



# Activité physique & équilibre au féminin

Tout au long de sa vie, la femme subit des variations hormonales qui peuvent engendrer des troubles fonctionnels tels que la prise de poids, les troubles circulatoires des membres inférieurs, des douleurs lombaires ou cervicales au moment des règles, mais aussi des modifications du comportement pouvant se manifester par un certain mal-être. Raison de plus pour avoir une activité physique régulière contribuant à un bon équilibre.



D'une façon générale, les femmes sont plus sensibles aux phénomènes d'anxiété, d'anxiété ; la tétanie, la spasmophilie, la fibromyalgie touchent statistiquement plus la femme que l'homme.

Des premières règles à la ménopause en passant par les grossesses, ces étapes directement liées aux modifications hormonales ont une répercussion sur l'équilibre physique et psychologique de la femme. Les traitements médicamenteux conventionnels peuvent palier les déficiences et corriger les excès et les déficiences hormonales, mais dans tous les cas ils ne règlent pas le problème de fond.

## Le rôle de la respiration

Une bonne respiration est assurée lorsque l'amplitude du muscle diaphragme est complète et que la statique de la colonne vertébrale dorsale où se fixent les côtes est bonne. Mais il existe un autre facteur qui peut réduire cette amplitude : le stress. En effet, le muscle diaphragme qui sépare notre corps en deux est relié

à notre cerveau par un nerf qui lui envoie régulièrement des informations liées au stress. Son amplitude détermine sa capacité à se contracter et à absorber le stress. En contribuant au maintien de cette amplitude, la pratique du Yoga et l'exercice physique régulier participent à la gestion du stress.

En complément, d'autres « thérapies » complémentaires contribuent à améliorer cet équilibre : le « running », la marche à pied, le Pilates, la natation, l'aquabiking. Analysons maintenant leur mode de pratique, les bénéfices apportés et leurs éventuelles contre-indications.

## Le rôle du diaphragme

Cette souplesse du diaphragme est très importante, car sa contraction comprime les vaisseaux qui distribuent le sang dans la partie inférieure du corps, notamment aux organes digestifs, à l'utérus et aux membres inférieurs.

## Vive la marche à pied !

Dans le cas des contre-indications précitées, il est plutôt recommandé de pratiquer une marche rapide comme la marche nordique ou un jogging à un rythme progressif.

### • Le Running

Cette course à pied se distingue du « jogging » par sa régularité et sa recherche de performance.

#### Ses avantages sont multiples :

- Le renforcement du muscle cardiaque ;
- L'augmentation de la circulation générale par le travail musculaire (80% des artères traversent les muscles qui servent ainsi de pompe circulatoire) ;
- L'amélioration de l'oxygénation cérébrale (le cerveau qui pèse 2% du poids du corps utilise 20% de l'oxygène produit par l'organisme) ;
- La libération des endorphines dont l'action anti-fatigue et antidépresseur n'est plus à démontrer.

Outre l'absence de troubles cardio-vasculaires importants et certaines séquelles de traumatisme des membres inférieurs, deux mesures de précaution sont à prendre :

- Veiller au maintien de l'équilibre du bassin car les forces de rappel au sol se transmettent sur la colonne vertébrale et la course peut engendrer des douleurs articulaires ;
- Eviter les périodes menstruelles, car la troisième vertèbre lombaire vers laquelle convergent les forces de rappel au sol supportent également les tensions occasionnées par l'utérus.

### • Le Pilates

La méthode ainsi définie est valable pour tous quels que soient les âges. Son objectif est de renforcer les muscles posturaux c'est-à-dire ceux à petit bras de levier moins contrôlables lors des exercices physiques précédents. Elle équilibre les masses musculaires et assouplit les articulations. Particulièrement adaptée aux personnes qui présentent une fragilité vertébrale, une insuffisance calcique osseuse (ostéopénie et ostéoporose) et à celles qui présentent une déformation de leur colonne vertébrale. Les bénéfices apportés par la méthode Pilates sont optimisés par la natation.



