

## Se maintenir en forme et promouvoir sa santé par le sport et la kinésiologie



Depuis très longtemps, le sport a été utilisé en prévention ou comme mesure complémentaire dans certaines pathologies, physiques ou mentales. Aujourd'hui, il rentre dans les prescriptions médicales, au même titre que les médicaments. Hippocrate, pionnier de la médecine moderne, conseillait déjà la pratique du sport à ses patients. Comment la kinésiologie influence-t-elle positivement la santé ? Y a-t-il des liens entre le sport, la kinésiologie et la santé ?

### Un peu d'histoire



Le sport tire ses origines d'un lointain passé qui remonte à l'homme préhistorique, qui devait en permanence utiliser ses capacités physiques pour assurer sa survie : courir pour chasser, fuir un prédateur, arpenter des montagnes et marcher sur de longues distances à la recherche d'un nouveau territoire. Il devait avoir recours à la force de ses bras en l'absence de certains outils et machines modernes que nous utilisons aujourd'hui. De nombreux sports sont issus des techniques de chasse : la course à pied, le lancer du javelot, le tir à l'arc, le saut en longueur et en hauteur, etc. Le sport moderne est apparu avec la notion de compétition, d'abord en Grèce avec la naissance des jeux olympiques et le sport antique, puis en Angleterre et dans le monde entier. Et c'est ce qui va faire la différence entre la notion de sport intensif avec celle de sport modéré et de loisir.

Hippocrate (460-377 av. J.-C.), fit déjà le lien entre activité physique régulière et modérée avec un bon maintien de la santé. Pour lui, l'exercice physique permet d'apporter un équilibre « entre la force que l'on dépense et celle que l'on absorbe ». Il conseille la prescription d'exercices qui tiennent compte de la physiologie de chacun, ainsi que du rythme des saisons, et il proscrit les excès.

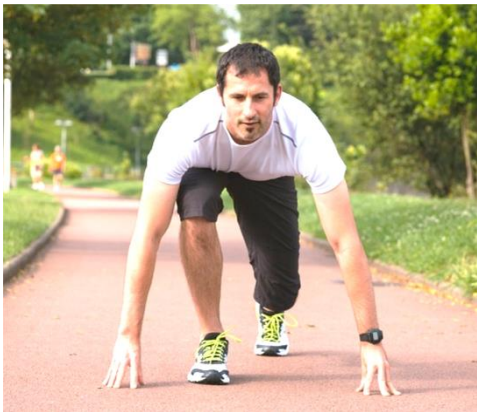
Plus tard, Aristote (384-322 av. J.-C.), toujours sur des valeurs de « juste mesure », conseille la gymnastique pour la santé en évitant les excès. Pour lui, « on évitera de fatiguer à la fois le corps et l'esprit dont les travaux produisent dans l'ordre naturel des choses des effets tout contraires : les travaux du corps nuisent à l'esprit, les travaux de l'esprit nuisent au corps ».

(*La santé par le sport, une longue histoire médicale*, Michel Rieu, « La revue pour l'histoire du CNRS », n° 26, 2010).

Le sport est donc reconnu depuis longtemps comme un facteur pourvoyeur de santé, à condition de le pratiquer de façon modérée.

## Comment le sport favorise-t-il la santé ?

En toute chose, l'excès n'est jamais une bonne chose. La compétition et les enjeux sportifs, le sport intensif, vont inciter le pratiquant à repousser de plus en plus ses limites physiques et mentales à la recherche de la meilleure performance. Dans ces conditions, le sport sort du cadre de la santé. Les blessures physiques sont plus importantes, l'organisme subit de lourdes conséquences, et autant sur le plan psychologique (un sportif de haut niveau qui échoue peut vite tomber dans la dépression). De plus, le dépassement des limites du corps par l'éventuelle prise de produits dopants peut entraîner un risque de dérèglements physiologiques irréversibles.



### Savoir doser ses efforts

De l'autre côté, le sport loisir pratiqué de façon modérée favorise une bonne santé physique et mentale.

### Voyons comment :

#### 1/ Au niveau physiologique et biomécanique

Le sport modéré apporte un bénéfice à plusieurs niveaux, à savoir sur le squelette, les muscles, le système nerveux, la circulation de la lymphe, le système cardiovasculaire, le système respiratoire, la digestion... et même sur l'allongement de l'espérance de vie.

