

L'ACTIVITE PHYSIQUE ET LA COHERENCE CARDIAQUE CONTRE LA FIBROMYALGIE

Louis PELLEGRIN

Educateur sportif – Thermes d'Allevard

CONSEILS PRATIQUES

Les notions importantes à retenir lors d'une adhésion à un programme d'activités physiques sont la progressivité et la régularité, primordiales pour pratiquer de façon adaptée, efficace et sécurisée. Les pratiques réalisées, l'intensité et la durée des exercices doivent être adaptées lors d'une reprise d'activité physique.

Dans un premier temps, il faut privilégier la marche douce (marche afghane notamment) et les exercices d'étirements. Petit à petit, une fois que les personnes se sentent davantage en confiance lors de l'effort, il est possible de commencer à pratiquer des activités sportives. Il sera d'abord intéressant de réaliser des activités où le poids du corps est porté telles que le vélo d'appartement, l'elliptique ou la natation.

Passé ce stade de reprise, les exercices à dominante aérobie doivent être la pierre angulaire de la pratique. Combinées à cette pratique nécessaire, des activités physiques à dominante de renforcement musculaire sur machines adaptées et/ou au poids du corps (type gym douce) ainsi que de souplesse/relaxation apporteront des bénéfices complémentaires. Enfin, toutes les activités engendrant des impacts au sol répétés devront être évitées, pour ne pas augmenter les sensations de douleurs quotidiennes.

Les activités pratiquées doivent toujours procurer du plaisir.

Toutefois, lors d'une séance d'activité physique, certaines règles de base doivent être respectées :

Une séance, peu importe l'activité pratiquée, doit toujours débiter par un échauffement à faible intensité d'une durée de 5 à 10 minutes, afin de préparer l'organisme à l'effort. Par la suite, le corps de séance devra durer au moins 10 minutes d'affilée, jusqu'à 45 minutes dans une optique à long terme.

Pour faciliter l'atteinte des 45 minutes visées, il est possible de réaliser plusieurs temps d'exercices de 10 minutes ou plus dans la journée. En fin de séance, une récupération doit être réalisée impérativement selon les mêmes règles que l'échauffement afin de revenir à l'état de repos de façon progressive.

ACTIVITES A DOMINANTE AEROBIE

Objectifs

- ☞ Amélioration des capacités cardiovasculaires
- ☞ Augmentation des capacités cardiorespiratoires
- ☞ Amélioration de l'endurance
- ☞ Ouverture vers l'extérieur

ACTIVITES A DOMINANTE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Objectifs

- ☞ Augmentation de la force musculaire
- ☞ Baisse des douleurs articulaires
- ☞ Maintien postural

ACTIVITES A DOMINANTE SOUPLESSE ET RELAXATION

Objectifs

- Amélioration de la souplesse
- Meilleure connaissance corporelle
- Meilleur relâchement musculaire
- Travail sur la respiration



COHÉRENCE CARDIAQUE et FIBROMYALGIE

La technique de cohérence cardiaque repose sur un principe très simple :

3 fois par jour, il faut respirer calmement (6 cycles respiratoires par min) durant 5 minutes.

Déroulé d'une séance

Quelques consignes :

- ☞ de préférence assis sur une chaise,
- ☞ le dos bien droit,
- ☞ les deux pieds posés au sol,
- ☞ la tête droite,
- ☞ les épaules relâchées et vos mains posées sur vos cuisses.
- ☞ dans un endroit au calme, téléphone éteint.
- ☞ Dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.

Autre point très important : la respiration doit être abdominale. Votre thorax et vos épaules doivent rester immobiles.

Votre ventre se gonfle quand vous inspirez et se creuse quand vous expirez : inspirez par le nez, expirez par la bouche.

Écoutez votre respiration, sentez votre abdomen se distendre et se creuser, imaginez le trajet de l'air de vos narines remplissant votre ventre puis sa sortie.

La cohérence cardiaque rencontre un grand succès auprès d'un large public. Simple d'utilisation, non agressive, sans effets secondaires, la cohérence cardiaque pourrait représenter aussi une alternative intéressante aux médicaments dans certains cas.

Ses principaux effets bénéfiques :

- ☞ Réduire le stress, diminuer l'anxiété
- ☞ Mieux gérer le stress, mieux gérer ses émotions, améliorer le sommeil
- ☞ Baisse de la tension artérielle
- ☞ Retour au calme, un éventuel lâcher-prise.