

santé

DU SPORT, OUI... MAIS EN DOUCEUR!

Pas envie de courir des kilomètres ou de se surpasser au CrossFit pour évacuer le surplus de stress? Bonne nouvelle: des activités plus douces, comme le yoga ou les étirements, sont tout aussi efficaces pour éloigner les tensions.

par annie labrecque



Les athlètes l'ont bien compris: il ne suffit pas de brûler un maximum de calories pour libérer le stress accumulé. Jordan Pierre-Gilles, patineur de vitesse courte piste, en témoigne. «Depuis que j'ai commencé à faire du yoga, je remarque une amélioration dans mon amplitude de mouvement, dans mon relâchement après l'effort, mais également dans mon bien-être en général, autant mental que physique», affirme l'athlète de haut niveau.

Si l'activité physique d'intensité modérée à élevée est importante pour la santé globale, les sports considérés plus doux procurent eux aussi des bienfaits, particulièrement sur le plan de la santé mentale. «Les activités comme les étirements, le yoga ou le Pilates permettent de s'évader et de profiter d'une pause dans la journée. C'est un cadeau pour nous-même de prendre du temps pour s'occuper de notre corps et de notre esprit, surtout pendant la longue période hivernale. De plus, ces activités exigent peu d'équipement à la maison», souligne Catherine Sabiston, professeure et directrice du Centre de recherche sur la santé mentale et l'activité physique à l'Université de Toronto.

Sandra Gonzalez, préparatrice physique et kinésiologue à l'Institut national du sport, utilise beaucoup le yoga et le Pilates, des pratiques intégrées dans la routine d'entraînement de ses athlètes. «Ces disciplines, où l'accent est mis sur la respiration et des postures qui doivent être maintenues, ont un effet positif sur le système nerveux et la relaxation, dit-elle. Ils apportent donc des bienfaits pour la santé mentale.»

De façon générale, l'activité physique, qu'elle soit intense ou douce, aide à mieux gérer le stress, à favoriser le sommeil et à réduire les risques de dépression. Durant l'exercice, le corps libère des hormones, les endorphines, qui contribuent à la sensation de bien-être, laquelle persiste un certain temps. «On sait aussi que les entraînements augmentent la température corporelle. Cette chaleur produite peut donner un sentiment de réconfort et améliorer notre santé mentale», mentionne M^{me} Sabiston.

CHOISIR UNE ACTIVITÉ QU'ON AIME

Comme s'accordent à le dire tous les intervenants interrogés pour cet article, aucune activité n'est meilleure qu'une autre pour réduire notre niveau de stress et améliorer notre bien-être. Il faut y aller selon nos besoins et nos préférences. «N'importe quelle activité est préférable à pas d'activité du tout!» souligne Scott Lear, professeur à la faculté des sciences de la santé de l'Université Simon Fraser, en Colombie-Britannique. «Les entraînements de moindre intensité incitent à se concentrer sur notre corps, comme lorsqu'on pratique la pleine conscience ou la méditation. Ça peut donc être très apaisant et positif.» Scott Lear ajoute qu'en consacrant du temps à une activité physique qui nous fait plaisir, on s'offre autant de moments précieux pour notre bien-être mental.

Dans le cadre d'une de ses études scientifiques, Catherine Sabiston a observé l'importance de pratiquer une activité selon nos goûts et nos intérêts. Des étudiants universitaires ayant besoin d'aide psychologique ont ainsi adhéré à un programme de six semaines incluant un suivi comportemental et un entraînement physique sur mesure, basé sur leurs préférences. Ce programme a eu beaucoup d'effets positifs et de succès auprès de la communauté étudiante, et s'est avéré encore plus important au tout début de la pandémie, alors que les étudiants confinés pouvaient continuer de suivre le programme virtuellement.

On gagne donc à choisir, sans complexe, ce qui nous plaît le plus, par exemple une séance de boxe ou une simple marche dans le quartier. On sera alors plus encline à le faire régulièrement. «Il ne devrait jamais y avoir d'obligation à essayer de courir parce que c'est soi-disant la meilleure chose, estime M^{me} Sabiston. Il s'agit d'être bienveillante envers soi-même, de savoir ce qui est le plus important pour nous et de recourir à un mélange d'activités différentes qui nous permettront d'atteindre nos objectifs.»



5 méthodes à essayer

Pour faire changement du fameux yoga, voici cinq méthodes d'entraînement de moindre intensité à découvrir.

L'ESSENTRICS Cette forme d'entraînement qui renforce et étire les muscles présente des similitudes avec le Pilates, la danse et le taï-chi. «Comme cette activité physique exige une certaine concentration, l'Essentrics permet de ne plus penser à nos problèmes parce que l'attention est mobilisée par la chorégraphie à suivre», explique la kinésiologue Sandra Gonzalez.

LE PILATES Dans la pratique du Pilates, on est toujours en mouvement et on apprend à engager les structures musculaires, ce qui est bénéfique pour la posture et la respiration. Cette méthode a notamment permis à Jacqueline Simoneau, nageuse artistique de l'équipe olympique canadienne, d'augmenter sa souplesse et sa force abdominale: «La natation artistique demande beaucoup de contrôle musculaire dans l'eau, dit-elle. Et le Pilates est une méthode idéale pour se développer en tant qu'athlète.»

L'ENTRAÎNEMENT À LA BARRE Il s'agit d'un heureux mélange de ballet, de Pilates et de yoga. Comme son nom l'indique, on utilise la barre pendant la séance, qui se déroule sur une musique rythmée. «Ça ressemble au ballet, avec beaucoup d'importance accordée à la posture et à la respiration», souligne M^{me} Gonzalez.

L'ÉTIREMENT MUSCULAIRE (STRETCHING) Cette méthode, qui ressemble au yoga, mise sur des étirements doux qui sont tenus durant 20 à 30 secondes. Ces étirements aident notamment à améliorer la posture, la flexibilité et les techniques de respiration. «Ça procure un effet calmant, car il faut arrêter de bouger pour faire l'étirement», indique Scott Lear, professeur à l'Université Simon Fraser.

LA TECHNIQUE GYROTONIC Contrairement aux autres disciplines citées, le Gyrotonic doit se pratiquer avec un appareil muni de poulies et de sangles, qui aident à effectuer les étirements. Cette approche s'inspire du yoga, de la danse et du taï-chi, où les mouvements sont axés sur la rotation du corps. V

