

Quel sport pour améliorer ma santé ?

VOUS SOUFFREZ D'ARTHROSE, D'OSTÉOPOROSE OU DE MAL DE DOS ? ET SI VOUS OPTIEZ POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI FAIT DU BIEN LÀ OÙ ÇA FAIT MAL ? *France Carp*



PILATES
ET YOGA



VÉLO



GOLF



COURSE
À PIED



GYM AVEC
SWISS BALL



NATATION



DANSE



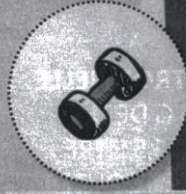
MARCHE ET
MARCHE NORDIQUE



QI GONG
ET TAI-CHI



GYM
AQUATIQUE



MUSCULATION



GYM AVEC
RUBBER BAND

Certaines maladies chroniques font profil bas quand on les met à l'épreuve du mouvement; l'activité physique peut, dans certains cas, faire baisser la prise de médicaments.

L'été est le moment propice pour s'y mettre: la pratique est rendue plus ludique avec le beau temps, les journées sont plus longues, la famille ou les amis plus disponibles. Et le corps est souvent moins douloureux qu'en hiver. Autant faire d'une pierre deux coups: bouger pour se faire plaisir et améliorer son capital santé. Nous vous avons concocté un programme d'activités physiques sur mesure. Une bonne façon de reprendre la main sur votre santé, en fonction de vos troubles!

AVIS D'EXPERT



"L'IDÉAL, 2 h 30 D'ACTIVITÉS PAR SEMAINE"

*Gautier Zunquin, docteur en physiologie des activités physiques et sportives**

L'activité physique peut-elle remplacer un médicament ?

Elle a surtout un rôle préventif en ce qui concerne les maladies chroniques. Si la pathologie est installée, l'activité physique permet d'améliorer nettement l'état de santé. Mais elle ne peut pas se substituer intégralement à la médication.

Comment procéder pour qu'elle soit profitable ?

Pour que le mécanisme de la consommation d'énergie se mette en route de façon efficace en favorisant la glycolyse et la lipolyse, il est très important de faire une activité physique au moins 10 minutes d'affilée. La formule idéale est de 70 minutes d'activités

cardiovasculaires vigoureuses à répartir sur la semaine, ou 150 minutes entre activités plus modérées et vigoureuses.

Peut-il y avoir un risque de blessure ?

Votre effort doit toujours être en rapport avec vos compétences. Votre séance doit toujours être composée d'un échauffement (10 minutes), d'un corps de séance plus intense et d'un retour au calme (10 minutes).

* Également responsable des programmes activités physiques à Brides-les-Bains (73).



Si vous avez de l'hypertension

→ **C'est quoi ?** Une pression trop importante exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle est exprimée par deux valeurs correspondant aux maxima et minima (par exemple, 15/9). Lorsque les valeurs restent trop élevées en permanence, on parle d'hypertension artérielle. La cause habituelle est le manque de souplesse des grosses artères qui n'arrivent plus à se relaxer pour recevoir le sang venu du cœur. Un problème qui peut être à l'origine de maladies cardiovasculaires et d'insuffisance rénale.

→ **Les symptômes :** somnolence, mal à la nuque, maux de tête, perte d'équilibre, palpitations...

→ **Quelles activités sont faites pour moi ?** Celles qui favorisent la vasodilatation des artères pendant l'effort. L'activité pourra normaliser les valeurs si la personne a une légère hypertension non traitée. Cependant, il faudra doser l'effort physique (usage de cardiofréquencemètre) et respecter l'intensité du rythme cardiaque préconisée par votre médecin. *Gym aquatique, vélo, danse, marche nordique.*



Si vous avez mal au dos

→ **C'est quoi ?** Des douleurs se manifestent soit au niveau cervical, soit dorsal, soit lombaire de la colonne vertébrale. Elles peuvent être d'origine arthrosique, inflammatoire, dues à une malformation, un accident ou être le symptôme d'une autre maladie.

→ **Les symptômes :** douleurs aiguës de plus de 3 jours, allant jusqu'à 7 jours, ou récurrentes, avec difficultés à accomplir des gestes du quotidien. En cas de douleur chronique, il faut consulter.

→ **Quelles activités sont faites pour moi ?** Plus les muscles qui s'attachent sur les vertèbres sont souples et renforcés, mieux le dos se porte. Il est donc important de faire des sports qui répondent à cette adéquation. *Pilates, musculation, golf (ne pas forcer les mouvements), marche nordique.*





Si vous avez de l'arthrose

→ **C'est quoi?** L'arthrose a une composante mécanique, la destruction du cartilage de l'articulation concernée, associée à une inflammation du liquide synovial. Ce n'est pas une maladie du vieillissement ! Lors des poussées inflammatoires, elle est particulièrement douloureuse. La hanche et le genou, localisations très fréquentes, sont les plus invalidantes.

→ **Les symptômes:** la douleur est le signe majeur de l'arthrose, surtout en crise aiguë. Elle peut s'intensifier en quelques jours, pendant une quinzaine de jours. Elle se caractérise par l'apparition de douleurs nocturnes, un dérouillage matinal de plus de 15 minutes, de douleur mécanique dès la mise en charge de l'articulation.

→ **Quelles activités sont faites pour moi?** À favoriser, sauf en cas de crise aiguë, les activités physiques portées, les activités douces en impact et le renforcement musculaire. *Gym aquatique, vélo, natation (sauf le crawl pour l'arthrose cervicale et le papillon pour l'arthrose des hanches), gym sur swiss ball, tai-chi, marche, musculation.*



© GETTY/F. LEROUX - D. R.

