



FRÉDÉRIQUE LAURENT

Naturopathe

MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE SPÉCIAL SPORTIF

Le guide de référence pour améliorer
vos performances et ne plus vous blesser

LEDUC 

Sportifs occasionnels, réguliers ou de haut niveau, ce livre expose, outre les grands principes fondateurs de la naturopathie, les meilleures stratégies à adopter pour optimiser votre pratique, atteindre vos objectifs et préserver votre santé au naturel.

TOUTE LA PUISSANCE DE LA NATUROPATHIE AU SERVICE DU SPORT !

- **Des clés d'hygiène de vie au quotidien**, dont le réglage alimentaire, les intolérances, le régime hypotoxique, l'équilibre acido-basique, la gestion de la glycémie...
- **Des conseils pour une récupération efficace**, sur la gestion du mental et des émotions, sur le choix des vêtements...
- **L'encadrement des mille et un soucis bien connus des sportifs**, confirmés ou débutants : blessures, troubles digestifs, inflammations, ampoules...
- **L'activité sportive** au fil des quatre saisons où seront utilisées les techniques naturelles telles que la réflexologie, l'hydrologie, les plantes ou les huiles essentielles.
- **Inclus** : un cahier tout en couleurs avec les 27 meilleures huiles essentielles du sportif.

Frédérique Laurent est la première Française membre du Marathon Gran Slam Club (un marathon sur les 5 continents, Pôle Sud et Pôle Nord). Elle est également l'auteure d'un doublé historique et inédit : seule femme vainqueur des deux marathons réputés les plus durs au monde – le marathon des glaces en Antarctique (2014) et le marathon du Pôle Nord (2017).

Elle partage désormais son expérience et ses connaissances du corps et de ses capacités, en tant que naturopathe, dans son cabinet à Annecy-le-Vieux, formatrice au CENATHO et conférencière.

ISBN : 979-10-285-2566-8



29,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Santé, sport

editionsleduc.com
LEDUC

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma bible de la préménopause et de la ménopause avec la naturopathie, avec Raphaël Gruman, 2020.

Ma bible de la naturopathie spéciale minceur, 2019.

Mes 1 000 ordonnances naturopathie, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Nicolas Treve

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2566-8

FRÉDÉRIQUE LAURENT

MA BIBLE DE LA
NATUROPATHIE
SPÉCIAL SPORTIF

LEDUC 

QUELQUES CHIFFRES NATURO & SPORT



1^{ER} : LE SPORT EST LE LOISIR PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS (PLUS D'UNE PERSONNE SUR QUATRE LE CLASSE EN TÊTE DE SES PASSE-TEMPS FAVORIS).

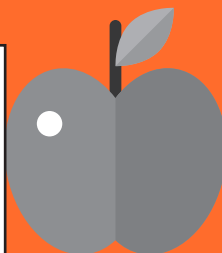
48 % : PRÈS DE LA MOITIÉ DES SPORTIFS S'ADONNENT À LA MARCHÉ ET LA COURSE À PIED, LOIN DEVANT LE CYCLISME, LA NATATION OU ENCORE LA DANSE ET LE FITNESS.

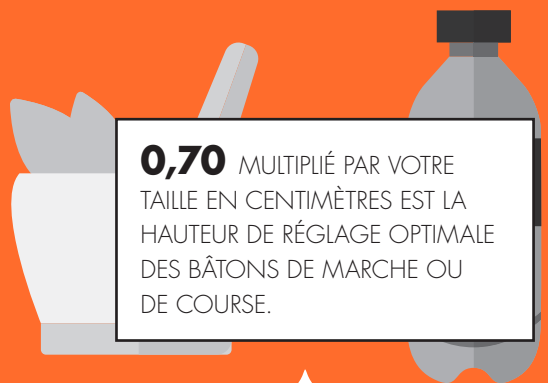


42 % DES PERSONNES PRATIQUENT UNE ACTIVITÉ SPORTIVE PLUS D'UNE FOIS PAR SEMAINE. COURIR **3** FOIS PAR SEMAINE DIVISE PAR **3** LE RISQUE DE CRISE CARDIAQUE DANS LA VIE QUOTIDIENNE.