#### • La natation

C'est certainement l'activité physique la plus profitable. Le corps ne subit aucune force liée à la pesanteur. L'étirement souple des muscles des bras et des jambes rétablit l'équilibre global du corps. Imaginez un mât de bateau dont la stabilité et la rectitude sont assurés par des haubans musculaires qui partent des épaules et des hanches. La natation harmonise les tensions exercées par ce système de haubanage et améliore la silhouette. Ce bénéfice est apporté lorsque la natation est pratiquée régulièrement, 2 à 3 fois par semaine, et sur une distance suffisante pour déclencher une certaine fatigue. La difficulté réside dans l'apparition de crampes lorsque l'état respiratoire et circulatoire est insuffisant.



#### • L'aquabiking

Cette récente activité combine à la fois le cyclisme et le massage drainant. Elle présente un intérêt particulier pour toutes les femmes qui ont des troubles circulatoires des membres inférieurs. Non seulement le muscle cardiaque est renforcé, mais le travail musculaire sous résistance à l'eau active la circulation aller et retour, et la mobilisation des articulations des hanches et des genoux permet de lever certaines douleurs ligamentaires et tendineuses résistantes.



Une précaution est également à prendre lors de l'ovulation ou de la période menstruelle, plus propices à des douleurs de genoux. La bascule des os du bassin occasionne une élévation de la partie basse des hanches où s'insèrent les muscles qui relient les hanches aux genoux.

#### • La danse

Cette discipline existe depuis toujours, c'est un besoin naturel de l'être humain, comme l'eau et la nourriture. Les bébés dansent lorsqu'ils entendent de la musique, les peuples dans les villages se rassemblaient pour danser, créant ainsi une véritable union dont le rôle social a toujours été incontestable.

C'est une activité physique exigeante pour le corps qui demande de la coordination, de la précision, de l'équilibre mais aussi de la souplesse et de la grâce. Outre le mouvement et la sueur, communs aux autres activités physiques, s'ajoute une autre dimension. La danse fait sortir les émotions, certains blocages enfouis et réalise ainsi un véritable « lâcher-prise ». Une forme d'antidépresseur qui ne présente pas de contre-indication particulière en dehors de l'insuffisance cardiaque.



Comme pour tout sport, c'est le début qui est difficile, surmonter la réticence à se mettre à danser. Les femmes sont en général plus motivées. Si beaucoup de jeunes pratiquent aujourd'hui des danses de rue, les danses de salon attirent des personnes plus âgées. La danse stimule les capacités psychomotrices, aide également à prévenir les maladies de Parkinson et d'Alzheimer.

#### Trois conseils pour tous

- Boire deux à trois verres d'eau toutes les 20 minutes pendant l'activité physique, ce qui laisse pour les nageurs la possibilité de faire plusieurs longueurs de piscine.
- Ne jamais pratiquer une activité physique au lendemain d'un excès de table et en cas de fatigue importante. Savoir se faire violence « en douceur » relance le dynamisme et l'enthousiasme.
- Comme une machine, les filtres de l'organisme doivent être régulièrement « nettoyés », aussi je ne peux que vous conseiller une monodiète dont la fréquence idéale pour une personne en bonne santé et dont les excès alimentaires sont mesurés, doit être mensuelle mais toujours en dehors de la période menstruelle. Au lendemain des fêtes de fin d'année, la monodiète est aussi le moyen le plus efficace pour purifier son corps des déchets cumulés par les excès culinaires.

#### Ce qu'il faut retenir

Pour être en bonne santé physique et morale, il est important de pratiquer une activité physique régulière adaptée à son âge. La régularité augmentera progressivement la résistance à l'effort. Mais cela ne suffit pas, car de nombreux grands sportifs déclenchent des maladies lors de l'arrêt de la pratique de leur sport.

Une alimentation équilibrée composée de 70 % d'aliments alcalins doit être associée pour neutraliser l'acidité de l'organisme qui entrave l'exercice physique. Un ligament dans un milieu acide perd de son élasticité et réduit le diamètre des capillaires en charge d'éliminer l'acide lactique produit lors de l'exercice physique. Les aliments alcalins sont les fruits, les légumes, les crudités, la pomme de terre et les fruits secs. ■

**Jean-Pierre Marguaritte**  
Ostéopathe - Micronutritionniste  
Président EUROPROMOSTEO  
Expert près la Cour d'Appel  
[www.europromosteo.com](http://www.europromosteo.com)

À LIRE



« Le mal de dos est dans l'assiette » de Jean-Pierre Marguaritte : à commander chez Lafont presse, 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt. Tél. : 01 46 10 21 21. [www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)