Si vous avez de l'ostéoporose

→ **C'est quoi?** Cette pathologie se manifeste par une fragilisation de la structure osseuse, car le calcium ne s'y fixe plus bien. L'ostéoporose est plus fréquente chez les femmes en postménopause, notamment lorsqu'elles ont un indice de masse corporelle inférieur à 18,5 (maigreur).

→ **Les symptômes:** l'ostéoporose est une pathologie silencieuse. La plupart du temps, le diagnostic est posé après une chute (fractures).

→ **Quelles activités sont faites pour moi?** Privilégier celles à impacts légers sur le sol, celles dites non portées et des activités de renforcement musculaire et d'équilibre. *Marche nordique, marche, golf, gym avec rubber band, danse, musculation, Pilates, tai-chi.*



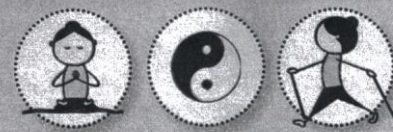
Si vous avez des migraines

→ **C'est quoi?** La migraine peut avoir de nombreuses causes : inflammation, infection, hyper ou hypotension, mauvaise digestion, sommeil perturbé, allergie, stress, déshydratation, hyper ou hypoglycémie. Elle peut aussi être la conséquence d'une maladie plus lourde. Elle est à surveiller quand elle devient récurrente.

→ **Les symptômes:** une douleur sourde, lancinante ou aiguë qui irradie dans toute la tête et les cervicales ou à un endroit précis.

→ **Quelles activités sont faites pour moi?** Surtout pas trop violentes ou cardiovasculaires. Privilégiez les activités physiques rythmées sur une respiration profonde et oxygénante, ensuite vous pourrez progresser vers celles plus cardiovasculaires. *Pilates, yoga, tai-chi, qi gong, marche, marche nordique.*

→ **À savoir:** éviter les exercices où les bras sont tendus au-dessus de la tête, ou la tête renversée.



Si vous êtes en surpoids

→ **C'est quoi?** Le surpoids de l'adulte est du à un excès de masse grasse corporelle par rapport à la masse maigre (muscles, organes et viscères). Il est défini à partir de l'indice de masse corporelle (IMC supérieure à 25 = surpoids; à 30 = obésité) et se manifeste, notamment, par un périmètre abdominal trop important (supérieur à 102 cm pour les hommes et à 88 cm pour les femmes).

→ **Les symptômes:** fatigue, diabète, hypertension, somnolence, hyperphagie, troubles du sommeil, difficulté à bouger, arthrose.

→ **Quelles activités sont faites pour moi?**

Celles qui consomment de l'énergie (cardiovasculaires) et qui, de surcroît, favorisent la contraction musculaire en synergie avec un rééquilibrage alimentaire. Elles doivent se faire en progression et en rapport avec vos paramètres de santé (poids, hypertension, arthrose, dépression...). **Vélo, danse, natation, marche évoluant vers la course.**



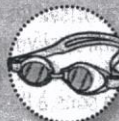
Si vous avez du diabète

→ **C'est quoi?** Un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Il se traduit par un taux élevé de glucose dans le sang, appelé hyperglycémie.

→ **Les symptômes:** envie d'uriner, soif, fatigue, peau sèche, fourmillements dans les pieds et les mains, difficulté de cicatrisation, infection des gencives...

→ **Quelles activités sont faites pour moi?**

L'activité physique se sert, en priorité, des sucres comme carburant de l'énergie, c'est donc un excellent moyen de déstocker le sucre qui se trouve en surplus dans le sang. Il faut des exercices très consommateurs d'énergie. **Vélo, natation, danse, course, marche nordique.**



Si vous êtes dépressive

→ **C'est quoi?** Une rupture du fonctionnement normal de la personne se traduisant par des perturbations importantes.

→ **Les symptômes:** troubles du sommeil, manque d'intérêt profond, ralentissement psychomoteur, mal à bouger, tristesse qui n'est pas liée à un motif objectif, perturbations somatiques, pensées morbides, hypo ou hyperphagie. Sans présenter tous ces symptômes, une baisse passagère d'énergie et de moral peut être qualifiée de dépression légère.

→ **Quelles activités sont faites pour moi?**

Il faut favoriser le plaisir en prenant en compte ses envies émotionnelles!

– **Yoga, tai-chi, golf, marche nordique**, si vous avez besoin de sérénité, de contemplation.

– **Danse, gym aquatique**, pour plus de gaieté.

– **Pilates, footing en solo, natation**, si vous avez envie de plus d'introspection.

→ **À savoir:** les activités cardiovasculaires favorisent davantage la libération d'endorphines dites hormones du bonheur!



À FAIRE

→ **"Mon ordonnance sport bien-être".** Anima Athletica, marque qui propose sur internet des vêtements de sport techniques 100 % féminins, et Profilofitness, consultant en bien-être et nutrition, ont mis au point ce concept original. À partir d'une analyse très précise de vos tempérament, ressenti physique, mode de vie, compétences et objectifs (test + questionnaire), on vous oriente vers les activités qui vous conviennent : comment les faire ? Quand ? Avec Qui ? Où ? À quel rythme ? À la clé, des conseils, des astuces, des exercices sur mesure.

Se renseigner : "Mon ordonnance sport bien-être" sur www.anima-athletica.com.

À LIRE

→ **Soigner sa tête sans médicaments... ou presque,** Dr Patrick Lemoine, éd. Robert Laffont, 384 p., 21 €. Les médicaments, on peut s'en passer dans certains cas, affirme ce psychiatre, docteur en neurosciences et spécialiste du sommeil. Le yoga est plébiscité.

Dr PATRICK LEMOINE

Soigner sa tête sans médicaments... ou presque
Dépression, stress, insomnie : on peut s'en passer