60 KG POUR LES FEMMES ET **80 KG** POUR LES HOMMES REPRÉSENTENT LE POIDS À PARTIR DUQUEL L'AMORTI DE LA CHAUSSURE DE COURSE À PIED DEVIENT PRÉDOMINANT.

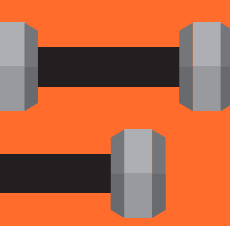




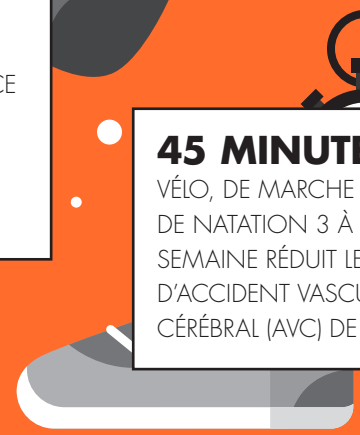
0,70 MULTIPLIÉ PAR VOTRE TAILLE EN CENTIMÈTRES EST LA HAUTEUR DE RÉGLAGE OPTIMALE DES BÂTONS DE MARCHÉ OU DE COURSE.




1 LITRE D'EAU EST LA QUANTITÉ D'EAU PERDUE PAR LE CORPS PENDANT **1 HEURE** D'ENTRAÎNEMENT EN COURSE À PIED ET **4 LITRES** D'EAU EST CELLE PERDUE PAR LE CORPS DURANT UN MATCH DE FOOTBALL.



L'ANXIÉTÉ DIMINUE APRÈS UN EXERCICE D'UNE DURÉE MINIMUM DE **20 MINUTES** À 70 % DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE. CETTE DIMINUTION DURE DE 2 À 6 HEURES APRÈS L'EFFORT.



45 MINUTES DE VÉLO, DE MARCHÉ RAPIDE OU DE NATATION 3 À 4 FOIS PAR SEMAINE RÉDUIT LE RISQUE D'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC) DE **25 %**.



9 % DES PERSONNES INTERROGÉES ONT ÉTÉ VICTIMES D'UN ACCIDENT PENDANT LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS (SONDAGE CDS, 2016).



SOMMAIRE

Quelques chiffres naturo & sport	4
Préface de Daniel Kieffer	9
Introduction	13
Première partie	
La naturopathie... et le sport	15
Deuxième partie	
Pour bien démarrer	45
Troisième partie	
Période d'entraînement et compétition en endurance	135
Quatrième partie	
Prévenir et soulager les blessures	205
Cinquième partie	
Sports d'endurance au fil des saisons	259
Sixième partie	
Questions/réponses les plus fréquentes	329
Postface d'Isabelle Mouthon-Michellys	351
Annexes	353
Index des recettes	407
Bibliographie	409
Remerciements	415
Table des matières	417

MISE EN GARDE

L'auteur comme l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une mauvaise application ou compréhension des conseils contenus dans ce livre.

PRÉFACE DE DANIEL KIEFFER

Si l'on me sollicite souvent pour préfacer tel ou tel ouvrage, je n'accepte cette responsabilité qu'assez rarement. Cette fois, je suis non seulement ravi, mais aussi très honoré d'introduire un livre d'une telle envergure, un manifeste aussi pertinent que généreux et surtout parfaitement ajusté aux besoins modernes du plus grand nombre.

Ce livre est résolument clair, aussi optimiste que bienveillant avec les sportifs en herbe comme avec les pros... mieux encore, il met de bonne humeur, il réconcilie avec l'exercice et avec le corps, et c'est plutôt rare ! Il reflète fidèlement le meilleur de ce que son auteure peut rayonner de par ses compétences naturopathiques et, bien entendu, de sa longue expérience du sport d'endurance, le marathon dans les conditions les plus extrêmes qu'offre notre belle planète bleue.

