées dans l'activation des systèmes de récompense, aide à se sentir mieux. Grâce à la pratique régulière d'une activité physique, la perception de fatigue s'amenuise. Le muscle est plus entraîné et résiste à l'installation d'un état de fatigue. »

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) y insiste dans son rapport d'expertise collective de janvier 2016 : une pratique régulière – jusqu'à 90 minutes d'activité physique quotidienne à intensité élevée – réduit le risque de stress et d'épisodes de dépression, d'anxiété et de burn-out. Un effort dose à également été suggéré : plus la fréquence de pratique avec des efforts d'intensité élevée est importante, plus faible est le risque de développer un état dépressif.

→ BON À SAVOIR

La fatigue accentue souvent la sédentarité.

Ne pas pouvoir soutenir durablement un effort apporte un manque de tonus et d'énergie qui se ressent sur le moral.

Faire du sport est payant, même s'il faut passer par une phase de pénibilité.

Une sensation de bien-être s'installe après quelques semaines de pratique. L'anxiété diminue et le sommeil est meilleur.

Avant de se lancer, il est utile de faire un bilan, de bien s'échauffer, puis de récupérer grâce à un temps de relaxation et d'étirement.

Une règle, la progressivité

L'activité physique et sportive joue également un rôle régulateur face aux perturbations du sommeil. En facilitant l'endormissement et en générant une saine fatigue, l'effort aide à mieux dormir et fournit à l'organisme plus de tonus. Attention toutefois à ne pas s'y adonner trop tardivement le soir.

Les maîtres mots sont le plaisir, la progressivité dans l'effort, la pérennité et la sécurisation. « La convivialité, en groupe ou petit nombre, est fondamentale. Il faut respecter le plaisir et le challenge, sans le confondre avec la performance, en se fixant des objectifs réalisables comme effectuer le tour d'un parc en marche nordique ou nager 20 longueurs de bassin », commente le Dr Philippe Sosner, cardiologue au centre médico-sportif Mon Stade et à l'Hôtel-Dieu, à Paris. Plus simple encore que la pratique sportive, de simples activités telles que jardiner ou bricoler peuvent s'intégrer dans notre vie quotidienne. « C'est avant tout la



”

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PROVOQUE UNE SAINTE FATIGUE SI L'INTENSITÉ EST SUFFISANTE

“

**Pour des personnes sédentaires,
la reprise d'une activité sportive
doit se faire progressivement,
sans esprit de compétition.**

progressivité qui permet que l'effort soit durable et qu'il ne s'accompagne pas de peur, de fatigue et d'abandon », détaille le Dr Bacquaert. Cette approche qui demande 8 à 12 semaines diminue la fatigue et la sensibilité aux infections.

Mais mieux vaut adapter l'intensité de l'effort à votre condition physique et à votre état de fatigue. « Si vous partez de zéro ou n'avez jamais été très actif, commencez par une marche de 10 minutes à vitesse rapide en augmentant la durée, puis la vitesse et en rajoutant des exercices de renforcement musculaire au quotidien », conseille le Pr Bigard. Varier les pratiques est essentiel, même si aucune activité sportive type n'est spécialement recommandée pour améliorer le tonus. « Il faut distinguer l'effort très explosif et brutal de l'effort intense mais de courte durée, sans oxygène (ou effort dit en zone anaérobie), ou encore celui de longue durée, moins pénible et avec oxygène (appelé effort d'endurance ou d'aérobie), que l'on contrôle grâce à la surveillance de la fréquence cardiaque, souligne le Dr Bacquaert. Dans tout état de fatigue, pour retrouver le bien-être,

l'oxygène doit faire travailler les cellules au travers d'efforts longs, modérés et d'endurance avec une petite pénibilité pour puiser dans nos réserves. »

Ainsi, les sports d'endurance doivent être privilégiés par rapport à la boxe ou au squash, mais à condition d'entraîner de réels efforts : une promenade, c'est bien, mais mieux vaut une marche rapide, avec montées, pour réveiller son corps et faire fonctionner la pompe cardiaque.

En résumé, pensez à l'acronyme FITT, conseille le Dr Sosner. Tout d'abord, F pour fréquence. L'activité physique et sportive doit être pratiquée idéalement au moins trois fois par semaine pour amorcer une régulation hormonale et au niveau du système nerveux autonome tout en apportant des bienfaits. « Comme un médicament à effet prolongé, son effet va durer 24-48 heures, puis s'atténuer. Il faut donc en reprendre une dose. » Puis I pour intensité, étroitement liée à T pour Time, la durée, soit 30 minutes intensives de façon quotidienne. T pour le type d'activité, variée, en gardant l'idée d'amener au seuil de l'essoufflement (il faut pouvoir continuer à parler dans l'effort).

Avant de se lancer, il est utile de faire un bilan pour toute activité intense, de bien s'échauffer, de respecter une logique dans l'entraînement (l'idéal est de respecter des paliers), puis de récupérer grâce à un temps de relaxation et d'étirement. « N'oubliez pas d'être à l'écoute de votre corps, sachez lever le pied si vous constatez quelque chose d'inhabituel et n'allez pas au-delà de vos limites », conseille Philippe Sosner. **R. B.**

BELLONPHOTOS.COM - FOTONIA