

La sérénité par le sport

L'être humain n'est pas constitué d'un esprit distinct de son enveloppe charnelle, mais constitue un tout où de subtiles interactions entre hormones et neurotransmetteurs conditionnent l'humeur et le bonheur. Et le sport influence considérablement ces interactions. Rencontre avec un convaincu. MARLEEN FINOULST

Marc Van den Bossche, professeur de philosophie à la VUB, est un joggeur et un cycliste passionné. Au point de faire du sport son objet de réflexion philosophique : « *Il y a quelques décennies, dans certaines sphères intellectuelles, on se plaisait à considérer le sport comme une activité sans intérêt qui ne pesait pas lourd face à la noblesse de la pensée.* » Dans le célèbre axiome de Descartes, « *Je pense, donc je suis* », il n'y a pas de place pour le corps. Comme si l'être humain était un pur esprit, dénué de toute incarnation charnelle. Marc Van den Bossche voit les choses autrement : « *Notre corps influence notre esprit. Lorsque l'organisme fonctionne bien, notre état d'esprit et notre capacité de réflexion sont optimaux.* » Il rejoint ainsi son illustre prédécesseur Friedrich Nietzsche, qui ne croyait ni dans l'âme, ni dans l'esprit, mais seulement dans la corporalité de l'être humain. Nietzsche allait jusqu'à considérer que le corps a son propre entendement, sa propre capacité de réflexion.

Endurance et évolution

Par nature, l'être humain n'est pas sédentaire. « *Tout au contraire, affirme Marc Van den Bossche. De tout temps, la capacité physique et l'endurance ont été indispensables à l'homme pour survivre. Si l'on ramène à 1 heure l'ensemble de l'évolution humaine, l'ère de sédentarité actuelle ne durerait même pas une minute.* »

Ce désaveu de notre héritage est cruellement mis en lumière par l'apparition des maladies de civilisation. « *L'être humain s'est toujours distingué par son endurance physique. Jadis, cette aptitude particulière nous*

a permis de chasser les animaux, pour assurer notre survie. L'homme n'est pas fait pour paresser dans un sofa. En désactivant notre dimension 'physique', nous portons atteinte à notre psychisme et à notre santé. » Les adeptes des sports d'endurance, dont fait partie Marc Van den Bossche, constatent – « à leur corps acceptant » – qu'ils fonctionnent mieux, réfléchissent plus lucidement et sont finalement plus heureux grâce à cette pratique sportive. Même si, pour les uns, une promenade hebdomadaire dans les bois sera suffisante, tandis que d'autres auront besoin de leur performance quotidienne. Comme souvent, les extrêmes sont dangereux. La sédentarité totale n'est pas bonne pour la santé, mais il n'est pas sain non plus de devenir accro à sa discipline, au point d'y consacrer trop de temps et d'énergie.

Runner's high

Lors d'un exercice physique de longue durée, le cerveau produit des endorphines, qui ont

un effet euphorisant. Cette sensation de bien-être, parfois appelée « *runners' high* », est surtout l'apanage des joggeurs. Elle est moins marquée chez les cyclistes et n'a jamais été observée chez les nageurs. Les mécanismes sous-jacents ne sont pas entièrement connus. L'effet euphorisant n'est probablement pas uniquement lié aux endorphines, mais aussi au rythme, à la cadence de la course ou du pédalage. En outre, tous les adeptes de l'endurance ne ressentent pas cet effet agréable avec la même intensité. Certains individus, et notamment les fanatiques de leur discipline, semblent être très sensibles à cette ivresse, tandis que d'autres la ressentent à peine. Marc Van den Bossche fait incontestablement partie de la première catégorie : « *L'état d'esprit est directement lié au bien-être physique. Quand on se sent bien dans sa peau, on est de meilleure humeur. Pour entretenir son moral, rien de tel que d'entretenir son corps.* »