On sait que la naturopathie, tout en respectant ses nobles origines hippocratiques, a su synthétiser plus de deux siècles des meilleurs enseignements hygiénistes nord-américains et européens : elle a, de ce fait, toujours misé sur le respect des lois de la biologie comme sur le bon sens, en plaçant l'activité corporelle au centre des cures propres à entretenir ou recouvrer la santé.

Frédérique Laurent est parvenue ici à gagner un challenge de taille, à savoir comment guider le lecteur dans son autobilan, donc son profil personnel définissant ses besoins et ses possibilités, puis comment l'accompagner dans ses choix d'activités physiques les plus judicieux. Cette première partie du livre puise dans les fondamentaux de la naturopathie, toujours soucieuse de comprendre la personne globale, sur le mode holistique qui nous est cher. Suit un panorama très complet des clés et conseils pratiques d'hygiène de vie au quotidien, dont l'incontournable réglage alimentaire et ses corollaires tels que les intolérances, le régime hypotoxique, l'importance de l'équilibre acido-basique, de la gestion de la glycémie, sans oublier les compléments nutritionnels, dont les antioxydants.

Dans cette perspective ciblant tous les plans de l'être, ne sont négligés ni les conseils pour un bon sommeil récupérateur, ni le mental, ni le vécu des émotions, ni le choix des vêtements ou des équipements optimums répondant à la plupart des sports.

Que l'on soit sur le mode loisir ou plus engagé, en période d'entraînement ou de compétition, les réponses qu'apporte ce livre sont limpides et rigoureusement argumentées. En effet, il est essentiel aujourd'hui que la naturopathie, surtout dans la dimension du coaching développée ici, sache correctement valider tous ses arguments et ses affirmations : la page de l'empirisme bon enfant et des recettes obsolètes est tournée ; la prévention, l'art de vivre ont à présent un pied dans la grande tradition et l'autre dans la science. La qualité de la vie et les médecines naturelles méritent leurs lettres de noblesse, et, s'il demeure une préoccupation à laquelle le système de soins que nous connaissons ne peut répondre, c'est bien le développement d'une santé durable pour tous.

Le dernier tiers de l'ouvrage développe l'encadrement des mille et un soucis bien connus des sportifs, qu'ils soient du dimanche ou dieux du stade ; blessures, troubles digestifs, inflammations, ampoules, entorses ou fractures... trouvent leurs réponses efficaces à la lumière de la naturopathie.

Plus loin, les activités sportives voient décliner leurs quatre saisons où seront utilisées les techniques naturelles les plus étudiées telles que la réflexologie, l'hydrologie, les plantes ou les huiles essentielles.

Enfin, un bon chapitre sous forme de questions/réponses, éclaire les sujets le plus souvent problématiques chez les sportifs, lorsqu'ils sont par exemple en situation de grossesse, surpoids, stress, déshydratation, troubles du sommeil ou tout simplement d'avancée en âge.

Un grand et sincère bravo, Frédérique, pour cette brillante synthèse de nos enseignements traditionnels et pour ce vaste développement au service de l'exercice physique, plus particulièrement du sport d'endurance !

Gageons que ce livre deviendra vite l'indispensable compagnon du novice en exercices tout comme de l'adepte confirmé ; il s'imposera vite parmi des dizaines d'autres, autant par son originalité et sa rigueur que par sa clarté et sa pédagogie et rend hommage à notre rôle « d'éducateurs de santé ».

Je souhaite de tout cœur à Frédérique le grand succès qu'elle mérite.

Daniel Kieffer

Président de l'Union Européenne de Naturopathie
Vice-Président de La Féna (Fédération Françaises des Écoles de Naturopathie)
Président et conférencier de l'association Objectif : notre santé
Membre professionnel de l'Omnes (Organisation de la Médecine Naturelle et de
l'Éducation Sanitaire)
Directeur du Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique Cenatho
Membre du comité de pilotage d'Alliance Pour la Santé

INTRODUCTION

Il existe de nombreuses publications détaillant la meilleure manière de pratiquer un sport. Résultats d'expériences, d'observations, d'essais et d'erreurs, ces publications sous forme de livres, blogs ou vidéos oublient parfois l'essentiel : l'être humain qui se cache derrière le sportif !