Ainsi :

- L'activité physique permet d'augmenter la densité osseuse et de prévenir l'ostéoporose (très important chez les femmes ménopausées).
  - Le sport soutenu favorise un cœur plus gros qui est un cœur qui bat plus lentement mais de façon plus efficace.
  - L'activité physique diminue le risque de cancer.
  - Le sport favorise le transit intestinal, réduisant ainsi la constipation.
  - L'exercice physique permet de réguler la tension artérielle.
  - Le sport favorise la perte de masse graisseuse lors d'un surpoids.
  - Le sport permet de mieux réguler la glycémie chez les diabétiques.
  - Le mouvement permet le pompage du liquide céphalo-rachidien.
  - L'activité physique agit sur les articulations et apporte un bienfait dans certaines inflammations.
  - Le sport améliore la mémoire.
  - La sensation agréable de fatigue qu'il procure permet de mieux dormir.
  - Les endorphines agissent comme des antidépresseurs et permettent de mieux prévenir et gérer l'humeur dépressive.
- Depuis plusieurs années, on sait qu'une activité physique est bénéfique dans la maladie de Parkinson.

De nombreuses études s'accordent pour dire que le sport permet de mieux lutter contre les maladies même infectieuses. Le secret de l'immunité réside tout simplement dans la masse musculaire. En effet, pour se défendre des attaques virales ou bactériennes, le

corps a besoin de globules blancs, présent dans le sang, qui sont tout simplement des protéines. La masse musculaire représente environ 35 % du poids total du corps pour un homme et de 28 % environ pour une femme. Les muscles sont donc une source de globules blancs dans laquelle le corps va puiser pour élaborer une réaction immunitaire efficace.

Pour résumer, plus on perd de la masse musculaire, et plus on a de chances de tomber malade et de vivre moins vieux. Inversement, une activité physique régulière et modérée mais suffisamment intensive (une à deux fois par semaine) permet au corps de lutter plus efficacement contre les maladies et le vieillissement.

## **2/ Le sport procure un bien-être physique et mental**

Edmond Desbonnet, gymnaste, père de la culture physique européenne, affirmait :  
« Le muscle est le contrepoids du nerf ».

En effet, le sport permet d'évacuer le stress mental, de se « vider l'esprit », de penser à autre chose et d'oublier pour un moment les tracas quotidiens.

Grâce aux endorphines, qui sont des peptides libérées par le cerveau lors de l'activité physique, et qui agissent sur les récepteurs opiacés, le sport a un effet euphorisant. Chez l'homme, les endorphines sont sécrétées par l'hypophyse et l'hypothalamus. Comme l'opium ou la morphine, mais dans une moindre mesure, ces endorphines ont une capacité analgésique tout en procurant une sensation de bien-être.

L'activité physique « brûle » et diminue les neurotransmetteurs liés au stress (adrénaline) et facilite la production de neurotransmetteurs liés au plaisir (dopamine) et à la détente (sérotonine).

Le sport est donc un antistress qui s'inscrit dans une hygiène globale de vie.

## **3/ Le sport contribue en outre au développement de la personnalité**



L'effort, la lutte contre les contraintes de fatigue physique et mentale, l'esprit de compétition, les stratégies à élaborer dans les jeux collectifs permettent de sortir de sa zone de confort et favorisent ainsi le dépassement de soi qui aide à mieux appréhender les difficultés de la vie.

La psychologie nous enseigne que la lutte pour la défense du territoire est, dès l'enfance, le fondement de la construction de la personnalité.

L'enfant qui souhaite grandir et devenir adulte doit obligatoirement passer par une totale indépendance territoriale puis financière. Comme pour les animaux, la défense du territoire pour la survie est une phase obligatoire pour passer ce cap. Le sport permet à l'enfant et à l'adolescent de se « forger un caractère », le sport étant une façon de lutter contre certaines contraintes liées à la survie, cela l'aide à construire une personnalité mature.

Pour résumer, l'activité physique contribue donc à créer un équilibre physique, biochimique et mental.  
Cela nous rappelle la triade de la santé, un schéma bien connu en kinésiologie.

