



RETROUVEZ LA PÊCHE AU PRINTEMPS!

Le soleil et les températures plus douces donnent envie de bouger. Mais si vous avez mis vos activités physiques en veilleuse à l'automne, allez-y mollo au printemps.

Jürg Lendenmann

Dès que le froid arrive en novembre, ou au plus tard quand la première neige tombe et que les rues deviennent glissantes, beaucoup remettent leur vélo à la cave. Et comme les journées sont beaucoup plus courtes, les petites marches et les joggings se font aussi plus rares et les séances d'aquagym ou les matchs de volleyball en salle exigent une dose supplémentaire de motivation. Conséquence: la forme physique n'est souvent pas au top pendant les mois d'hiver.

«Le plus beau dans le printemps, c'est qu'il vient exactement lorsqu'on en a besoin.»

Jean Paul

Et cette réduction de l'activité physique s'accompagne généralement d'un surplus d'aliments qui mériteraient plus de retenue. Les recommandations sur une alimentation savoureuse et équilibrée sont résumées dans la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition et sont régulièrement adaptées aux dernières connaissances scientifiques. Découvrez à quoi ressemble votre propre pyramide sur la base de votre alimentation actuelle sur: www.sge-ssn.ch/fr/37454-2/

Évitez de passer de rien à tout

Au printemps, dès que les températures remontent, que les plantes repoussent et commencent à fleurir, renaît l'envie de sortir profiter du soleil et du grand air. On remet le vélo en état, on ressort les chaussures de jogging et les outils de jardins... Mais si vous reprenez ces activités au même niveau qu'à la fin de la saison dernière, vous risquez un peu plus que de simples courbatures. Élongations ou déchirures musculaires peuvent venir jouer les trouble-fêtes, sans parler du coup de soleil si vous restez longtemps dehors sans vous protéger.

Pas des «sports» mais...

Outre les nombreux types d'activité physique proposés par les associations sportives, les anciennes disciplines orientales comme le taï-chi, le Qi Gong et le yoga utilisent le mouvement et la respiration pour améliorer l'énergie et lui permettre de circuler librement. Praticables en extérieur et en intérieur, il existe différentes «écoles» et l'offre de cours est très étendue. Laissez-vous tenter par un cours d'essai. Ces «méthodes» ancestrales sont non seulement idéales pour les personnes âgées et toutes celles qui ne veulent pas trop solliciter leur corps mais peuvent aussi servir de tremplins vers des thérapies comme la méthode Feldenkrais, la technique Alexander ou le training autogène, ou encore des techniques de pleine conscience ou la méditation.

Le Pilates, qui remporte un succès croissant, comporte aussi des éléments de yoga et fait travailler tout le corps.

De même, la danse – là encore accessible via de nombreuses associations – va bien au-delà de simplement bouger sur de la musique, que ce soit en couple ou dans un groupe qui exige de la synchronisation comme dans les danses en ligne.

Reprenez donc avec modération, que ce soit la marche, le jogging, le vélo ou le bêchage de vos plates-bandes. N'oubliez pas de vous échauffer, faites régulièrement des pauses et protégez-vous bien des UV. Ne tardez pas à soigner vos blessures musculaires, aussi minimes soient-elles, et demandez à votre pharmacien(ne) comment soutenir au mieux le processus de guérison (bandage, crèmes, etc.).

La force de l'intérieur

Pour que les muscles puissent travailler de manière optimale, ils doivent disposer des nutriments nécessaires. Les tests autour de la pyramide alimentaire vous indiqueront comment renforcer votre organisme par l'alimentation (voir plus haut). Rapprochez le plus possible votre propre pyramide de la forme idéale en complétant les aliments que vous consommez en trop faibles quantités – surtout les légumes frais, les fruits et les boissons – et en réduisant ceux qui se trouvent aux étages supérieurs de la pyramide. Pour reconstituer vos réserves de micronutriments (fer, iode, vitamine D, etc.), certains aliments précis ou une supplémentation peuvent être utiles, de même que des préparations phytothérapeutiques pour stimuler les organes émonctoires comme le foie et les reins. Là encore, n'hésitez pas à demander conseil.

Mieux vaut prévenir que guérir

L'idéal serait de conserver votre état de forme de la fin de l'été – en termes de force, de mobilité et de coordination – pendant tout l'hiver. Vos résolutions aideront mais d'autres facteurs jouent un rôle décisif quant à votre capacité à les tenir. Étonnamment, pas moins de 75 % des personnes interrogées en Allemagne pour la campagne de prévention «Denk an mich. Dein Rücken.» (Pense à moi, ton dos) y sont parvenues. La plupart ont cité comme principales motivations, «la fierté personnelle (42 %), le soutien des amis et de la famille (35 %), l'autodiscipline (33 %) et la crainte de tomber malade (22 %).» Et ce n'est pas tout: «Pour rester physiquement actifs sur la durée, la plupart des gens misent sur les contacts sociaux. Près d'un tiers donnaient rendez-vous à des amis pour faire du sport et près d'un cinquième étaient membre d'un club de sport.»

Le pays des associations sportives

En Suisse également, un cinquième de la population est membre actif de l'une des quelques 20 000 associations sportives affiliées à Swiss Olympic via leurs fédérations. «Chaque jour, 25 000 heures de sport associatif sont pratiquées dans des installations publiques», écrivait l'Office fédéral du sport (OFSP) en 2017. Lors de sa dernière étude, «Sport Suisse 2020»,

l'OFSPPO conclut: «L'augmentation de l'activité sportive parmi la population suisse s'est de nouveau renforcée au cours des six dernières années. La hausse de l'activité sportive est portée surtout par les femmes et les seniors. Et, pour la première fois, le nombre des non-sportifs a clairement reculé.»

On le sait: s'entraîner en groupe, au sein d'une association ou non, est un moteur pour diverses raisons. L'important est de choisir une activité qui vous plaise et soit conforme à vos capacités physiques. Fréquenter durablement le même groupe vous vaudra aussi de belles amitiés. Or, de nouvelles études le montrent: quand on a des amis, on est en meilleure santé et on vit plus longtemps. <