

Bouger! Oui mais pourquoi?



Qui n'a pas vu sur les arribus l'an passé la publicité de la CPAM : « Mal au dos ? le bon traitement, c'est le mouvement ».

En effet, il y encore quelques années, c'était le repos qui était prescrit en cas de douleur. Combien d'entre nous sommes restés alités pour une lombalgie !

Heureusement, nous savons maintenant quels sont les effets bénéfiques du mouvement sur la douleur.

1- Le mouvement sécrète des hormones

- L'endorphine, aussi appelée hormone du plaisir, procure cette douce sensation que l'on ressent durant et après une séance de sport.
L'endorphine correspond à un groupe de neurotransmetteurs, qui ont un effet euphorisant et atténuent la douleur. L'endorphine procure une sensation de bien-être et quelques fois d'euphorie.
- La dopamine correspond à l'hormone de la vigilance et du plaisir, celle-ci nous permet de nous sentir plus productif et moins fatigué.
- Le cortisol, l'hormone du stress joue aussi un rôle important. Libéré seulement quelques minutes après le début de la séance, il permet au corps de recevoir de l'énergie. Il a également un effet anti-inflammatoire. Au bout de 30 minutes, le taux de cortisol baisse et le corps puise l'énergie dans la graisse et les protéines.

Bouger permet donc de réguler notre humeur et de nous sentir bien.

2- Le mouvement est bénéfique pour la circulation de la lymphe

La lymphe est un liquide jaune dont la composition est similaire à celle du sang. Elle contient des lymphocytes, impliqués dans notre défense immunitaire. Si elle est plus pauvre que le sang en nutriment, elle est plus riche en déchets puisqu'elle participe à l'élimination des débris dans le corps entier. Cependant, à la différence du sang dont la circulation dans les artères est induite par une pompe, le cœur, la lymphe ne peut circuler que par un changement de gravité ou le mouvement.

3. Le mouvement hydrate les fascias

En latin, fascia signifie « bande ». Le fascia est avant tout un tissu conjonctif, blanc ou translucide selon les cas.

Les fascias sont présents dans presque tout le corps: dans la peau, mais aussi dans les cartilages, les os, les articulations, les tendons, les muscles et les organes, y compris le cerveau et la moelle épinière.

La recherche moderne a permis de découvrir que tous les fascias sont reliés entre eux. Ils forment un réseau aux mailles serrées qui enveloppe et traverse tous les muscles, les os, les organes, etc. L'exemple des muscles permet de mieux le comprendre: ce n'est pas seulement le muscle dans son ensemble qui est enveloppé par un réseau fascial, mais aussi chaque faisceau musculaire et chaque cellule musculaire. Sans les fascias, les muscles perdraient leur forme, les os leur stabilité et les organes dégringoleraient à l'intérieur du corps.

Depuis qu'il est possible de les observer au moyen de l'échographie à haute résolution, nous savons que les fascias peuvent se contracter indépendamment des muscles. Ils renferment également beaucoup plus de capteurs de mouvement et de récepteurs de douleurs que les muscles et les articulations, ce qui fait du tissu conjonctif le plus grand organe du corps humain.

En cas de manque de stimulation, ou en cas de stress, ils s'entremêlent et s'épaississent. Le mouvement est moins fluide et des parties du corps sont douloureuses. Je pense en particulier au fascia du bas du dos. Le fascia thoraco lombaire est le plus grand fascia du corps et tend vite à se contracter et s'épaissir.

Une activité physique stimule le remplacement et l'hydratation des fascias. On sait maintenant que ce sont les vibrations, les rebonds ou le mouvement physique avec résistance qui sont les plus efficaces. C'est pour cette raison que les chercheurs en fascia remercient Joseph Pilates, car sa méthode, en particulier sur appareils stimule les différentes lignes fasciales.



Fascias

4. Le mouvement renforce notre système immunitaire

Pour rentrer dans le vif du sujet, je vais vous parler des travaux de Nieman , qui met en avant en 1993 la relation des quantités d'exercice et le risque d'infection des voies respiratoires. La courbe en forme de J montre que le sport pratiqué de façon modérée et régulière augmente la réponse de notre système immunitaire.

Nieman réalise deux études :

- dans la première, il met en évidence l'impact d'une activité physique modérée sur l'incidence des infections respiratoires chez les personnes âgées (pour l'étude : toute personne ayant entre 67 et 85 ans, entraînée ou sédentaire). Les personnes entraînées sont 8% à avoir des symptômes d'insuffisance respiratoire, les personnes qui marchent 30 à 40 minutes 5 fois par semaine sont 21% à présenter des symptômes et celles qui sont sédentaires sont 50%.
- dans la seconde, 5 ans plus tard, il réalise une étude sur un groupe de 91 femmes obèses soumises pendant 12 semaines à un entraînement de 45 minutes de marche 5 fois par semaine. A l'issue de ces 12 semaines, les sujets ayant suivi l'entraînement n'ont eu que 5,6 jours d'infections respiratoires contre 9,4 jours pour les sujets témoins non entraînés.

A l'inverse, un effort trop intense et prolongé (phase d'épuisement) peut causer de nombreux changements immunitaires probablement liés au stress physiologique, à la fatigue et à d'autres facteurs.

En conclusion, en cette période où tout nous pousse à rester chez nous et à ne pas sortir, prenez le temps de bouger : marchez, courez...C'est bon pour votre corps et votre moral !

Myriam Blanc
Studio Myriam Blanc©