### L'approche non médicale de la santé en kinésiologie

En tant que méthode complémentaire, la kinésiologie favorise également le maintien d'une bonne santé et d'une bonne posture au même titre que le sport. En effet, nous pouvons faire le rapprochement entre sport et kinésiologie par le fait que ces deux domaines agissent sur les 3 versants de la triade de la santé avec :

Un versant biochimique

Un versant structurel

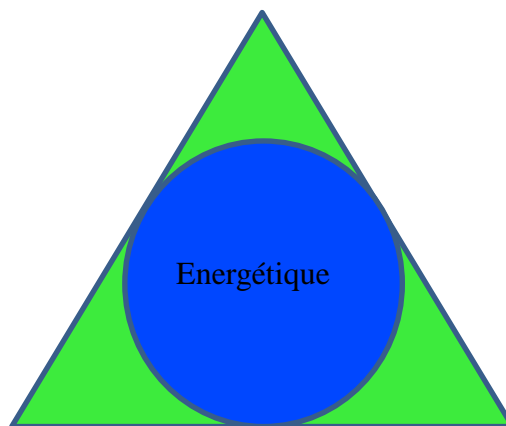
Un versant psycho émotionnel

### La Triade de la Santé

KINÉSIOLOGIE

Structure

SPORT



Psycho émotionnel

Biochimie

Sur le plan structurel, la kinésiologie peut agir sur des faiblesses et des tensions musculaires, et certains déséquilibres posturaux. Elle peut améliorer l'endurance et la récupération du sportif, favoriser le développement moteur et cognitif, amener à la pleine compétence les réflexes dynamiques et posturaux, équilibrer le centrage, la coordination, etc.

Sur un autre plan, la kinésiologie permet de travailler sur des stress spécifiques, de se libérer de tensions émotionnelles et mentales, de dépasser certaines peurs ou limitations, de développer la confiance en soi, tout en stabilisant l'humeur.

Sur le plan biochimique, la kinésiologie peut contribuer à effectuer des réglages nutritionnels.

Le plan énergétique (système des méridiens) interagit avec tous les autres plans et permet de stabiliser le tout.

La santé naît de l'équilibre de ces différentes dimensions qui sont toutes en interrelation. S'il est prouvé que le sport maintient une bonne santé en favorisant cet équilibre, la kinésiologie, qui agit également sur tous ces plans, favorise aussi le maintien d'une bonne santé.

La kinésiologie apparaît donc comme un bon complément à l'activité sportive. En effet, elle aide au développement de l'endurance, de la résistance à l'effort, favorise la récupération et la mobilité et a un effet préventif sur les blessures. Elle offre au compétiteur la possibilité de mieux maîtriser son mental, d'aborder la compétition avec plus de détachement en travaillant sur des stressseurs spécifiques, tels que la peur de perdre, la peur de gagner, la peur de décevoir, etc. L'effacement de certains schémas de fonctionnement mentaux peut libérer le sportif de freins et d'inhibitions qui l'empêchent d'accéder à son plein potentiel.

### **En conclusion**

Sport et kinésiologie sont non seulement complémentaires mais permettent l'un autant que l'autre de promouvoir une bonne santé.

Si les bénéfices qu'amène le sport sont bien étayés scientifiquement, il n'existe pas, pour le moment, suffisamment de preuves scientifiques pour prouver que la kinésiologie procure les bénéfices qu'elle prétend apporter.

Néanmoins, les résultats que nous obtenons en clientèle comme l'amélioration de la performance sportive et de la récupération maintes fois observée chez nos clients, ainsi que leurs témoignages positifs sont autant de preuves encourageantes pour nous. Cependant, il est important de rappeler que la kinésiologie n'est pas un substitut à la médecine, d'ailleurs elle opère un renversement de perspective, elle cherche à promouvoir la santé plutôt qu'à combattre la maladie. En cas de problème médical, nous renvoyons toujours l'intéressé à une autorité compétente autorisée (médecin généraliste, psychiatre...).

Si sport et kinésiologie constituent un bon tandem pour préserver la santé, cette dernière doit se donner les moyens d'expérimentations scientifiques rigoureuses. Ainsi elle sera plus crédible et pourra mieux remporter l'adhésion d'un large public qui méconnaît encore trop souvent les bénéfices que peut apporter notre approche.

Fabrice Buhagiar, kinésiologue