Dans la pléthore d'informations, pas facile de s'y retrouver lorsque l'on débute une activité sportive, que l'on souhaite comprendre le pourquoi de ses blessures récidivantes ou que l'on prépare une compétition. Sera retenu logiquement, ce qui va dans le sens des idées reçues ou des tendances... et surtout ce qui est applicable dans la vraie vie !

L'approche naturopathique est de prendre l'être humain dans sa globalité (ses différents plans physiques, émotionnelles, nutritionnels... et son cadre de vie : social et environnemental) afin de caractériser ses spécificités et d'apporter des réponses individualisées sous l'angle physique, émotionnel et nutritionnel par rapport à sa pratique sportive.

Cette approche naturopathique, la médecine grecque et son emblématique Hippocrate (quatre siècles av. J.-C.) l'avaient déjà bien compris en associant diététique, mental (méditation, prière, formules positives...) et tonification du corps (respiration, gymnastique).

Ainsi, bien plus qu'un recueil de bonnes pratiques, ce livre se veut un outil afin de mieux vous connaître, rester en permanence à l'écoute de votre corps en apprenant à distinguer ses différents signes (fatigue normale, surentraînement, carence nutritionnelle, déséquilibre postural, blessures...) et appliquer les principes qui vous correspondent, que vous soyez débutant, confirmé ou compétiteur dans votre pratique sportive.

Bonne aventure à la rencontre de vous-même...

Première partie

La naturopathie... et le sport

Sport

H_2O



PRATIQUE SPORTIVE ET ENDURANCE

QU'EST CE QUE LA PRATIQUE SPORTIVE ?

Vous êtes-vous déjà amusé à feuilleter un dictionnaire et laisser votre regard se poser sur un mot au hasard ? C'est souvent la découverte d'une définition qui va bien au-delà de l'idée que vous associez à ce mot. Pour le terme « activité physique », par exemple, les consonnes et les voyelles s'associent dans le dictionnaire pour donner « *Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos.* » (Éd. Larousse)

Ainsi, l'activité physique inclut tous les mouvements effectués dans votre vie quotidienne et ne se réduit pas à votre seule pratique sportive. Au fil de ces pages, vous allez partir à la rencontre de la pratique sportive plutôt que l'activité physique. Mais il est important que vous gardiez à l'esprit que monter les escaliers plusieurs fois par jour à un rythme soutenu ou marcher pour se rendre sur son lieu de travail plutôt que prendre les transports en commun, fait aussi partie du maintien de l'intégrité de votre organisme.

Il existe différents types de pratique sportive.

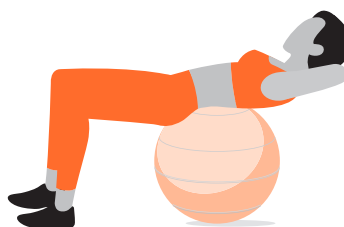
- **Les exercices d'endurance** sont ceux au cours desquels vous luttez contre la pesanteur, comme la marche, la randonnée, le jogging, la danse.



- **Les exercices de résistance** ont pour but d'augmenter la tension musculaire sur vos os, ce qui contribue à augmenter leur solidité (exercices sur machines, soulèvement de poids).



- **Les exercices de maintien** permettent de lutter contre les mauvaises positions du dos, souvent douloureuses, et d'éviter les gestes dangereux pour votre dos.



- **Les exercices d'équilibre** améliorent votre position stable et la force musculaire pour éviter les chutes.



- **Les exercices de souplesse** assurent la flexibilité de vos articulations, tendons et muscles.



Avoir un programme équilibré de pratique sportive inclut ces différents types (endurance, résistance, équilibre, souplesse, maintien d'équilibre).

