

Sport, activité physique : je me lance !

Le site du Docteur Nathalie KITZINGER-CURFS

Adresse du site : www.docvadis.fr/nathalie-kitzinger-curfs



Validé par
le Comité Scientifique Rhumatologie

Qu'il s'agisse de marche, de sport individuel ou collectif, les bienfaits d'une activité physique régulière ne sont plus à prouver. Fréquence, type d'activité, précautions à prendre... Que faire pour profiter en toute sécurité de ces bienfaits ?

Pourquoi devrais-je pratiquer une activité physique ?

L'activité physique a tout d'abord de fortes incidences sur le fonctionnement du cœur en limitant le risque de maladies cardiovasculaires (infarctus, hypertension artérielle, etc.). Une pratique sportive régulière apporte également des bénéfices contre d'autres pathologies, comme le diabète de type 2, de nombreux cancers et la dépression. L'activité physique joue en effet positivement sur le mental, notamment en libérant des endorphines, molécules qui entraînent une sensation de bien-être. Agissant sur les neurones, le sport ferait reculer certaines pathologies comme la maladie d'Alzheimer.

L'activité physique participe également à réduire la masse grasseuse, luttant ainsi contre les problèmes de surpoids et les pathologies qui y sont associés. Enfin, une activité physique intense fortifiera vos défenses immunitaires et diminuera ainsi votre risque d'infection.

En pratiquant une activité physique régulièrement, vous constaterez concrètement une amélioration de votre force musculaire, une diminution de

vosre masse graisseuse, un essouffement moins important lors de l'effort, une diminution du stress, une meilleure qualité de sommeil, et de façon générale une sensation de bien-être physique et mental.

Comment puis-je débuter ?

Vous ne devez pas attendre d'avoir à la fois du temps et envie de bouger pour vous lancer. Organisez votre emploi du temps pour pratiquer une activité physique, soit durant quelques heures un jour de la semaine, soit une demi-heure par jour, pour pratiquer une marche rapide quotidienne ou du vélo par exemple.

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, commencez par des sollicitations douces, comme la natation, la marche ou le vélo, en augmentant progressivement la durée et la difficulté de l'effort (une longueur de piscine les premiers jours, puis deux, trois...). La reprise brutale d'une activité physique ou sportive intense entraîne un risque de blessure ou de problème cardiaque : commencez donc à votre rythme et n'oubliez pas que la régularité est plus importante que l'intensité de l'effort.

Si vous étiez jusqu'à maintenant très sédentaire, vous pouvez débuter en douceur en adoptant certains réflexes au quotidien : laissez votre voiture au garage dès que vous le pouvez, descendez une station de bus avant votre arrêt et préférez l'escalier à l'escalator. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'équivalent de 10 000 pas quotidiens est le minimum d'activité requise pour se maintenir en forme, préserver sa santé et maîtriser son poids. Cet objectif de 10 000 pas peut être facilement contrôlé grâce à des podomètres connectés. Une fois que vous aurez retrouvé une certaine condition physique, vous envisagerez plus sereinement la reprise d'une activité sportive plus intense.

En conclusion, la pratique d'une activité physique régulière est recommandée pour tous, quel que soit l'âge et l'état de santé. Si ce dernier est fragile (problèmes locomoteurs, rhumatismes, etc.), l'activité devra bien entendu être adaptée. Demandez alors conseil à un professionnel de santé.

Dois-je consulter un médecin avant de reprendre une activité physique ?

Les organisateurs d'activités de sports de loisirs peuvent vous demander un certificat médical pour participer à leurs activités. Ce n'est pas une obligation

légale mais certaines assurances souscrites par ces organisateurs peuvent rendre ce certificat nécessaire. Le certificat médical doit alors certifier l'absence de contre-indication à la pratique du sport en général. Celui-ci pourra être délivré par votre médecin traitant après une auscultation ainsi qu'un interrogatoire sur votre état de santé et vos antécédents familiaux. Votre médecin prendra notamment votre pouls et votre pression artérielle et pourra effectuer une électrocardiographie de repos. Cet examen permet de détecter environ les trois quarts des maladies cardiaques à risque.

Si vous souhaitez pratiquer en club du foot, de la gymnastique ou du tennis, un certificat médical sera exigé lors de la demande de la licence sportive. Un nouveau certificat vous sera ensuite demandé tous les 3 ans lors du renouvellement de la licence. Les autres années vous n'aurez qu'à remplir qu'un simple questionnaire de santé.

Si vous avez plus de 35 ans, si vous fumez ou encore si vous souffrez de cholestérol, un test d'effort vous sera demandé. Il s'agit d'une électrocardiographie effectuée lors d'un effort, le plus souvent sur un tapis de course ou sur un vélo d'appartement.

Dans le cas d'une activité physique libre comme la course ou le cyclisme, ou la pratique d'un sport dans un centre de remise en forme, un certificat médical ne sera pas nécessaire, mais pensez tout de même à consulter votre médecin au préalable. Il pourra détecter d'éventuels problèmes de dos, d'articulations ou de cœur et vous dirigera alors vers l'activité la mieux adaptée à vos besoins et à votre état de santé.

Certaines villes participent à l'opération « Sport sur ordonnance ». L'activité physique ayant un impact positif non négligeable sur l'état de santé, les médecins peuvent prescrire une activité physique, au même titre qu'un médicament. Un suivi est régulièrement effectué par l'animateur sportif et le médecin prescripteur, et l'activité est généralement prise en charge financièrement par la mairie.

Quelles précautions dois-je prendre pour pratiquer sans risque ?

- Signalez à votre médecin toute douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, palpitation cardiaque ou malaise survenu durant l'effort ou juste après.
- Respectez toujours un échauffement et une récupération de dix minutes minimum.

- Utilisez des chaussures adaptées à vos pieds et spécifiques de l'activité pratiquée pour éviter les blessures. Changez de chaussures dès qu'elles vous paraissent usées ou abîmées.
- Buvez trois à quatre gorgées d'eau toutes les trente minutes d'exercice, à l'entraînement comme en compétition.
- Ne pratiquez pas d'activité intense par des températures inférieures à cinq degrés ou supérieures à trente degrés, ainsi que lors de pics de pollution.
- Ne fumez pas, en tout cas jamais dans les deux heures qui précèdent ou suivent l'exercice physique.
- Ne pratiquez pas une activité physique intense si vous avez de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent une grippe.
- Arrêtez temporairement votre pratique sportive après une blessure: comptez trois à sept jours d'arrêt après une élongation, un mois pour une déchirure et jusqu'à deux mois pour une rupture musculaire. La reprise doit se faire de manière progressive et uniquement en l'absence de douleur.
- Ayez une alimentation équilibrée afin de compenser la dépense d'énergie engendrée par l'activité sportive. Ne prenez pas de compléments alimentaires pour sportifs (protéines en poudre, vitamines, boissons énergisantes, etc.), qui sont pour la plupart nocifs pour la santé.

Selon différentes études, pratiquer une activité régulière permettrait de réduire d'un tiers environ le risque de diabète, d'un quart environ le risque d'être victime d'une attaque cérébrale et le risque de développer un cancer du côlon. Le risque de mortalité toutes causes confondues serait diminué de 15 % environ par la pratique d'un quart d'heure d'activité physique par jour.