

MAX FLEURY

vous répond



Je me sens mou et pas en forme. J'aimerais bien me remettre à faire du sport. Quels conseils pouvez-vous me donner ?

C'est une excellente initiative, car l'activité physique régulière est bonne pour tout ! Elle diminue le risque de survenue des maladies métaboliques comme le diabète, des maladies cardiovasculaires, des cancers, de certaines maladies dégénératives, elle permet de lutter contre le stress et la dépression et de fortifier nos défenses naturelles. En fait nous sommes programmés génétiquement pour être actifs physiquement et le mode de vie actuel, sédentaire, crée des déséquilibres néfastes pour la santé.

Le premier conseil est d'être prudent. Le but n'est pas de viser la performance, mais la régularité, car c'est elle qui est payante ! Premièrement, si vous avez dépassé 40 ans et si vous êtes fumeur ou en surpoids, parlez-en à votre médecin qui vous fera passer un électrocardiogramme d'effort. C'est vraiment l'examen indispensable. S'il est normal, vous serez totalement rassuré sur l'état de vos artères coronaires et vous pourrez commencer sans arrière-pensée.

Deuxième point, il est important de bien choisir son activité. Privilégiez les activités d'endurance qui sont meilleures pour le système cardiovasculaire et moins traumatisantes, comme le vélo, la natation, la marche rapide ou le jogging par exemple. Le but c'est aussi de se faire plaisir, choisissez donc ce qui vous plaît le plus. Cependant, si vous êtes en surpoids ou si vos articulations sont en mauvais état, optez plutôt pour des sports « portés » comme le vélo, la natation ou l'aquagym. Évitez, pour débuter en tout cas, les sports intenses comme les sports de raquettes ou le football ! Vous pourrez y venir plus tard une fois que la forme sera revenue !

Troisième point, commencez doucement et persévérez ! Il est parfaitement normal de se retrouver à bout de souffle après quelques minutes quand on manque totalement d'entraînement. Lors de votre séance, offrez-vous autant de pauses de récupération que vous en aurez besoin, petit à petit votre endurance va progresser et bientôt vous serez capables de courir ou de nager pendant une heure sans vous arrêter, c'est vraiment à la portée de n'importe qui, c'est seulement une question de temps ! Les spécialistes recommandent de maintenir un rythme de trois séances de 30 à 45 minutes par semaine pour que l'impact sur la santé soit réel.

Quatrièmement, adoptez dès le début l'usage du cardiofréquencemètre. Il s'agit d'un appareil qui capte vos pulsations cardiaques pendant l'effort et les transmet à un récepteur porté au poignet. L'appareil cardiovasculaire est fortement sollicité lors d'un effort inhabituel. Pendant l'effort il est indispensable de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximale théorique qui est de 220 moins votre âge.

Ce chiffre de pulsations par minute représente la barrière qu'il ne faut dépasser à aucun prix, faute de quoi on s'expose à des risques de troubles du rythme cardiaque qui pourraient être dangereux, voire mortels ! Cet appareil vous permettra de savoir quand il faut lever le pied, et d'évaluer vos progrès, car avec l'entraînement vous constaterez que votre fréquence cardiaque pendant l'effort aura tendance à se ralentir!

Cinquièmement, pour chaque séance, il convient de bien se préparer. Le point le plus important est sans doute de bien s'hydrater en buvant suffisamment. L'exercice physique fait perdre beaucoup d'eau à notre organisme, par transpiration et par évaporation, c'est son principal moyen de lutte contre l'élévation de la température corporelle produite par le travail musculaire. Il faut donc à tout prix compenser ces pertes excessives par la boisson. Négliger ce point expose à une fatigue excessive, à des troubles cardiaques, des douleurs musculaires importantes par accumulation de toxines dans l'organisme. La déshydratation est aussi la principale cause de survenue des tendinites qui sont très douloureuses et difficiles à soulager. Ensuite, il faut préparer ses muscles et ses tendons à l'exercice qu'on va leur imposer en sacrifiant au rituel de l'échauffement. Des étirements doux et prolongés pratiqués sur les parties du corps qui sont sollicitées vont permettre un afflux sanguin et donc un apport d'oxygène au niveau de ces zones et d'éviter les claquages. De la même manière, une séance d'étirements après l'effort permet d'offrir aux muscles et aux tendons une meilleure récupération et d'éviter les tendinites.

En respectant ces quelques consignes simples, vous ferez de chaque séance, non pas une séance de torture, mais une partie de plaisir qui augmentera au fil de vos entraînements. Même si c'est un peu difficile de s'y mettre au début, si vous persévérez, bientôt, votre corps vous dira merci !