

# Vive le sport médicamenteux !

ARRÊTER LE SPORT QUAND ON EST MALADE, UNE ERREUR. ÉLABORÉ AVEC LE D<sup>r</sup> PATRICK BACQUAERT\*, CE VRAI-FAUX LE PROUVE.

## Faire du sport aggrave l'arthrose

**FAUX** La maladie arthrosique se caractérise par une dégradation des cartilages. Or l'activité physique les renforce en améliorant leur irrigation grâce à une augmentation de la densité du liquide synovial (sorte « d'huile de charnière » qui facilite le glissement des surfaces articulaires). Elle permet également de tonifier les muscles qui protègent les articulations et combat le surpoids. Résultat, moins de contraintes mécaniques sur les cartilages. Enfin, les étirements pratiqués avant et après toute séance de sport assouplissent les muscles et leur permettent de mieux jouer leur rôle d'amortisseurs. En effet des muscles raides ne garantissent plus cet amorti et ce sont les cartilages qui doivent alors assumer seuls la totalité de la contrainte. **Les sports à privilégier** Tous ceux dits « sans charge » (natation, vélo...) ou encore les sports peu violents (marche sur terrain souple, stretching, yoga...), car ils présentent la particularité de ne pas léser les articulations. Néanmoins, en cas de crise ou si la douleur se réveille, il est recommandé d'arrêter.

## L'exercice physique optimise les traitements contre les cancers du sein et du côlon

**VRAI** Il stimule la sécrétion de certaines substances (morphiniques...) qui participent au rééquilibrage de toutes les autres hormones (œstrogène, progestérone, œstradiol, hormone de croissance...). Or on sait que le cancer du sein, notamment, est souvent hormono-dépendant. Grâce au sport, l'organisme va donc mieux se défendre et l'effet des traitements sera amélioré. De plus, l'exercice physique active la production de globules blancs et de lymphocytes, des cellules de l'immunité qui aident à



**INFO +**  
15 minutes par jour d'activité physique font diminuer de 14% le risque de mortalité.

combattre la maladie. Enfin, l'activité sportive permet de contrôler son poids, un point important quand on sait que le surpoids fait partie des facteurs de risque de développer un cancer et de le voir récidiver. **Les sports à privilégier** Tous, à condition que l'effort soit soutenu (ressentir un essoufflement) et qu'il dure au moins 45 minutes.

## L'activité physique est interdite après un infarctus

**FAUX** En cas d'infarctus, l'activité physique est au contraire recommandée. Mais elle doit être prescrite par le médecin, afin d'être adaptée aux capacités de chacun. Explications : pratiquer un sport provoque une accélération du rythme cardiaque responsable d'une augmentation de la quantité de sang véhiculée dans nos vaisseaux. Cette augmentation du débit sanguin « dégrasse » en quelque sorte les artères et les empêche de se boucher, en diminuant notamment les dépôts de cholestérol (plaques d'athérome) sur leurs parois. De plus, bouger permet de conserver un cœur tonique. Pour le cardiaque, c'est tout bénéfice. Néanmoins, point trop n'en faut : voilà pourquoi, par exemple, le tennis en simple est déconseillé, car vraiment violent pour le cœur. **Les sports à privilégier** Tous ceux qui sollicitent l'endurance : vélo, marche, natation, golf... pendant au moins 40 minutes, sans forcer.

## S'il est sportif, un diabétique doit augmenter ses doses d'insuline

**FAUX** Tout comme l'insuline, l'activité physique améliore le passage du sucre à l'intérieur des cellules. Du coup, les besoins en insuline de l'organisme sont réduits d'autant. Chez les diabétiques dits insulino-dépendants, les doses administrées peuvent donc être diminuées et la tolérance aux traitements est améliorée du fait même de cette régulation. De plus, le sport favorise une prise de conscience de son corps et on sait que l'obésité fait partie des facteurs de risque de la maladie. **Les sports à privilégier** Tous, à condition que les séances soient adaptées aux possibilités de chacun, avec l'objectif d'atteindre, assez vite, au moins 40 minutes pour un travail d'endurance. Chaque séance doit être précédée et suivie d'un contrôle de la glycémie et, si nécessaire, accompagnée d'un régime alimentaire approprié.

## Courir empire les varices

**VRAI** Si pratiquer un sport prévient l'apparition des problèmes veineux en améliorant la circulation et en favorisant la formation de nouveaux vaisseaux sanguins, en revanche, cela les aggrave lorsqu'ils existent déjà. C'est notamment le cas pour la course à pied sur terrain dur (bitume) car les ondes des chocs provoquées par l'impact du talon sur le sol vont remonter le long des membres inférieurs et léser davantage les pompes de remontée du sang vers le cœur. En effet, les varices témoignent de vaisseaux abîmés, avec des pompes qui fonctionnent moins bien.



## LE YOGA POUR SOULAGER LA FIBROMYALGIE

Maladie qui se caractérise par des douleurs inexplicables et invalidantes ne répondant quasiment à aucun traitement, la fibromyalgie s'accompagne souvent d'une grande fatigue, voire d'une dépression... De plus, les personnes qui en sont victimes ont généralement un taux de cortisol assez bas. Or cette hormone est en partie responsable de la force musculaire. Plus son taux est bas, plus on se sent fatigué. En augmentant le taux de cortisol, l'activité physique permet de redonner de l'énergie, mais aussi de remonter le moral de ces patients. Une récente étude canadienne, publiée dans le *Journal of Pain Research*, a ainsi montré que les douleurs étaient considérablement atténuées après une séance de 75 minutes de hatha yoga deux fois par semaine pendant deux mois...

Résultat, le sang peut avoir tendance à stagner dans les jambes. À éviter pour les mêmes raisons, les sports avec à-coups (tennis, aquash...), ainsi que ceux de contact qui risquent de léser les petits vaisseaux (tacles sur les mollets au foot...). **Les sports à privilégier** En prévention, tous. En cas de varices constituées, optez pour le vélo, la natation et la gym posturale du bas du corps (semer un ballon entre les genoux, monter doucement sur la pointe des pieds...).

## La pratique d'un sport peut améliorer l'ostéoporose

**VRAI** Cette maladie se caractérise par un déficit de la fixation calcique, d'où une diminution de la densité osseuse et un risque accru de fractures. Toutefois, 1 heure d'activité physique par jour diminue ce risque d'environ 40 % chez la femme et de 50 % chez l'homme. En se contractant, les muscles tirent sur les os, favorisant leur solidité. Un phénomène amélioré lorsque l'on porte une charge adaptée à ses capacités, car l'effort exercé sur les os va stimuler les cellules chargées de la construction osseuse (ostéoblastes). Ainsi, chez les joueurs de tennis, le bras dominant (celui qui porte la raquette) présente une densité osseuse de 30 % supérieure au bras qui ne joue pas. **Les sports à privilégier** Tous, à condition de porter une charge (randonnée avec sac à dos, musculation avec petits haltères...).

Caroline Dor

\* Médecin chef de l'Institut régional du bien-être, de la médecine et du sport santé (irbms.com) et auteur d'A vos marques, prêts... bougez! Et sportifiez-vous!, avec le D<sup>r</sup> Frédéric Maiton, Chiron, 18 €