Les exercices en résistance entraînent généralement des adaptations favorables à la production de force et de puissance musculaire et à l'amélioration de leur recrutement à l'effort. Pour ce type d'effort, l'efficacité métabolique et la densité des capillaires musculaires restent inchangées et l'augmentation de la taille des fibres musculaires provoque une réduction de la densité des mitochondries, composantes capitales de l'efficacité métabolique aérobie.

Les exercices en endurance provoquent une augmentation de la densité des capillaires et des mitochondries, du stockage intramusculaire des substrats énergétiques et de l'activité des enzymes qui catalysent la glycolyse aérobie. Contrairement à l'effort en résistance, l'entraînement en endurance tend à réduire la taille des fibres musculaires et les propriétés contractiles des muscles entraînés. Il est facile de penser que la force et l'endurance sont deux qualités physiques que tout oppose... Cependant, il est bon de se rappeler que chaque sport, chaque effort, quels qu'ils soient sont une combinaison, à divers degrés, des nombreuses capacités physiques qui existent. Ainsi, la force est la capacité de produire une forte tension musculaire. L'endurance est la capacité de maintenir un effort dans le temps. Il n'existe aucune pratique sportive où une combinaison des deux n'est pas requise pour exceller.

Lorsque vous pratiquez un sport, votre organisme déclenche un ensemble de phénomènes pour s'adapter à l'intensité de l'effort. Le cœur, les poumons, les muscles... tous les organes concernés sont en alerte. Le muscle fonctionne comme un moteur de voiture. Pour produire un effort, il a besoin d'une source d'énergie, d'un carburant. Ce carburant, l'adénosine triphosphate (ATP), est disponible en très faible quantité dans votre corps. Pour la production de carburant, votre organisme utilise deux filières différentes : aérobie (réactions chimiques en présence d'oxygène) et anaérobie (réactions chimiques sans oxygène). *La filière aérobie* se met en place lorsque vous faites un effort prolongé avec une intensité modérée. Votre organisme consomme l'oxygène à un niveau égal ou inférieur à celui auquel le système cardiorespiratoire réapprovisionne vos masses musculaires en activité. *La filière anaérobie* devient celle utilisée lors de vos activités intenses et de courte durée, car le système cardiorespiratoire n'a pas le temps de réapprovisionner en oxygène les masses musculaires en activité. Pour ce type d'exercice en anaérobie, votre organisme métabolise de l'ATP, sans utiliser de l'oxygène.

Comment votre organisme s'adapte-t-il donc à l'effort ? En situation d'efforts très intenses et très brefs en puissance (renforcement musculaire, sprint, lancer), votre organisme utilise ses réserves d'ATP et n'a pas besoin d'oxygène. C'est la voie anaérobie alactique (efforts de 4 à 6 secondes). En situation d'efforts intenses en résistance (ski alpin, course à pied jusqu'à 800 mètres), votre corps utilise le glycogène (sucres en stock) pour produire son ATP, fabriqué toujours sans oxygène (efforts de 2 à 3 minutes). C'est la voie anaérobie lactique, car il y a une production d'acide lactique en parallèle. En situation d'endurance (natation, running, triathlon, marche nordique, randonnées) et pour tout effort de plus de 10 minutes, votre organisme a besoin d'oxygène pour fabriquer de l'ATP et nourrir les muscles. C'est la voie aérobie. Ce livre traite principalement de cette dernière voie, privilège des activités d'endurance.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE SPORTIVE ?

Exercer régulièrement vos muscles, permet de renforcer votre pôle physique, sans laisser une place exclusive au mental et aux émotions. C'est vous accorder un peu de temps, vous entretenir, retrouver le bonheur d'habiter votre corps... En bref, **vous aimer dans toutes vos dimensions.**

De plus, la pratique régulière d'une activité sportive a de nombreux bienfaits, tant sur la qualité de vie que sur les différents systèmes composants votre organisme.

Sur la qualité de vie

Les personnes physiquement actives prennent leur santé en main. Elles gèrent mieux leur stress et sont ainsi mieux préparées à faire face aux tensions ou aux urgences. Les gens actifs n'ont pas les mêmes habitudes de vie que les personnes inactives : plus soucieux de leur santé et de leur qualité de vie, ils se préoccupent davantage de leur alimentation...



