

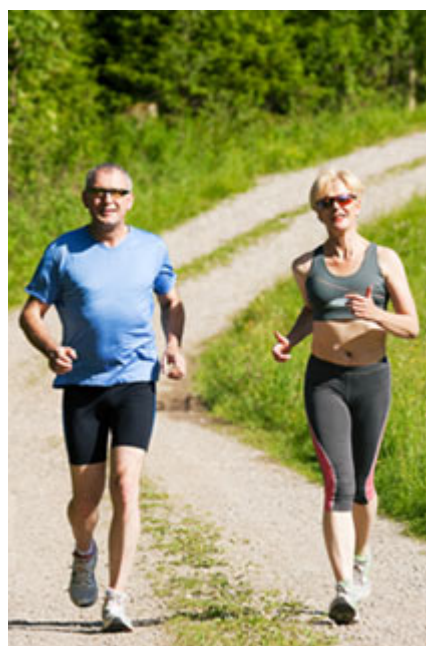
Sport: en refaire, quelle bonne idée!

Faire du sport ? En refaire ? Quelle bonne idée !

Cependant, et votre médecin vous le dira, il ne s'agit pas de vous lancer dans n'importe quelle activité, n'importe comment. Petits conseils à ceux qui ont la bonne idée de bouger plus.

Le sport : c'est toujours bon

Première situation : jeune, vous avez pratiqué un sport et vous aimiez cela.



Seconde possibilité : vous n'avez jamais été très sportif. Vous ignorez donc à quel point une activité physique permet de se sentir bien ou mieux dans sa peau.

Dans les deux cas, vous savez qu'en plus d'une alimentation équilibrée, une activité physique régulière est le meilleur médicament possible à s'offrir.

Avec 30 minutes par jour d'activités physiques diverses, le gain pour la santé est déjà considérable.

Pratiqué régulièrement – par exemple, 30 minutes, 3 fois par semaine-, en combinaison avec d'autres activités physiques de

la vie de tous les jours, le **sport** est aussi un passeport pour rester en bonne santé. Ou pour le redevenir. A tout âge.

Attention : la sédentarité – c'est-à-dire tout comportement qui implique de faibles mouvements corporels- est l'ennemie de notre santé. Surtout si elle s'ajoute au tabagisme et à l'excès de poids.

Bon à savoir : Il n'est jamais trop tard pour commencer. De plus, une étude récente montre qu'il suffit déjà de 10 minutes d'activité sportive pour que notre corps produise des molécules favorables à la santé.

Sport : se lancer en sécurité

Avant la reprise de toute pratique sportive, **consultez votre médecin de famille**. Il vous conseillera ou vous confortera dans le choix d'un sport qui vous convient. Et il vous examinera.

De plus, en fonction de vos facteurs de risques individuels – âge, hypertension, surpoids, cas de diabète, d'attaques cérébrales ou vasculaires survenus dans votre famille à un âge peu avancé, etc. – il conseillera peut-être un examen plus approfondi (un test à l'effort), parfois à renouveler au fil des ans. Il s'agit de tester l'aptitude de votre cœur à bien réagir à l'effort : le sport, c'est mieux sans ses risques.

Feu orange : à tout âge, si vous avez souffert de fractures, de problèmes osseux ou articulaires, parlez-en à votre généraliste avant de débiter une activité physique.

Bon à savoir : de la fièvre ? En convalescence d'une maladie infectieuse ? Annulez votre activité sportive.

Sur le terrain

Vous avez l'embarras du **choix** : la marche rapide, le jogging, la marche nordique, la salle, la natation, le vélo, le tennis,

le Tai Chi...

Mais certains sports vous conviennent davantage que d'autres. Par exemple, la natation respecte les articulations douloureuses. Quant au jogging sur des sols « souples » (en forêt, par exemple), il sollicitera moins vos articulations que sur du bitume.

A long terme, vous parviendrez à poursuivre l'activité choisie si vous y prenez du **plaisir**. Et ce, sans oublier un principe essentiel : pour bénéficier des apports santé du sport, **évitez de forcer** et de prendre le risque de blessures.

Avant de se lancer, un **bon équipement** s'impose (avec, surtout, de bonnes chaussures).

Programmez un **échauffement** d'une dizaine de minutes avant la séance : marchez rapidement, sautillez, faites quelques assouplissements. Sans oublier, une fois l'exercice accompli, des **étirements**.

La pratique d'un sport à plusieurs aide souvent à rester motivé. A condition de respecter aussi son propre rythme, de continuer à écouter son corps et ses éventuels messages de fatigue.

Attention : ne forcez pas. Arrêtez à l'apparition de tout signe de malaise, de douleurs dans la poitrine, d'essoufflement anormal, de vertige. Un « truc » pour savoir si vous ne surmenez pas votre cœur ? **Si vous courez, vous devez pouvoir continuer à parler.**

Feu orange : l'apparition de douleurs, de gênes, d'essoufflements inhabituels pendant la pratique sportive doit être signalée au médecin traitant.

Bon à savoir : les débutants « malins » se fixent des objectifs modestes et progressifs, sans efforts démesurés. L'évolution en douceur procure des résultats qui renforcent la motivation.

Retrouvez des conseils simples pour bouger au quotidien sur le site mangerbouger.be.

Mise à jour 20/09/2021

Photo © shutterstock