

Aucune excuse ne tient: notre corps a besoin de bouger!

ACTION Contrairement aux idées reçues, il n'est pas indispensable de pratiquer un sport pour être en bonne santé. Mais rester actif, oui. Décryptage des mythes qui nous immobilisent et des vérités qui redonnent au mouvement sa juste place: essentielle.

PAR JOËLLE ANZEVUI, JOURNALISTE RP

«**D**u sport? Impossible pour moi, je suis trop fatigué», «Je n'ai pas le temps», «J'ai peur de me faire mal», «Avec mes problèmes de santé, je ne peux pas». Les prétextes sont multiples et peuvent sembler logiques au regard du rythme et des aléas de la vie. D'autant que tout le monde n'a pas l'envie, ni le goût, de pratiquer un sport. «On peut être en bonne santé sans faire de sport, reconnaît le professeur Guillaume Millet, physiologiste de l'exercice à l'Université de Saint-Etienne, à condition toutefois de rester actif.» L'activité physique se définit comme «la mise en mouvement du corps pour augmenter la dépense énergétique au-delà de la dépense de repos.» Et cette dépense se mesure par l'intensité et la durée. «Chaque pas compte», insiste-t-il. L'intensité d'une marche soutenue va, idéalement, faire un peu transpirer, essouffler, solliciter nos muscles et notre système cardio-vasculaire. Si l'on préfère un rythme plus tranquille, allonger la durée est la bonne alternative. «Être actif, ce n'est pas la voie du tout ou rien. Même un contexte exigeant, comme la parentalité, peut être modulé pour rester en mouvement.»

Quelles sont ces fausses excuses?

La fatigue arrive souvent en tête de liste. «Pour- tant, hors cas très spécifique et extrêmement rare, le seul traitement qui fonctionne, c'est de bouger». Se reposer systématiquement entretient la fatigue au lieu de la résoudre. Autre justification fréquente: «Je n'ai pas le temps». Le professeur y répond par un calcul simple: cinq



«NOS ANCÊTRES ÉTAIENT TRÈS ACTIFS ET NOUS DEVONS LES IMITER: POUR VIVRE EN SANTÉ, IL FAUT BOUGER. ET SI POSSIBLE BEAUCOUP.»

PROF. GUILLAUME MILLET

heures d'activité physique par semaine ne représentent que 3% de notre temps. «Autant n'est même pas indispensable! Les transports actifs deux jours par semaine par beau temps pour se rendre au travail constituent déjà une manière simple, parmi bien d'autres, d'être actif, sans avoir à dégager une disponibilité exceptionnelle.» Puis vient «la peur de se blesser». La kinésiophobie, très fréquente après une opération,

une douleur ou une longue période d'inactivité, piège beaucoup de gens. «Moins on bouge, plus on se déconditionne, plus on risque effectivement de se blesser au moindre effort.» La clé se trouve dans la progressivité. Autrement dit, renouer petit à petit avec le mouvement, accompagné si besoin d'un physio ou d'un spécialiste en activité physique adaptée. «Le mouvement n'est pas l'ennemi du corps: il est un outil de guérison.» «Je suis malade, donc je dois arrêter» est sans doute le mythe le plus enraciné. «Il existe toujours une forme d'activité adaptée.» Asthme, diabète, maladies cardiovasculaires, dépression: dans la majorité des cas, le mouvement, ajusté à la pathologie, améliore la santé musculaire, cardiaque, mentale et émotionnelle. Enfin, l'idée «je ne suis pas sportif» reflète une méprise courante. Bonne nouvelle: personne n'a besoin de l'être. «L'objectif n'est pas de performer, mais de bouger!». Le professeur rappelle que l'être humain est programmé

pour économiser son énergie. Notre cerveau nous incite à la paresse, mais notre corps, lui, a besoin de mouvement pour fonctionner en santé. «La marche reste l'outil de santé universel, modulable à l'infini, que l'on peut utilement enrichir avec des bâtons, du dénivelé et un petit sac à dos. Le vélo – même électrique – permet d'ajuster l'intensité et rend la pratique très accessible.»

Actif... mais sédentaire?

Être actif ne suffit pas si l'on reste assis huit ou dix heures par jour devant son ordinateur. «On peut très bien atteindre les recommandations de l'OMS et rester sédentaire. Il est donc essentiel d'interrompre ces périodes toutes les heures, avec 1 à 2 minutes de mouvement simple, comme se lever, marcher, s'étirer, monter un étage...» Finalement, aucune excuse n'est justifiable: bouger est vital. Le mouvement nourrit le cœur, renforce les muscles, améliore le moral, stimule la cognition et reconnecte à la nature. «Mieux vaut peu que rien. Mieux vaut lentement que jamais. Mieux vaut régulièrement que parfaitement. Et apprendre tôt aux enfants à associer l'activité physique ou sportive au plaisir est un cadeau durable. Les adultes qu'ils deviendront vivront le mouvement comme une évidence, et non une contrainte.» ●

L'AVIS DE L'EXPERT

La rééducation commence par le mouvement

La mise en place d'une prise en charge par le mouvement doit être adaptée au cas clinique spécifique, et personnalisée selon la pathologie ainsi que le niveau d'activité physique du patient avant sa blessure ou sa maladie. «Dans le cas très fréquent de lombalgie chronique, l'immobilité entretient la douleur alors que le mouvement active des processus de guérison et permet au corps de supporter les contraintes mécaniques. Le corps fonctionne comme une voiture: si on la laisse immobile trop longtemps, tout se détériore.» Le médecin insiste: l'activité prescrite doit être progressive, réaliste et plaisante pour le patient. La natation ne sera donc pas recommandée à une personne qui n'aime pas l'eau. «Il faut aussi proposer

une activité que le patient puisse répéter, seul, deux ou trois fois par semaine.» Même en cas de restriction – une jambe immobilisée après fracture par exemple – le reste du corps, comme les membres supérieurs, peut être mobilisé. Ce mouvement partiel apporte un bien-être majeur: physique, articulaire, cardiovasculaire ainsi que psychologique au patient.

La technologie en appui

Elle contribue en effet à proposer des exercices ludiques, avec des avatars, des montres connectées permettant au patient de cibler au mieux l'activité physique, de surveiller la charge et d'éviter la surcharge ou son contraire. «Ces données nous aident

aussi à ajuster précisément l'effort.» Tous les patients n'adhèrent pas de la même manière à la rééducation par le mouvement: certains refusent de bouger, par peur ou appréhension de la douleur; d'autres en font trop et doivent être freinés. «La grande majorité suit les instructions et l'on observe aussi un effet positif chez des patients peu actifs, qui marchent, font du vélo, se préparent à un marathon.» ●



DR LUCA PULICI
chef de service de la médecine
du sport à la clinique romande
de réadaptation (CRR/SUVA)

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal
de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