Le fait de pratiquer une activité physique régulièrement procure du plaisir, génère une plus grande sérénité, un plus grand sentiment de liberté, une meilleure écoute des signaux d'alarme que votre corps ou votre esprit émettent. La pratique sportive aide aussi à lutter contre l'isolement et la solitude.

Sur le système cardiovasculaire

Normalement, les risques d'infarctus sont deux fois plus grands chez les sujets non sportifs que chez les sujets sportifs. Après la quarantaine, les risques augmentent considérablement chez les non-sportifs. Chez les gens bien entraînés, ce risque demeure à un niveau bas encore pendant vingt à vingt-cinq ans.



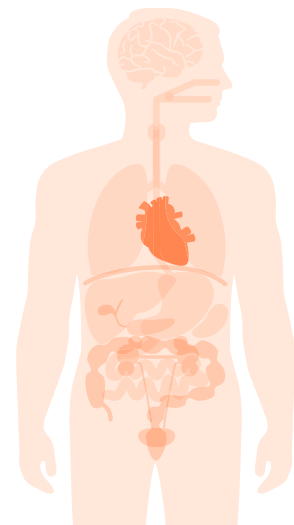
Au cours des vingt dernières années, il a été prouvé que l'exercice physique régulier après un accident cardiaque ou chez des personnes présentant une insuffisance cardiovasculaire permettait à la majorité le retour à une vie sociale normale et à l'amélioration de leur espérance de vie.

De plus, le sport a des effets favorables sur le taux de cholestérol, la régulation de la glycémie et la diminution de la surcharge graisseuse. Un des premiers effets de l'entraînement en endurance est l'abaissement de la fréquence cardiaque : une réduction considérable du travail quotidien du myocarde, un gage de moindre risque d'affections cardiovasculaires et de problèmes coronariens mortels.

Sur le cœur

L'entraînement en endurance produit des modifications morphologiques au niveau de votre cœur. Notamment un agrandissement de celui-ci par une dilatation des cavités cardiaques et une hypertrophie du myocarde. Il en résulte une augmentation du volume d'éjection systolique, ce qui permet d'économiser le travail du cœur, tant au repos qu'à l'effort.

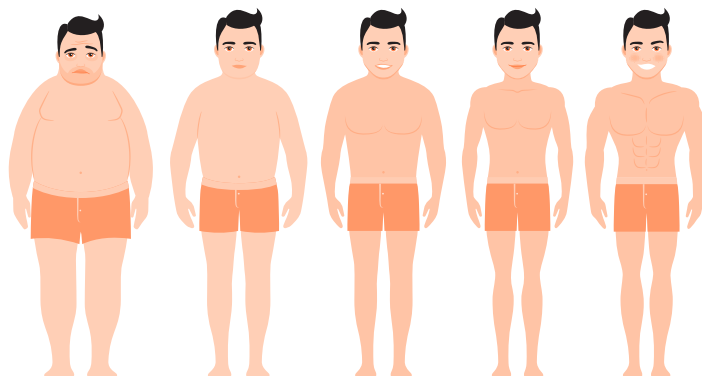
Mais aussi, une diminution des battements cardiaques (10 battements/minute permettent une économie d'oxygène de 15 %). L'entraînement en endurance favorise le



développement des branches collatérales du myocarde, la protection du cœur, une forte dilatation de la lumière des coronaires et des vaisseaux coronaires eux-mêmes, améliorant ainsi l'irrigation du myocarde au repos et à l'effort.

Sur le surpoids

Pour maigrir, c'est l'élévation du métabolisme général qui est le stimulus décisif, de même que des processus morphologiques et biochimiques empêchant la mise en réserve des graisses. L'entraînement physique provoque une diminution considérable de la dimension des cellules adipeuses par la dégradation des triglycérides et l'inhibition parallèle qui restreint la synthèse.



