

# Sports extrêmes: un défi pour le corps, un équilibre pour l'esprit...

**PERFORMANCE** Grimpe, free ride, base jump et tant d'autres activités 100% adrénaline sont porteuses de risques. Mais comme tout exercice physique, ces pratiques présentent aussi des effets bénéfiques sur la santé.


JOËLLE ANZÉVUI

Comme souligné d'emblée par le Dr. Mihailo Obrenovic, spécialiste en médecine du sport, les sports extrêmes, sérieusement pratiqués, ont un impact favorable sur la santé cardiovasculaire et le système musculo-squelettique. «L'adrénaline, la dopamine et la sérotonine, secrétées pendant et/ou après l'effort, procurent par ailleurs une sensation de bien-être et d'accomplissement, contribuant à la régulation de l'humeur.» Guillaume Bétrisey, psychologue spécialisé en psychologie du sport, le confirme: ces sports sont épanouissants lorsque l'activité fait sens pour soi. «Leur pratique renforce le sentiment d'avoir les compétences pour atteindre son objectif. Ils permettent aussi de développer une meilleure gestion des émotions en apprenant à surmonter des difficultés, des doutes et à prendre conscience de ses limites.» Certaines disciplines permettent encore de se reconnecter à la nature, vivre l'instant présent et se défocaliser des tracas du quotidien. «Ces sports répondent aussi à un besoin de liberté et permettent de rencontrer d'autres passionnés, ce qui crée un sentiment d'appartenance à une communauté.»

## Blessure et dépression

En dehors de certaines situations à risque (pathologies musculo-squelettiques ou cardiovasculaires sous-jacentes), la pratique du sport n'est pas délétère en soi. Certaines disciplines dont le VTT, présentent néanmoins un risque plus élevé de chute, et donc de blessures tels que des entorses, fractures, ruptures liga-

## CONSEILS PRÉVENTIFS À LA PRATIQUE DE SPORTS EXTRÊMES



- 1 ÉQUIPEMENT**
  - Le choix qualitatif et l'entretien du matériel réduit les risques externes de l'équipement.
- 2 ÉTUDE EN AMONT DU TERRAIN**
  - Un comportement responsable face à de mauvaises conditions climatiques réduit les risques externes environnementaux.
- 3 RÉCUPÉRATION ET NUTRITION**
  - Pour éviter la pathologie de surcharge.
  - Pour obtenir via l'entraînement, le bénéfice souhaité concernant l'amélioration de la performance.
  - Pour diminuer le risque de blessures.
- 4 PRÉPARATION PHYSIQUE**
  - Générale: endurance, force musculaire, équilibre, souplesse.
  - Spécifique: gestuelle technique, coordination, performance associée au sport.
- 5 PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE**
  - (Ré-)évaluer sa motivation régulièrement.
  - Repérer ses forces et les réactions à optimiser.

**«AVEC L'ADRÉNALINE, ON A DES SUPER POUVOIRS PENDANT 5 MINUTES MAIS ON RESTE UN HUMAIN!»**

DR. MIHAILO OBRENOVIC

mentaires. «Une fracture compliquée qui toucherait une articulation, lors de sa jeunesse, peut entraîner une usure prématurée de l'articulation (arthrose) et parfois causer des symptômes limitants de manière durable» prévient le Dr Obrenovic. «Des sports répétitifs comme le

trail, peuvent générer des pathologies de surcharge, en lien souvent avec un problème de récupération. On rentre ici dans le registre des tendinopathies, fractures de fatigue ou de stress liées aux contraintes répétées sur les os. Sur le plan psychologique, lorsque la pratique frise l'obsession, avec la performance comme seule et unique objectif, elle peut devenir malsaine, avec le danger d'ignorer les signaux d'alerte (fatigue, changement d'humeur, petites blessures, peur de mal faire grandissante) et de minimiser les risques. Guillaume Bétrisey met aussi en garde contre une pratique excessive et une charge globale pouvant conduire à un phénomène de burn-out sportif, caractérisé par une perte de motivation, un éprouement mental et une dégradation de la performance. «La transition vers des activités

moins intenses émotionnellement génère souvent un sentiment de vide. Si ces difficultés d'adaptation perdurent, les sportifs peuvent développer des épisodes dépressifs.»

## Comment diminuer les risques?

«Une rééducation bien conduite, concentrée sur la coordination, la force et la proprioception est efficace pour prévenir les risques de récurrence d'entorse, élevés dans les 6 à 12 mois suivant l'accident» note le médecin. «Cet entraînement est aussi recommandé, à titre préventif, dans les sports présentant un risque élevé d'entorse tels que le trail et les sports de balle en équipe.» Pour le psychologue, travailler sur la connaissance de soi permet de repérer les éléments de surcharge, l'usure mentale, de labelliser les émotions ressenties et d'adopter des stratégies pour se sentir bien et performer. «S'entraîner peut-être moins et de manière plus qualitative, plus à l'écoute de ses sensations permet un développement harmonieux des différents aspects de la vie de personne sportive et contribue à renforcer sa bonne santé mentale» conclut le psychologue. ●

## VRAI/FAUX

### LE SPORT PEUT PREDISPOSER A DES MALADIES NEURODEGENERATIVES?

**VRAI** Un sujet longtemps tabou dans la boxe. Ce phénomène est désormais bien connu: les commotions cérébrales répétées peuvent prédisposer un sportif à développer des maladies chroniques progressives.

### ON VIEILLIT MIEUX EN FAISANT DU SPORT?

**VRAI** L'exercice physique reste le meilleur médicament pour vieillir en santé. C'est accessible à tous, en utilisant le quotidien comme source d'opportunité pour bouger. C'est bénéfique sur la longévité, réduisant de façon significative la mortalité et la morbidité. Dans le cadre du sport, tout dépend de la dangerosité de la discipline et du

risque d'accidents. Pratiquer un sport avec modération reste un exercice physique et donc, un bonus pour la santé.

### TROP D'ADRENALINE NUIT AU CORPS?

**VRAI/FAUX** Elle est produite pour répondre rapidement à une menace et donc synonyme de stress. L'adrénaline a tendance à augmenter brièvement la performance physique et cognitive. Mais des états de stress fortement répétés peuvent cependant épuiser l'organisme. La mise sous pression anormalement élevée des muscles, en réponse à ce phénomène, peut induire des blessures musculo-squelettiques ou un stress cardiaque en cas de cardiopathie préexistante. Mais c'est très rare.

### LES SPORTS EXTRÊMES, C'EST JOUER AVEC LA MORT?

**VRAI/FAUX** Difficile de généraliser même s'il n'y a pas de sport extrême sans la dimension du risque fortement associé à l'environnement et à la probabilité d'une blessure grave ou de la mort. La motivation est importante: voulez-vous continuer à prendre des risques pour briller à court terme dans votre sport ou sacrifier cette pratique et durer en santé? Cela dit, un athlète sponsorisé sera tenté d'aller un cran plus haut dans la prise de risque... ●

AVEC LE D' MIHAILO OBRENOVIC, SPÉCIALISTE EN MÉDECINE DU SPORT

## PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
www.liguepulmonaire-vs.ch

## POUR EN SAVOIR PLUS...

