

«La reprise du sport doit être progressive»

Comment retrouver sa condition physique d'avant-confinement sans courir de risques? Les explications des spécialistes du centre du sport de l'hôpital de la Providence, à Neuchâtel.

PAR BRIGITTE REBETZ



Après une pause de plusieurs semaines, il est conseillé de reprendre les séances de sport progressivement pour éviter les blessures. KEYSTONE

Clubs à l'arrêt, fitness fermés, salles de gym interdites d'accès... Confinement oblige, la pratique du sport a connu un bouleversement sans précédent durant deux mois. Rester en bonne condition physique relevait du défi inédit. D'aucuns ont carrément laissé tomber, comme Max qui jugeait que sans l'elliptique du fitness «c'était trop compliqué».

Il n'empêche, la psychologue du sport de l'hôpital de la Providence, Nina Jokuschies, a aussi relevé l'effet inverse. «J'ai pu constater que certaines personnes ont profité de cette période pour pratiquer plus d'activités physiques qu'avant, parce qu'elles avaient davantage de temps à disposition. En revanche, pour les athlètes de haut niveau, cela s'est avéré bien plus compliqué! Parmi ceux avec lesquels je travaille, j'ai observé qu'une partie d'entre eux s'étaient rapidement adaptés à la situation. D'autres ont, par contre, vécu le confinement avec passablement de difficultés: l'impact peut être comparable à celui d'une blessure grave, avec des conséquences importantes pour un

sportif d'élite. Beaucoup d'entre eux ressentaient de la démotivation ou de la tristesse.» Et la psychologue de relever que «dans le sport comme dans la vie, l'être humain a besoin de structures. Quand tout est chamboulé, avec des entraînements et des compétitions annulés, des contacts sociaux limités et la peur du virus, on peut se retrouver déstabilisé.»

«Après trois semaines de pause, on perd déjà quelques capacités et la fonte musculaire commence.»

ADRIEN SCHWITZGUÉBEL
MÉDECIN DU SPORT
À L'HÔPITAL DE LA PROVIDENCE

Avec le déconfinement amorcé le 11 mai, les entraînements d'activités amateur ont pu reprendre sous conditions tandis que les restrictions sont

moins contraignantes pour le sport d'élite. Mais gare aux départs en trombe, la reprise nécessite quelques aménagements. «Elle doit être progressive, comme au retour de longues vacances», prévient le Dr Adrien Schwitzguébel. «On ne peut pas recommencer les séances comme si de rien n'était! Après trois semaines de pause, on perd déjà quelques capacités et la fonte musculaire débute.»

Les anciennes blessures

Pour ce spécialiste de la médecine du sport à l'hôpital de la Providence, après huit semaines sans entraînements (ou en mode réduit), le corps est déconditionné. En s'y remettant trop fort, «on s'expose à des blessures. Afin de les prévenir, il est important de reprendre graduellement tant en termes de fréquence que d'intensité. En ce qui concerne les sportifs de haut niveau, je leur recommande de s'adresser à un préparateur physique pour qu'ils puissent travailler force et condition sans prendre le risque de se blesser.» Et lorsque nous sommes déconditionnés, d'anciennes blessures ont tendance à réapparaître.

Au palmarès des lésions sportives figurent les tendinopathies (souffrance, voir dégénérescence des tendons), les claquages (déchirures de fibres musculaires) et les entorses (déchirure ou élongation d'un ligament). Pour minimiser les risques, le Dr Schwitzguébel insiste sur l'importance de l'échauffement et d'une mise en condition physique adéquate. «Pour se préparer à la reprise d'un sport collectif par exemple, je conseille de pratiquer des séances de renforcement musculaire, des exercices au sol, du stretching et de travailler son équilibre.»

Varié les sports

Et comment faire quand on envisage de reprendre des activités physiques après plusieurs années d'interruption? Le médecin du sport préconise de varier les sports, «chaque discipline étant associée à un risque de surcharge et de blessure sur une zone particulière du corps. On peut alterner jogging, natation et vélo, ce qui a l'avantage de renforcer différents groupes musculaires. Le parcours Vita s'avère aussi intéressant dans la mesure où il permet d'associer cardio et tra-

vail de plusieurs muscles.» Avec l'âge, le risque de tendinopathie et de claquage augmente, d'où l'importance de s'échauffer et de privilégier une reprise par étapes. Pour ceux qui rechaussent leurs baskets sur le tard (après 50 ans), le spécialiste recommande d'être à jour avec les check-up chez le généraliste, à compléter au besoin avec des investigations plus poussées (examens recommandés par le généraliste, test d'effort...), afin de ne prendre aucun risque avec les organes vitaux.

La carotte au lieu du bâton

Encore faut-il réussir à transformer sa bonne résolution en habitude qui perdure sur le long terme... Que faire pour garder le cap? La psychologue du sport conseille «d'intégrer le sport dans ses habitudes au quotidien et d'essayer de trouver une routine, où les entraînements trouveront leur place tout naturellement.» Et plutôt que le bâton, pourquoi pas une carotte? Nina Jokuschies explique qu'il y a moyen de se motiver en dénichant un «facilitateur». Par exemple, «on peut chercher à associer la pratique du sport avec une com-

Suivi nutritionnel individuel

En reprenant des activités sportives post-confinement, est-il opportun d'adapter son alimentation? «Cela dépend de la fréquence et de l'intensité des entraînements, du type de sport et du fait que la personne soit restée active ou non», répond Valérie Ducommun. La diététicienne spécialisée, intervenante au Centre du sport de l'hôpital de la Providence, relève que «la littérature scientifique préconise l'adaptation de l'alimentation de base dès 3 heures hebdomadaires d'activités plutôt intenses. Encore faut-il voir de quels types d'entraînements il s'agit.» Le rôle de la diététicienne du sport, c'est justement le suivi individualisé, car «au sein d'une même équipe, les adaptations nutritionnelles diffèrent d'une personne à l'autre.» Après un bilan alimentaire, elle accompagne aussi bien des athlètes confirmés qu'amateurs qui visent une compétition ou souhaitent simplement améliorer leurs performances. Phases d'entraînement, périodes de récupération, ravitaillement pendant une course ou réhabilitation après une blessure: ses recommandations ciblent les besoins nutritionnels spécifiques à chaque étape pour les adapter à la pratique sportive du moment. La spécialiste intervient aussi pour d'autres motifs, tels que les troubles du comportement alimentaire chez les athlètes ou les modifications, souhaitées ou non, de la composition corporelle. L'un des problèmes récurrents émane des compléments alimentaires: «Dans le monde sportif», s'inquiète Valérie Ducommun, «il y a énormément de prises de suppléments injustifiées, voire inadaptées ou carrément dangereuses.»

posante sociale, en fréquentant un cours ou en allant courir avec un(e) ami(e).» Parce qu'il ne faut pas sous-estimer l'élément humain dans les activités physiques: dans ses consultations, la psychologue ne parle d'ailleurs pas que de sport. Elle explique que «les gens viennent avec des objectifs de vie qui nous amènent à aborder des aspects de développement personnel».