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE DIABÈTE

Le diabète de type 2, diabète gras, non insulino-dépendant, est souvent dû à un excès pondéral ou un manque d'exercices physiques. L'insuline, normalement sécrétée, est mal utilisée par les récepteurs cellulaires. L'exercice physique d'endurance permet d'augmenter le nombre de transporteurs au glucose dans le tissu musculaire. Le nombre de transporteurs étant augmenté, le muscle a une meilleure sensibilité à l'insuline. L'entraînement en endurance accroît donc la sensibilité des tissus à l'insuline et en diminue ainsi les besoins. Plusieurs études montrent également les bienfaits du sport sur le syndrome métabolique.

Sur l'ostéo-articulaire

La pratique régulière et continue de l'activité physique constitue un facteur très important, puisque les os qui ne travaillent pas perdent plus de tissus osseux et deviennent plus fragiles. Comme les muscles, les os doivent travailler pour rester sains. En l'absence de charge mécanique, les nutriments et micronutriments pénètrent plus difficilement dans la structure osseuse.

L'arthrose est l'une des causes principales de handicap. Les 206 os du corps humain sont reliés par une centaine d'articulations. Lorsqu'une articulation perd de sa souplesse de mouvement, elle doit davantage compter sur les muscles et les tissus mous qui l'entourent. Il y a de l'arthrose quand le cartilage est détruit et que les os frottent l'un sur l'autre. Il s'ensuit une inflammation, de la douleur, une perte de mobilité ainsi que des handicaps physiques et fonctionnels.

Des exercices physiques appropriés effectués tout au long de la vie sont d'une importance capitale puisqu'ils renforcent les muscles qui entourent les articulations menacées, aident à préserver la mobilité et la fonction articulaires. Le cartilage se nourrit pendant le mouvement.

Sur certains cancers

Une étude menée par Frisch et ses collègues, en Angleterre, rapporte que les ex-athlètes féminines de niveau collégial ou universitaire ont un taux d'apparition de cancers du sein et du système reproducteur significativement plus bas que les non-athlètes. Cela est lié à une baisse du taux d'œstrogènes, de l'inflammation et une augmentation de l'immunité.

Il existe un lien entre l'augmentation de l'activité physique et la diminution du risque de cancer du côlon, l'exercice physique favorisant le transit intestinal. L'activité physique peut réduire de 50 % le risque qu'une personne soit atteinte d'un cancer du côlon.

D'une manière générale, les effets de l'activité physique dans la prévention des cancers s'expliquent par la réduction du surpoids, en limitant la masse grasse au profit de la masse maigre (les muscles) et en modifiant les taux de certaines hormones (insuline, IFG-1...).



Sur le vieillissement

Le vieillissement biologique serait moins rapide chez les personnes actives, à patrimoine génétique équivalent. Les personnes pratiquant régulièrement une activité physique soutenue présentent un moindre vieillissement.

Les télomères, composés d'ADN situés aux extrémités des chromosomes, ont la particularité de raccourcir au fil des divisions cellulaires. Le jour où leur taille devient insuffisante, la cellule n'a plus la possibilité de se multiplier et meurt. La longueur des télomères se réduit en moyenne de 21 nucléotides, ou unités structurales, tous les ans. Les résultats des différentes études sont parfaitement clairs : les personnes les moins actives physiquement ont des télomères plus courts que ceux faisant régulièrement de l'exercice.



Sur les émotions et le mental

Diverses études démontrent que la pratique physique et la vie active contribuent à améliorer la santé mentale : elle augmente le goût de vivre, réduit l'impact du mauvais stress, diminue le niveau d'anxiété et de dépression, augmente l'estime de soi en acquérant un meilleur équilibre psychologique et émotionnel et en créant des liens d'amitié ou des réseaux de support. L'activité sportive est un excellent moyen de soulager les tensions.

Sur le stress

La pratique d'un sport qui sollicite, entre autres, l'endurance cardiorespiratoire a des effets bénéfiques face au stress puisqu'elle peut détruire les énergies refoulées par les stimuli de stress. L'entraînement régulier en endurance contribue ainsi à éviter les conséquences à long terme du stress car il empêche l'accumulation des stimuli de stress.



