
J'ai testé pour vous...l'activité sportive 5 fois par semaine !

Auteurs : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)

J'ai trouvé une idée de nouvelle série, pas plus tard qu'hier ; celle que je nommerais « J'ai testé pour vous... ». Vous faire part de mes commentaires, de mes expériences, toujours autour du thème de la nutrition et de la prévention de notre état de santé, bien entendu. Ce ne sont que mes ressentis, mais cela reste un avis quand même.

En lien avec une alimentation équilibrée, le PNNS et nombreux acteurs de prévention santé préconisent une activité physique régulière. L'idée de base est, au minimum, 30 mn de marche par jour (à un pas soutenu....le piétinement en faisant du « lèche vitrine » ne rendre donc pas en compte !). Pour être clair, la définition de l'activité physique c'est : « Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos » (Définition du livret « Activité physique et santé » du PNNS). Les 30 mn, je dois bien les faire largement entre les couloirs et les allées de l'hôpital ?...pas certain !

Pourquoi un tel rythme....l'idée ne m'est pas venue du jour au lendemain ; elle s'est installée progressivement. En septembre, la reprise du rythme bien soutenu qui intégrait travail, école, activités sportives des enfants, réunions en tout genre, les paperasses à traiter....me pesait tout autant que ces petits kilos qui s'installaient gentiment et sournoisement sur mes hanches. Vous croyez que les diets sont épargnés par ce soucis...que nenni ! On a droit au même traitement que tout le monde. Le seul avantage, pas besoin d'aller consulter une diét pour nous aider à équilibrer les repas....on en a une sous la main qui a les connaissances nécessaires ; on ne fait pas de consultation mais de l'auto critique, pas plus évident que de dire à une gentille inconnue ce que l'on mange du lundi au dimanche, sans oublier le carré de chocolat devant la télé ou en bouquinant le soir. Pour l'alimentation, mon quotidien n'était pas si mal : légumes et féculents à chaque repas (sans abuser des féculents), pas de sucre dans le café, du cacao pur pour le chocolat, pas de sucre dans les laitages, compotes sans sucre ajouté, cuisine avec un peu d'huile, et patati et patata. Seul mon petit verre de rosé pamplemousse (au Perrier...ouf) quand il y a un apéro, pouvait être à éviter....quid du carré de chocolat que je mange surtout pendant l'automne et l'hiver ?

Je ne pouvais donc guère changer de chose au niveau alimentation, à moins de tomber dans des privations insupportables ; ce que je n'ai surtout pas voulu tester. Les frustrations et privations alimentaires ne font que trop de dégâts. Je prends en compte ce que me dit gentiment mon médecin... « et vous faites du sport ? » ; en dehors du vélo et de la natation l'été, je cours après le temps...est ce que cela compte docteur ? NON....c'est ce que je craignais ! J'ai donc pris la décision de faire du sport ...à la maison. Sortir le soir, à 19h30 ou 20h30 en plein hiver, alors que je suis réveillée depuis très tôt le matin....ingérable. Une idée lumineuse : me lever une heure plus tôt deux fois par semaine, pour faire du sport, quand tout le monde dort. J'ai des CD

de zumba que j'utilise et c'est parti pour 45 mn intensive. Au bout de 15 jours, j'ai voulu tester 3 fois par semaine ; le lundi, le mercredi et le vendredi....je me sentais de mieux en mieux ; mais que faire du mardi et jeudi....j'avais l'impression de perdre deux matinées où je pouvais faire encore un petit « quelque chose ». Alors j'ai eu envie de tester sur les 5 jours de la semaine, du lundi au vendredi....pour ne pas m'ennuyer, j'utilise aussi des émissions sur la chaîne « bien être » avec tous types d'activités physiques, mais toujours 40 à 45 mn (je l'ai enregistrée pour les utiliser comme bon me semble, parce que, à 4h45 du matin, c'est plutôt du yoga que la chaîne diffuse !); il y a des exercices de cardio, de renforcement musculaire, de « brûle graisse »....de quoi se faire plaisir et ...souffrir en silence !. J'alterne un matin zumba, et un matin d'autre type d'activité sportive. Après la séance, une bonne douche (ça ravigote) ; je prépare le petit déjeuner, réveille la tribu et la journée peut démarrer tranquillement. Même en dormant une heure de moins qu'avant, je me sens mieux. Des personnes m'ont même dit que je paraissais moins fatiguée alors que je dors 1 heure de moins et fait 45 mn de sport en plus. Par contre, le soir, pas besoin de me bercer. La qualité de mon sommeil s'en est aussi ressentie. De bonnes nuits, d'un sommeil récupérateur. Par contre, la fatigue arrive vite le soir et du coup je me couche plus tôt qu'avant....on ne peut pas tout avoir. Il ne faut pas s'emballer, même au bout de deux mois, il y a toujours des mouvements que je n'arrive pas à faire ou pas aussi longtemps que ces charmantes jeunes femmes qui, en plus font tout cela en souriant comme des Mickeys !; j'ai l'impression que ce sont des wonder woman surentraînées qui présentent les activités!

Après deux mois, les bénéfices sont là : je me sens mieux, plus tonique, plus souple. Je prends de meilleures postures ; je sens mon dos plus musclé ; j'ai moins mal aux genoux et aux jambes. Ma silhouette a changé même si je n'ai pas perdu beaucoup de kilos. C'est une perte de poids tranquille ; mais je récupère en masse musculaire et en qualité de vie. J'ai aussi l'impression que le stress du quotidien a moins d'impact. J'adopte....et vous, ça vous tente ?

Bonne journée à tous et sportez vous bien !