



La santé
GAGNE
l'entreprise

Quand trop de sport rend malade

Le sport, c'est la santé... à condition de ne pas en abuser ! En effet, trop de sport peut engendrer une baisse des performances et de la condition physique. C'est le surentraînement. En cause, un épuisement des réserves de l'organisme lié à un manque de récupération.

En sport comme en toute chose, c'est l'excès qui est dangereux. Un excès sportif peut se traduire par un état de surentraînement, autrement dit un surmenage physique et psychique lié à un déséquilibre entre les efforts physiques consentis et une récupération insuffisante. Le surentraînement est fréquent dans les sports d'endurance.

Trop d'effort...

Les principales causes du surentraînement sont notamment liées à une modification des conditions de vie : changements professionnels, déménagement, problèmes médicaux (rhume, allergies, infections...), changements alimentaires (régime amaigrissant), froid, humidité, altitude, monotonie dans la pratique sportive et manque de sommeil.

Il n'y a aucune formule mathématique pour quantifier le surentraînement. Chaque individu a ses propres limites en matière de tolérances aux efforts.

... et récupération insuffisante

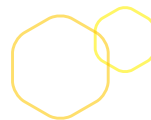
C'est pendant le repos que les stocks énergétiques se reconstituent. Manquer de récupération, c'est donc piocher son énergie dans ses réserves et non pas reconstituer de nouveaux stocks.

La fatigue domine

La fatigue, physique et psychique (démotivation et dégoût du sport), est toujours au premier plan. Mais d'autres signes apparaissent, comme l'accélération du rythme cardiaque le matin, des nausées, une perte de poids, une irritabilité, une sensation de soif nocturne et un sommeil agité. L'appétit diminue et les plaies cicatrisent plus difficilement qu'à l'habitude.

Faites une pause

Seul l'arrêt temporaire du sport pendant quelques semaines permet de recharger ses batteries, au risque sinon de souffrir de blessures (tendinites, claquages...), d'infections à répétition, d'une baisse de ses performances, d'un réel dégoût du sport... et donc, de passer à côté de tous ses bienfaits !



Plus d'informations sur
www.lasantegagnelentreprise.fr



Harmonie
mutuelle

GRUPE vyv

