

# Traitez l'anxiété par le sport !

PROJECTIONS NÉGATIVES, RUMINATIONS DU PASSÉ, PRISES DE TÊTE SUR DES ÉVÉNEMENTS PRÉSENTS... CES MAUX RONGENT LA VIE DE MILLIONS DE FRANÇAIS. VOUS POUVEZ LES PRÉVENIR GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. À VOUS DE TROUVER LA DISCIPLINE ET, SURTOUT, LE BON RYTHME.

TEXTE : CLARISSE NÉNARD

**A**u travail, avant un examen ou tout simplement parce que la vie est pleine d'incertitudes, chacun, à des degrés différents, peut être amené à se faire du souci. Personne n'y échappe. Tremblements, tressautements, tensions et douleurs musculaires, souffle coupé ou sensation d'étouffement, boule dans la gorge, palpitations, tachycardie, transpiration excessive, mains moites, sécheresse de la bouche, nausées, problèmes digestifs, sensation d'être survolté ou à bout, difficulté de concentration ou d'endormissement... 4 à 15 % des Français souffriraient de troubles anxieux généralisés, à l'origine d'un tiers des consultations. Même si ces signes somatiques sont courants, que tout le monde en parle, personne ne connaît

vraiment ce qu'est l'anxiété. Certes, c'est un trouble émotionnel caractérisé par un sentiment d'insécurité, mais ce n'est ni du stress ni de l'angoisse. C'est une peur diffuse, un léger affolement interne. Cet état d'alerte, de tension psychologique et somatique, est favorisé par le stress, le surmenage, les obligations de résultats (dans le domaine professionnel, privé ou familial). Comment vivre avec ? Comment peut-on se soigner ? Si l'anxiété est généralement traitée à coups d'anxiolytiques et d'antidépresseurs, ou encore de séances de psychothérapie, l'activité physique a une action plus que positive sur cet état.

## Quand l'exercice vous monte à la tête

Vous connaissez bien les effets de l'exercice physique sur le cœur et la circulation sanguine, son action tonifiante sur les muscles ou son impact sur la densité osseuse et le système immunitaire... Que penser de l'euphorie du coureur ou du sportif de haut niveau qui, après avoir fourni

un effort long et intense, parle d'état de grâce, de flottement ? Ce que l'on appelle communément « l'extase du joggeur » ? Un état second tout à fait légal et idéal pour chasser les idées noires et lutter contre l'anxiété. Si vous vous mettez aux sports dits « d'endurance » (course à pied, vélo, rameur, roller...), vous goûterez à l'effet euphorisant des endorphines. Avec leur structure proche de celle des opiacés, elles atténuent la douleur, réduisent le stress, procurent une sensation de plaisir et facilitent le sommeil. « *Sécrétées en même temps que le cortisol<sup>(1)</sup>, les endorphines sont à l'origine du bien-être*, explique le Dr Stéphane Cascua, médecin du sport. *Sachez qu'il n'y a pas de sécrétion d'endorphines lors d'activités que vous tolérez avec aisance. Ce qui entraîne une certaine accoutumance et la nécessité d'augmenter les doses. Parce que plus vous vous entraînez, mieux vous tolérez l'exercice. Pour que vous vous sentiez bien, il faut que vous pratiquiez de plus en plus. Sachant que l'effet des endorphines agit pendant quelques heures, celles-ci ne vont pas vous aider à gérer l'angoisse au quotidien.* »

