

12 BONNES RAISONS de se (re)mettre au sport

Et si on lui faisait une place dans notre agenda ? Une habitude qui pourrait bien nous devenir indispensable...

PAR SOASICK DELANOË

1 On se tient mieux!
Le renforcement des "muscles du maintien" (sangle abdominale, muscles profonds du dos et du cou...) permet d'améliorer sa posture, de se tenir plus droit et surtout, de protéger son dos.

2 On respire mieux
On retrouve son souffle et, après quelques semaines d'entraînement, le cœur augmente sa capacité à utiliser et à diffuser de l'oxygène dans l'organisme. Le rythme cardiaque baisse, le cœur devient plus résistant. Et plus on fait de sport, plus le risque d'insuffisance cardiaque diminue.

3 On redessine sa silhouette
S'il ne fait pas forcément perdre du poids, le sport modifie la composition corporelle. On perd de la masse grasse et on gagne du muscle. Avec ce rééquilibrage, le corps devient plus tonique et on perd souvent une taille de pantalon... ou deux!

4 On est de meilleure humeur
Pourquoi se passer de cet antistress 100 % naturel qui a un impact positif sur le mental? Endocannabinoïdes, sérotonine, endorphines... autant d'hormones sécrétées lors de l'activité physique qui procurent une sensation de bien-être, voire d'euphorie!

5 On renforce ses articulations
L'exercice physique améliore la solidité des os et entretient les muscles qui entourent et soutiennent les articulations. Il joue donc un rôle important dans la prévention de l'arthrose et de l'ostéoporose.

Le corps et le sport s'exposent

Le sport est un formidable laboratoire du social, du médical et du dépassement de soi, où la science a son rôle. Le visiteur pourra aussi tester des pratiques, évaluer ses performances... Du 16 octobre 2018 au 5 janvier 2020 à la Cité des Sciences.



6 On développe son tonus musculaire

L'activité sportive, et notamment le renforcement musculaire, nous rend plus fort. Peu à peu, le corps est capable de réaliser plus d'efforts. Autre bonus, plus on se muscle, plus on augmente son métabolisme (qui permet de brûler des calories) : en résumé, plus il est élevé, moins on stocke de graisses.

7 On prend soin de soi

Dès qu'on ressent les premiers bienfaits de l'activité physique, on entre souvent dans une sorte de cercle vertueux qui permet de se nourrir plus sainement, de s'occuper davantage de soi... Bref, de se faire du bien!

8 C'est bon pour le moral!

Une étude* vient de le montrer : tous les types d'exercice physique pratiqués par le 1,2 million de sondés ont été associés à une amélioration de leur santé mentale. Si le bénéfice est plus marqué avec les sports collectifs, le cyclisme, l'aérobic et le sport en salle, faire le ménage compte aussi!

10 On reste plus longtemps en bonne santé

L'activité physique réduirait de 33 % les accidents vasculaires cérébraux, de 12 % l'hypertension et de 12 à 35 % le diabète. Elle diminuerait de 40 à 50 % le risque de cancer du côlon, de 30 % ceux de l'endomètre et de la prostate, de 25 % le cancer du sein.

9 On dort mieux

C'est prouvé, le sommeil est plus réparateur chez les personnes actives que chez les sédentaires. Pratiqué 4 heures avant le coucher, le sport pourrait même limiter le nombre de réveils nocturnes.

11 On peut le faire!

Et ça n'est pas si difficile que ça. Le plus dur, c'est de s'organiser. Mais une fois que c'est fait, les premiers résultats se font généralement vite sentir et deviennent la meilleure source de motivation pour continuer et progresser.

12 On vit mieux certaines maladies chroniques

Diabète, cholestérol, hypertension, surpoids... L'activité physique peut même constituer un traitement à part entière contre certaines maladies et en limiter les symptômes tout en réduisant le risque d'aggravation.

Et de s'y tenir...

Si on se sent fatigué, on peut reporter sa séance de sport?

Si l'on n'est pas très en forme (manque de sommeil, épuisement professionnel...), mieux vaut se reposer quelques jours. On sera plus efficace et on évitera de se dégoûter du sport ou de se blesser. S'il s'agit juste d'une petite flemme passagère, on se motive en se disant qu'on se sentira bien après.

On peut faire quelque chose pour éviter les courbatures?

Il est normal d'avoir des courbatures quand on commence le sport. On peut les limiter en buvant suffisamment (avant, pendant et après l'effort), en s'étirant après l'exercice sans forcer, et les soulager en se massant avec une huile à l'arnica. Pour les éviter, il faut continuer à s'entraîner régulièrement. Les courbatures s'atténueront au fur et à mesure des séances.

On peut s'entraîner deux jours de suite?

Exceptionnellement, si on ne peut pas faire autrement, pourquoi pas. Mais le reste du temps, ce n'est pas une bonne idée. Après l'effort, le corps a besoin de 24 à 48 heures de repos. Sinon, la séance suivante sera moins efficace, et le risque de blessure augmentera...

Fractionner une séance de 30 minutes en deux séances de 15 minutes, c'est quand même efficace?

Oui : un peu vaut toujours mieux que rien! On peut répartir sa séance sur le matin et le soir, par exemple, si on est coincé par le temps. En contrepartie, on veillera à privilégier la qualité, en exécutant les mouvements avec précision.

C'est quoi le secret pour rester motivé?

Embarquer des ami(e)s, sa famille, un(e) voisin(e)... À plusieurs, on s'autorise moins à renoncer, et on ajoute la convivialité! On peut aussi s'inscrire dans un club de rando, une fédération sportive, à un forum spécialisé sur le Net... pour recevoir des encouragements.

➔ **LA BONNE IDÉE** : planifier ses séances dans son agenda aussi sérieusement que des rendez-vous professionnels ou médicaux. Comme ça, on ne les zappe pas!

* Août 2018, publiée dans le The Lancet Psychiatry