



SANTÉ **GUIDE**

ENDOMÉTRIOSE, FIBROMYALGIE...

Quel sport pour soulager mes symptômes ?

Et si l'activité était une réponse à la fatigue et/ou aux douleurs chroniques que provoquent certaines maladies ? On vous propose les sports adaptés. PAR APOLLINE HENRY

Pratiquer une activité physique régulière lorsque l'on souffre d'endométriose, de fibromyalgie, de migraine ? Pas facile. Pourtant, en cas de maladie chronique, le sport est l'un des meilleurs remèdes. A certaines conditions : « Un suivi médical ou paramédical est incontournable, surtout si les symptômes sont sévères », note Adrien Ezine, ostéopathe. « Par ailleurs, il me semble essentiel de rester à l'écoute du corps : en cas de crise inflammatoire ou si on constate une aggravation de l'état général, c'est le repos qui prime. Pas question de forcer : »

FIBROMYALGIE les bienfaits de l'aquayoga

Responsable d'une fatigue persistante et de douleurs chroniques, cette pathologie affecte 2% à 5% de la population française (dont une majorité de femmes).

Le sport qu'il me faut. En 2010, la Haute Autorité de santé (HAS) recommandait les étirements musculaires en milieu aquatique pour soulager les symptômes de la fibromyalgie. C'est la définition de l'aquayoga, qui consiste à adopter des postures de yoga dans une eau à 30°C. On travaille sur la souplesse pour préserver le mouvement mais aussi sur la détente car le stress tend à amplifier les symptômes.

Les précautions à prendre. Ce sport est accessible à tous, même en cas de symptômes sévères (grâce à la portance de l'eau, les mou-

vements ne sont jamais douloureux). Mais il est conseillé d'être à l'aise dans l'eau, car certaines postures nécessitent de s'immerger.

En pratique. On trouve des cours dans toutes les régions. Par exemple, l'association Mouvance en propose à Paris et à Toulouse : yoga-aquatique.com.

Et sinon... Très doux pour les articulations et les muscles, le qi gong peut se pratiquer à la maison (activités.decathlon.fr propose des cours en live).

ENDOMÉTRIOSE le stretching postural

L'endométriose a plusieurs visages : les douleurs se présentent (ou pas) en dehors des règles, s'accompagnent de symptômes digestifs et/ou gynécologiques, de difficultés à marcher...

Le sport qu'il me faut. Le stretching postural associe des étirements doux à un renforcement musculaire profond. Les séances dédiées aux femmes qui souffrent d'endométriose font souvent appel à un ballon de fitness : les étirements de la région pelvienne

visent à assouplir les tissus hypercontractés par la maladie, et le travail autour du périnée permet d'atténuer les dyspareunies, c'est-à-dire les douleurs pendant l'acte sexuel.

Les précautions à prendre. Il est préférable de pratiquer avec un pro avant de se lancer en solo : mal exécutés, les exercices peuvent être douloureux.

En pratique. Découvrez des cours dans toute la France sur stretching-postural.com. Chez soi, on peut suivre un cours de stretching postural, de gym posturale ou

MA BULLE SOS

Quand les symptômes sont trop présents, vous pouvez pratiquer cet exercice : décrivez ce que vous ressentez comme « la douleur ressemble à une brûlure », puis fermez les yeux et allez à l'inverse de cette sensation. Par exemple, imaginez-vous dans la neige, conseille Amandine Fontaine, sophrologue*.



30

**C'EST LE NOMBRE
D'AFFECTIONS DE LONGUE
DURÉE ÉLIGIBLES AU SPORT
SUR ORDONNANCE (ET DONC
À DES SÉANCES REMBOUR-
SÉES). TOUS LES DÉTAILS SUR
SPORT-ORDONNANCE.FR.**

de postural ball, en live sur [activites.decaathlon.fr](https://www.activites.decaathlon.fr) ou sur les chaînes YouTube de certains clubs de sport (MagicFit).

HYPOTHYROÏDIE la marche nordique

Elle concerne environ 5% des femmes de plus de 50 ans et se manifeste par de la frilosité, de la constipation, de la fatigue...

Le sport qu'il me faut. La marche nordique réveille le système cardio-vasculaire, essentiel car l'hypothyroïdie augmente le risque d'infarctus. A condition de pratiquer à un rythme soutenu, ce sport stimule aussi la production des hormones thyroïdiennes, participant ainsi au traitement de la maladie.

Les précautions à prendre. Il faut être bien équipée: des semelles épaisses sont capitales pour protéger les articulations fragilisées par l'hypothyroïdie. Et il est préférable de pratiquer avant 17h pour préserver le sommeil.

En pratique. Le site [athle.fr](https://www.athle.fr) recense sept cents clubs qui proposent des cours de marche nordique et des sorties.

MIGRAINE le pranamood (yoga, méditation et qi gong)

20% des Français sont migraineux: cette maladie (qui touche trois femmes pour un homme) évolue par crises qui associent une douleur intense, des troubles visuels et une hypersensibilité à la lumière et/ou au bruit.

Le sport qu'il me faut. Le pranamood combine méditation, qi gong et yoga. Il s'agit d'approprier son stress (un facteur de risque pour les crises) en bougeant sans excès.

Les précautions à prendre. Pour profiter pleinement de ses bienfaits, on pratique en solo dans un environnement confortable, calme et peu lumineux.

En pratique. Plusieurs clubs de sport parisiens: le Tigre Yoga Club ([yogaplay.fr](https://www.yogaplay.fr)) ou le Naya Studio ([nayastudio.paris](https://www.nayastudio.paris)) proposent des cours en vidéo sur le Net. ●

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO; F. BAYLE



« Bouger, ça fait toujours du bien »

Pourquoi est-il important de continuer à bouger lorsque l'on souffre d'une maladie chronique ?

Parce que bouger, même un petit peu, c'est donner du mouvement à l'organisme, donc lutter contre les multiples mini « blocages » qui entretiennent la maladie. D'ailleurs, un simple exercice de respiration contribue à l'homéostasie, c'est-à-dire aux échanges entre les cellules. **Comment rester motivé quand on souffre ?**

D'abord, trouver un sport qui est adapté à ses goûts et à ses capacités. Ensuite, établir un planning: se dire « Je vais pratiquer tel jour, à tel moment ». Enfin, noter dans un carnet l'activité et les symptômes. En quelques semaines, on constate toujours un mieux.

**ADRIEN
EZINE**
OSTÉOPATHE**

* [amandinefontainesophrologue.fr](https://www.amandinefontainesophrologue.fr). ** [A Bry-sur-Marne, posturalia.com](https://www.bry-sur-marne.posturalia.com).