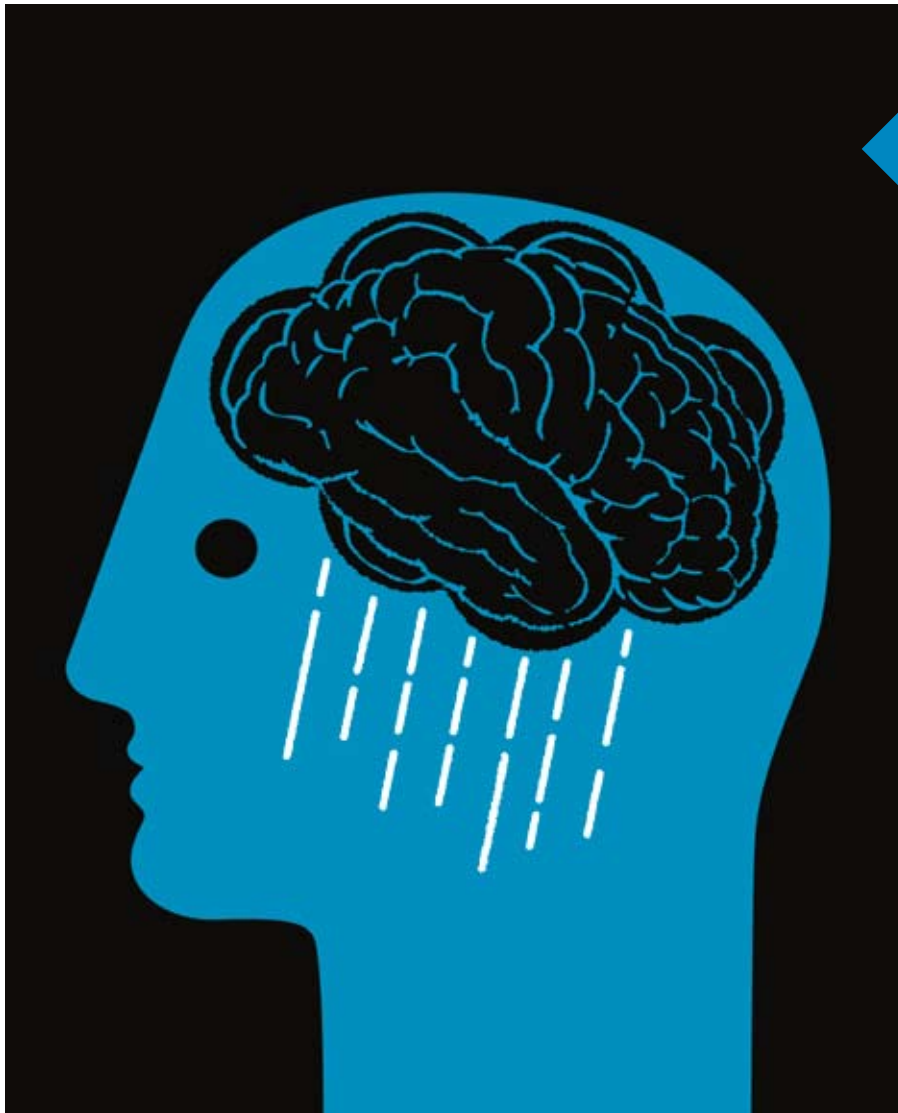
## Misez plutôt sur les catécholamines<sup>(2)</sup>

L'expression organique de l'anxiété est l'angoisse. L'angoisse est l'expression physiologique d'un stress. Et qui dit « stress », dit « adrénaline ». « *Parce que le sport est un stress et une anxiété, il sera un allié de choix pour prévenir et combattre*

## **GARDEZ L'ÉQUILIBRE AVEC LES MÉTHODES DE RELAXATION**

Pour diminuer l'anxiété, il ne suffit pas de courir. Il est intéressant d'associer les sports d'endurance à des techniques plus ancestrales comme le qi gong ou le tai chi. Plus modérées, ces deux gymnastiques sont basées sur trois principes : le contrôle du mouvement naturel, lent et détendu ; le contrôle de la respiration, lente et synchronisée

avec le geste ; le contrôle de la pensée qui dirige le Qi, le souffle interne du corps. C'est un moyen efficace pour mieux gérer une émotion, une angoisse, une anxiété ou un stress. À travers la respiration, le yoga, la méditation et la sophrologie restent des techniques de relaxation très efficaces. À chacun de trouver sa voie !



## Quel anxieux êtes-vous ?

**LE « PETIT ANXIEUX »** rumine ce qui lui arrive, mais parvient à se raisonner et à trouver des solutions.

**LE « GRAND ANXIEUX »** ne cesse de se faire du souci pour rien, dans tous les domaines (professionnel, familial, sentimental...). Cette réaction est généralement excessive et incontrôlable.

**L'ANXIEUX HYPERACTIF** vit à 100 à l'heure. Il fait plusieurs tâches à la fois. L'action le rassure. Il souhaite être protégé des dangers de la vie et cherche dans son entourage les signes qui symboliseraient cette sécurité.

