

Fatiguez-vous pour être fatigué

Il y a fatigue et fatigue, celle qui est provoquée par le sport est saine, car elle pousse au repos et s'évacue pendant la récupération, nous laissant d'attaque le lendemain matin.

Mais à condition de ne pas s'épuiser...

Pour entretenir sa forme, il faut faire de l'exercice physique. Mais encore faut-il pratiquer régulièrement, de façon raisonnable, un sport qui fait travailler l'ensemble du corps.

Il ne s'agit pas de souffrir pour se punir d'on ne sait quelle faute imaginaire, mais de se faire plaisir en sentant bouger son organisme.

La pratique régulière d'un sport aide à entretenir sa forme physique : augmentation du débit sanguin, meilleur fonctionnement de la pompe cardiaque, meilleure oxygénation des cellules, élimination des déchets... Elle aide aussi à entretenir la forme morale : évacuation du stress et de la fatigue nerveuse, dérivation mentale, meilleure acceptation de soi-même et de son corps.

Si vous voulez tenir le coup et pratiquer régulièrement, il faut choisir un sport qui vous procure des sensations agréables. Dans le cas contraire, vous risquez fort de craquer au bout de quelques semaines.

Optez pour une activité qui correspond à votre rythme de vie. Si vous avez des horaires de travail très élastiques, choisissez une activité qui se pratique n'importe quand, sans heures fixes. Si vous avez de longs trajets quotidiens, trouvez une salle près de votre lieu de travail pour y aller à l'heure du déjeuner.

Dans tous les cas, astreignez-vous à deux séances par semaine au moins, si possible trois. La durée dépend de votre forme et de

votre bon plaisir.

Commencez par des séances d'une demi-heure minimum et augmentez lentement leur durée jusqu'à une heure. Et apprenez à sentir vos limites et à ne pas les dépasser.

Si vous avez besoin d'être stimulé par les autres, pensez aux sports d'équipe : basket, handball, hockey... Ils permettent de se retrouver en groupe, de nouer des relations autour de l'activité sportive, de se sentir intégré à une équipe. Si vous avez des doutes quant au choix du sport, demandez conseil à un médecin, surtout si vous avez cessé tout exercice depuis longtemps.