



Que risque-t-on à trop faire de sport ?

Vélo, course à pied, natation... Certains sportifs pratiquent une activité de manière quotidienne, parfois au-delà du raisonnable, jusqu'à s'épuiser ou se faire mal. Que risque-t-on à pratiquer un sport à outrance ? Quelles sont les conséquences possibles sur notre corps ? Sur notre mental ? Nous avons posé la question à Roland Krzentowski, médecin du sport et Président de Mon stade, une structure qui accueille et prépare le public à une activité sportive quel que soit son niveau ou sa condition physique. <http://www.monstade.fr/>



"Il y a au cœur même de ce sujet un paradoxe car, si les accidents de sport représentent environ 17% des accidents de la vie courante", rappelle Roland Krzentowski, "la sédentarité concerne, elle, 20% de la population française, soit 13 millions de Français qui souffrent de maladies chroniques". Mieux vaut donc faire du sport que de ne pas en faire ! Ceci étant posé, lorsqu'on pratique une activité sportive, il faut faire en sorte d'en tirer les avantages en en minimisant les risques. Tous les médicaments efficaces sont dépendants de leur posologie", souligne ce médecin du sport. Une règle qui selon lui vaut également pour l'activité physique : "à doses raisonnables, le sport s'avère tout à fait bénéfique, mais il devient dangereux lorsqu'il est excessivement (ou mal) pratiqué".



Accident, épuisement, addiction, les risques du sport excessif

Quels en sont les risques ? L'accident d'abord. Celui-ci peut survenir lorsqu'on veut aller trop vite dans l'effort. Pour Roland Krzentowski, "il est donc indispensable de laisser du temps au corps pour récupérer. C'est d'ailleurs pourquoi même les grands champions alternent leurs séances d'entraînements avec des séances de récupération".

Mais ce n'est pas tout. **L'excès de sport sans s'accorder de période de repos peut aussi avoir des répercussions sur le mental.** "Irritabilité, problèmes de sommeil ou de comportement" sont autant de conséquences d'un déséquilibre entre activité et récupération. "Certains sportifs de haut niveau en arrivent ainsi à se blesser ou à voir leurs performances diminuer", confie Roland Krzentowski. Il est donc absolument nécessaire de trouver "le point d'équilibre entre l'intensité de l'effort qui permet de progresser et le temps de récupération" à octroyer à son organisme pour qu'il s'adapte.

Deux facteurs encore aggravants du sport pratiqué à hautes doses

"La mauvaise posture et la mauvaise respiration", toujours selon notre médecin du sport. "Dans la course à pied par exemple, prenons un sportif qui aurait du mal à tenir une position stable, il aurait aussitôt tendance à faire souffrir ses muscles et ses tendons, et plus encore si la pratique est très intense". Quelques exemples : la course à pied d'abord. Pratiquée de manière excessive, avec de surcroît, une mauvaise posture, elle peut conduire à une liste non négligeable de désagréments : "tendinite, mal de dos, douleurs articulaires, entorses..." Quant au vélo : comme on ne porte pas son poids, il s'agit d'un sport plutôt "doux". Parmi les principaux risques du vélo, on trouve tout de même l'épuisement, "souvent lié à une alimentation peu adaptée à cet effort prolongé". En cas de fatigue, les risques de chutes sont également accrus.

Autre élément décisif : **le contrôle de sa respiration.** Certains sportifs respirent mal. « Une respiration courte, qui resterait dans le haut du corps, ne risque pas d'oxygéner grand-chose... » Apprendre à respirer est donc aussi « un élément de sécurité » dans la pratique d'un sport.

Il existe enfin un phénomène d'addiction au sport de plus en plus visible, qui porte aujourd'hui un nom, la "bigorexie", maladie désormais reconnue par l'OMS. Elle concerne des gens accros au sport qui se sentent mal lorsqu'ils sont empêchés de pratiquer une activité physique. "On voit apparaître cette tendance chez les runners ou encore dans les salles de fitness notamment", remarque Roland Krzentowski. En cause ? "La sécrétion d'endorphines qui agit comme une drogue chez certains sportifs. Dans certains cas extrêmes, le sport peut ainsi devenir un facteur d'isolement social".

Quelques conseils pour éviter les accidents

Comment savoir lorsqu'on franchit la barre du "trop de sport" ? Car il ne s'agit pas là d'une valeur absolue... L'excès de sport est à mettre en rapport avec ses propres capacités. Quelques conseils permettent tout de même d'éviter les risques d'excès : veillez à ce que votre pratique soit progressive. Le conseil concret de Roland Krzentowski : "une moyenne de trois séances hebdomadaires permet souvent de ne tirer que les bénéfices d'une activité sportive, en en limitant les risques. La durée d'action de l'activité physique oscille entre 48 et 72h, donc maintenez au maximum cette juste fréquence". Autre conseil utile prodigué par le Président de Mon stade : "travaillez votre posture et votre respiration pour limiter les risques. Enfin, préparez-vous physiquement". Le rôle du "préparateur sportif" est d'ailleurs de plus en plus reconnu auprès des sportifs de haut niveau.

Une fois dit tout cela, rappelons tout de même que "le risque se trouve beaucoup plus du côté de la sédentarité", qui, on le sait, est un facteur de risque considérable de développer une maladie chronique. Une maladie chronique est toujours multifactorielle, et résulte conjointement de la génétique, du comportement et

www.doctissimo.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

de l'environnement. Certaines études montrent même que la sédentarité est aujourd'hui devenue la première cause de mortalité en Europe, par ses conséquences, détrônant le tabac sur le plan des maladies dites "évitables". De là, apparaît une évidence : il existe bien un sport qui blesse et un sport qui soigne. Fallait-il une formule pour résumer tout cela ? "Si le sport peut blesser, la sédentarité tue".