**L'ANXIEUX RÉFLÉCHI** est rongé par le doute. Il aime étudier toute prise de risque. Et tout disséquer. Il est perfectionniste et extrêmement tenace quand il s'agit d'atteindre l'objectif fixé.

**L'ANXIEUX CRÉATIF** manque totalement de confiance en lui et recherche l'estime d'autrui. Il n'est jamais satisfait de lui-même et cherche la perfection en tout. Il se réfugie dans son imaginaire débordant.

**L'ANXIEUX PASSIONNÉ** ne cesse de rechercher des compliments. En séduisant, il arrive à apaiser son besoin d'être aimé.

**L'ANXIEUX DÉVOUÉ** est toujours disponible. Il œuvre pour le bonheur des autres. Il est dépendant du jugement d'autrui, ainsi que de son assentiment. Il a peur d'être délaissé.

**L'ANXIEUX SCEPTIQUE** est à la fois positif et négatif. Il est préoccupé plus qu'inquiet, peu sûr de lui. Il est souvent envahi par le doute. Il passe parfois pour un indécis.

Source : *Petit ou grand anxieux ?* d'Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste, aux éditions Odile Jacob.

ces troubles du comportement, conseille le Dr Cascua. D'autant plus que les substances de la vigilance et de la stimulation organique sont les mêmes que le stress, à savoir l'adrénaline, la noradrénaline et, à moyen terme, le cortisol. Deux choses en découlent. La première est que, le sport étant un entraînement au stress, il permet de mieux le tolérer. Et puisque l'organisme est formaté pour susciter le stress, il diminue à l'issue de l'activité physique. » Résultat, la fréquence cardiaque au repos d'un sportif de haut niveau s'en trouve diminuée. Ayant des taux d'hormones circulantes plus faibles, il aura un niveau de stress plus bas qu'un individu non entraîné. Le sportif augmente ainsi sa marge d'adaptation. « En résumé, le taux d'adrénaline chez un sportif entraîné est nettement plus faible que celui d'un sédentaire. »

### Intensité et durée, faites les bons choix

Vélo, roller, marche, trekking, jogging, ski de fond, raquettes, hors-piste sont les sports les plus « endorphinogènes ». « Tous ces sports dits "d'endurance" aident à gérer l'anxiété, ajoute le Dr Cascua. Ce sont eux qui ont l'effet rebond maximum, et cela, d'abord sur les paramètres endocrinologiques. » Les cours d'aérobic dans les salles de remise en forme, comme le body attack, le fit boxing, le body combat, le cycling ou encore le step, ne sont pas en reste. Pour ceux qui préfèrent les sports collectifs, choisissez plutôt le football, le basket, le handball, le squash, voire le tennis. Ce sont des sports à explosion et fractionnés. N'oubliez pas aussi que la durée de l'effort et l'intensité de l'exercice physique sont deux paramètres très importants pour diminuer l'anxiété. « Des séances de trente minutes à une heure, trois fois par semaine, c'est un rythme idéal.

La fréquence cardiaque doit être entre 60 et 70 % de la réserve. Celle-ci s'obtient en soustrayant la fréquence cardiaque de repos (FCR) à la fréquence cardiaque maximale (FC max). Malheureusement, l'erreur généralement commise est d'effectuer une séance à 80 % de la FC max [220 - l'âge, ndlr]. » Or le calcul se fait de la façon suivante :  $180 (FC \text{ max}) - 80 (FCR) = 100$ . Multipliez ce nombre par le pourcentage de son maximum :  $100 \times 70 \% = 70$ . Ajoutez la fréquence cardiaque de repos :  $70 + 80 = 150$ . « Quoi qu'il en soit, en intensité moyenne, vous devez pouvoir parler, mais pas chanter », conclut le Dr Cascua.

<sup>[1]</sup> Le cortisol est la principale hormone glucocorticostéroïde. Sa sécrétion varie au cours de la journée. Elle régule le métabolisme des glucides, lipides et protéines, des ions et de l'eau, pour limiter toute variation trop brutale de l'équilibre physiologique de l'organisme.

<sup>[2]</sup> Les catécholamines sont des composés organiques synthétisés, jouant un rôle d'hormone ou de neurotransmetteur.