Petit conseil aux grands sportifs

Pour que notre cerveau fonctionne correctement, un certain niveau d'endorphines est nécessaire. Chez les grands sportifs, ce niveau est plus élevé, avec à la clé une sensation de grand bien-être. Mais cette sensation peut aussi devenir source d'accoutumance. Plus on plane pendant la pratique sportive, plus on aura tendance à plonger quand on ne peut plus courir ou pédaler. Un plongeur qui peut même devenir dramatique en cas d'immobilisation pour cause de blessure. Voilà pourquoi Marc Van den Bossche adresse le petit conseil suivant aux grands sportifs : « Si vous sentez que vous devez faire du sport pour vous sentir bien, ne vous limitez pas à une seule discipline. Diversifiez-vous et pratiquez plusieurs sports. Si vous vous blessez et que vous devez renoncer provisoirement à votre activité physique, votre humeur s'en ressentira probablement. Cette dépression n'est rien d'autre qu'un des phénomènes liés au sevrage sportif. Si vous pratiquez plusieurs disciplines en alternance, vous courez moins de risques d'être totalement immobilisé par une blessure. Une lésion au genou, par exemple, vous empêchera de courir, mais pas nécessairement de faire du vélo. Et si vous vous blessez à l'épaule, vous devrez renoncer au tennis, mais pas à la marche ni au fitness. »



Maître de son bonheur ?

Nombreux sont ceux qui voient le sport comme un moyen de lutter contre le stress et de se détendre. Mais pour Marc Van den Bossche, les bienfaits psychologiques de la pratique sportive sont bien plus larges. « Notre humeur, notre moral et même notre capacité de réflexion sont la résultante de complexes interactions entre neurotransmetteurs, hormones et autres substances chimiques. Selon moi, la sensation de bonheur est essentiellement hormonale. Bien sûr, les événements extérieurs interviennent dans notre sensation de bien-être ou de bonheur, mais il est possible d'influencer la manière dont vous gérez ces événements. Grâce au sport, vous pouvez passer à un niveau mental supérieur. Vous serez alors psychologiquement plus résilient, c'est-à-dire que vous réagirez mieux aux événements extérieurs qui vous concernent. En ce sens, nous sommes maîtres de notre propre bonheur. » Il pense aussi que la

Le sport : à considérer comme un « espace de respiration » que vous offrez à votre corps et à votre esprit...

différence entre les hommes et les animaux réside notamment dans la capacité des premiers à s'adapter consciemment à leurs limites physiques. L'être humain peut choisir de faire, ou de ne pas faire, certaines choses : manger sainement, dormir suffisamment, ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool. Ces choix ont un impact direct sur son bien-être. Idem pour le sport.

« En faisant du sport, on améliore même nos capacités intellectuelles, affirme Marc Van den Bossche. Pendant que vous courez ou pédalez, de multiples idées bouillonnent dans votre esprit, des solutions à certains problèmes s'imposent d'elles-mêmes et vous parvenez soudain à voir certaines situations sous une autre perspective. D'après mon expérience personnelle, le sport permet de mieux organiser ses idées et de prendre les bonnes décisions quand le moment est venu. Grâce au sport, la réflexion s'effectue à un niveau supérieur de lucidité. L'activité physique décuple le sens de l'observation et l'acuité de la perception. »

Lutter contre soi-même

Faire de la compétition, réaliser un « chrono », battre un record ou perdre des kilos, voilà autant de motivations qui, pour Marc Van den Bossche, ne sont pas essentielles. « Ces motivations sont dans l'air du temps, parce que notre société fait la part belle à la performance. Mais elles ne peuvent être des buts en soi. Ce n'est pas la performance qui est importante, mais l'entraînement. Ce n'est pas le chrono que vous signez sur le marathon qui importe, mais les 42 kilomètres que vous avez parcourus. L'intérêt réside dans la lutte contre vous-même, pas contre le chronomètre. Si vous n'avez que la performance à l'esprit, vous exportez vers votre sphère sportive le stress de votre vie quotidienne. »

Le sport doit être un « espace de respiration » que vous offrez à votre corps et à votre esprit. Un moment où vous échappez à la pression du quotidien. Cette respiration, vous ne serez d'ailleurs pas le seul à en profiter. Quand vos batteries seront rechargées, vous serez de meilleure humeur, ce qui est tout bénéfique pour vos proches, vos amis et vos collègues. Vous deviendrez peut-être même, à la longue, insensible au stress, car votre balade à vélo autour du lac ou votre heure de jogging dans les bois vous auront amené à voir le monde sous un jour nouveau. ✕