

Les mille et une raisons de ne pas pratiquer une activité physique régulière.



J'ai deux enfants en bas âge, une activité professionnelle que j'aime, mais prenante et pour couronner le tout une santé non seulement fragile, mais qui malheureusement génère des douleurs qui trop souvent arrivent à m'immobiliser. Autant de raisons qui pourraient m'inciter à ne pas avoir une activité physique régulière. Et pourtant l'activité physique est à la base de mon équilibre non seulement physique, mais aussi mental, psychologique et émotionnel. C'est elle qui me permet d'éliminer les toxines accumulées, c'est elle qui me redonne de l'énergie, c'est elle qui me remet les idées au clair, c'est elle qui me permet de me relever quand je suis au plus bas de la vague. Je sais que sans cette pratique régulière je n'arriverais pas à fonctionner. Tout ça pour vous dire que mon expérience me fait douter du bien-fondé de ces mille et une raisons que nous invoquons pour ne pas pratiquer régulièrement une activité physique. Si vous êtes de ceux qui aimeraient faire du sport, mais pensent avoir toutes les raisons et excuses de ne pas le faire mon article intitulé « Les mille et une raisons de ne pas pratiquer une activité physique régulière » est pour vous.



L'autre jour à l'entrée de l'école je rencontre cette maman que je connais depuis plusieurs années et avec qui j'échange régulièrement quelques idées. J'avais prévu d'aller à la salle de sport après avoir conduit ma fille à l'école. Me voyant en tenue de sport elle me dit « Ah ! J'aimerais bien en faire autant. D'autant plus que je ne me sens pas trop bien dans mon corps, il est devenu tout flasque. Depuis ma grossesse je n'ai pas récupéré, mais au bout de combien de temps, d'années d'exercice, avant que je

puisse en voir les bénéfices? Rien que l'idée me décourage!».

Quelques jours plus tard j'ai une cliente qui, pendant que je lui fais des soins capillaires, me fait des compliments sur mon physique et la fermeté de mon corps. Elle me dit « Vous avez bien de la chance. Je ferais bien du sport, mais j'ai un mal de dos persistant, donc ce n'est pas possible».

Un dimanche matin au Centre Commercial je croise un monsieur que j'ai connu à la salle de sport. Mais depuis plus d'un an je ne le vois pas. Je lui demande pourquoi il ne vient plus ? « Mais vous savez que j'ai un rythme de vie très soutenu. Je cours dans tous les sens. Le petit est rentré à la maternelle. Je n'ai malheureusement plus le temps ».

Ce n'est là qu'un échantillon des raisons généralement invoquées justifiant la non-pratique d'une activité physique régulière. Comme tant d'autres possibles, de prime abord, elles semblent tout ce qu'il y a de plus valables. Mais essayons d'y regarder d'un peu plus près.



Nous Deux

Déjà en ce qui concerne les bénéfices que l'on peut escompter de la pratique d'une activité physique régulière, certains d'entre eux sont en fait immédiats. Nous savons aujourd'hui que toute activité physique s'accompagne de la production de substances de bien-être. En effet, pendant et après l'exercice physique, notre cerveau secrète des endorphines. Les endorphines sont des hormones sources de bien-être physique et mental. Elles entraînent une euphorie légère et des pensées positives. Autant de facteurs qui auront des conséquences bénéfiques sur notre santé mentale notamment en diminuant significativement l'impact des causes d'anxiété et de stress. Un mécanisme physiologique qui, indépendamment de notre volonté, tend à établir une relation de plaisir avec notre activité physique et nous incitera à la poursuivre de façon régulière. Profitons-en!

Question mal de dos, déjà la meilleure façon de l'éviter c'est justement de pratiquer une activité physique. Si mal de dos il y a, comme beaucoup d'autres douleurs chroniques, il est aujourd'hui reconnu que l'inactivité physique n'est pas la bonne solution, bien au contraire. Bien sûr, comme pour toute activité physique, il est primordial d'adapter celle-ci à sa condition, à son âge et de savoir la doser de façon appropriée. N'oublions pas qu'en milieu scolaire l'éducation physique est la première cause d'accidents.

Le rythme de vie, le manque de temps, sont les raisons le plus souvent invoquées quant à notre incapacité à exercer une activité physique. Là encore il me semble qu'il y a de quoi faire. D'une part activité physique ne veut pas forcément dire aller à la salle de sport. Si vous prenez les transports en commun pour vous rendre à votre travail pourquoi ne pas descendre une ou même deux stations avant et poursuivre le reste du trajet à pied ? Si vous habitez au cinquième pourquoi ne pas prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ? De telles possibilités quotidiennes ne manquent pas. Et invoquez là encore le manque de temps ne me semble pas forcément justifié.



Dans le court terme toute activité physique augmente notre réservoir d'énergie ainsi que notre faculté de récupération, autant dire notre efficacité. En conséquence de quoi nous pourrions effectuer nos tâches quotidiennes, qu'elles soient professionnelles ou pas, dans de meilleures conditions et de façon plus satisfaisantes. Rien que là, le temps en plus passé à marcher au lieu de poursuivre dans le transport en commun pour aller à notre travail, sera récupéré.

Quant au long terme l'activité physique a des répercussions positives reconnues sur notre santé : elle nous protège contre la survenue de maladies cardiovasculaires, contre certains cancers, elle réduit le risque de diabète, de lombalgies, facilite la stabilité de la pression artérielle, améliore le sommeil ainsi que le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie. Toutes maladies qui sont la principale cause d'arrêt de travail et autres incapacités à fonctionner normalement. Encore là, invoquer un manque de temps pour ne pas pratiquer d'activité physique, ne me semble pas raisonnable.

Comme le disait déjà Hippocrate il y a 2500 ans « C'est une bonne alimentation et l'exercice physique qui vous permettront de vous maintenir en bonne santé »