Les endorphines sont libérées par le cerveau, et plus précisément par l'hypothalamus et l'hypophyse dans les situations de stress, qu'il soit psychologique ou physique, mais de façon plus significative pendant et après l'exercice physique.

La quantité d'endorphines augmente pendant l'exercice et atteint cinq fois les valeurs de repos, 30 à 45 minutes après l'arrêt de l'effort. Le taux d'endorphines est directement lié à l'intensité et à la durée de l'exercice, mais aussi à l'activité physique.

Les effets de la sécrétion d'endorphines vous plongent dans un état d'euphorie, de spiritualité, de puissance, de grâce, de déplacement sans effort, de vision momentanée de la perfection, de flottement dans l'irréel. Cet état persiste quelques heures après l'arrêt de l'activité sportive. De plus, l'effet anxiolytique reconnu de la morphine s'applique également aux endorphines. Pratiquer régulièrement un sport diminue l'anxiété si l'exercice est effectué à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale, et ce pendant au moins 20 minutes. Cet effet anxiolytique persiste pendant 2 à 6 heures. De plus, tout comme la morphine, largement utilisée en médecine pour ses effets antalgiques dans les douleurs rebelles, les endorphines possèdent les mêmes propriétés. Elles agissent de façon identique en se fixant sur des récepteurs spécifiques qui bloquent la transmission des signaux douloureux et réduisent la sensation de douleur. Elles élèvent le seuil de la douleur, et cet effet dure 4 heures après leur sécrétion. En inhibant les douleurs d'origines musculaire ou tendineuse pendant l'effort, les sportifs peuvent maintenir leurs performances, mais malheureusement certains signes de douleurs coronariennes ou d'infarctus peuvent également être masqués par cette libération d'endorphines, ce qui peut avoir de graves répercussions. Enfin, pour permettre à l'organisme de s'adapter à cette situation de stress inhérent à l'activité physique intense, les endorphines modèrent les fonctions cardiaque et respiratoire. Autrement dit, elles limitent l'essoufflement à l'effort et l'épuisement.

Sur la santé sociale

Les effets bénéfiques de la pratique sportive contribuent à améliorer la santé sociale en prévenant et en combattant diverses formes de violence contre soi-même (suicide, anorexie...), contre les autres (agressivité, sexisme, racisme...), contre l'environnement physique (vandalisme...).

L'activité physique facilite l'apprentissage de la vie en société.

Elle permet de vivre avec d'autres des expériences heureuses, de s'affirmer, de se valoriser, de s'intégrer au sein d'un groupe, de se sentir utile et accepté.



Elle contribue ainsi à diminuer certains comportements antisociaux ou autodestructeurs comme le crime, la délinquance, le vandalisme, la drogue, la consommation d'alcool.

Sur l'utilisation des réserves corporelles

L'entraînement aérobique augmente à la fois le nombre de capillaires par fibre musculaire et le nombre de capillaires par surface de section de muscle. Ces adaptations améliorent la perfusion musculaire. Il permet au muscle riche en myoglobine (une molécule qui fixe l'oxygène) de s'accroître de 75 % à 80 %. Il multiplie le nombre et la taille des mitochondries (c'est dans les mitochondries que l'énergie fournie par les molécules organiques est récupérée puis stockée sous forme d'ATP, la source principale d'énergie). Il stimule l'activité de nombreuses enzymes oxydatives.

Il améliore la capacité de stockage du muscle en glycogène, en graisses (triglycérides) et l'activité des enzymes impliquées dans l'oxydation des graisses. Cela stimule la lipolyse et la libération d'acides gras, privilégiant l'utilisation des graisses à l'exercice et épargnant celle du glycogène.

Il existe bien d'autres bienfaits à la pratique sportive comme l'amélioration des capacités respiratoires, critère principal de la longévité, mais aussi une meilleure oxygénation du cerveau qui limite les maladies dégénératives, une meilleure irrigation cutanée qui assure un joli teint et une peau qui respire la santé...

Et vous, avez-vous trouvé les bonnes raisons pour vous y mettre ou pour continuer le sport ?

