

Gestion du stress: Le mouvement, tueur de stress?

Le mouvement se profile comme un partenaire efficace dans la gestion du stress. L'activité physique améliore le bien-être physique et psychique et augmente ainsi la tolérance au stress. De plus, les exercices sportifs facilitent le rapprochement ludique avec le thème «stress et gestion du stress».



«Il n'y a pas de médicament qui possède autant d'effets positifs que l'entraînement physique», affirme avec conviction le médecin du sport autrichien Paul Haber. Le sport et le mouvement permettent-ils de chasser le stress?

Une situation connue de Néandertal

Nos ancêtres de la préhistoire connaissaient aussi le stress. Ce n'étaient pas la chute des actions en bourse ou les délais toujours plus courts à respecter qui les menaçaient, mais plutôt les animaux sauvages aux dents acérées. Ces situations de vie et de mort offraient un choix limité: le combat ou la fuite! Dans ces deux cas de figure, le corps met à notre disposition de grandes quantités d'énergie. La fréquence cardiaque et la pression sanguine augmentent, la tension musculaire s'élève.

Même si les menaces ont évolué au cours des siècles, l'organisme réagit toujours de la même manière. Une dispute avec son chef ou l'attente dans les embouteillages ne débouchent certes plus sur le combat ou la fuite, mais l'énergie disponible non utilisée vagabonde à travers le corps et se traduit par un sentiment d'inquiétude, d'agitation intérieure. Une décharge physique (activité sportive par exemple) permet de dépenser cette énergie et d'éprouver ensuite une détente bienvenue.

Une enveloppe protectrice

Outre cette approche évolutive, les scientifiques du sport ont recherché d'autres mécanismes d'action corporels, psychologiques et sociaux. En raison de l'effet tampon, on admet que les personnes sportivement actives jouissent d'une meilleure santé et qu'elles sont par conséquent mieux protégées des influences négatives du stress. De plus, le sport permet de décompresser, de développer des compétences mentales et d'échanger avec d'autres personnes.

Vu les multiples mécanismes d'action impliqués, il est évident que le sport anti-stress par excellence n'existe pas! On dira plutôt que les effets apaisants du sport dépendent de la personnalité des principaux concernés. Ainsi, certains se détendent au gré d'une balade en montagne, d'autres ne jurent que par les vertus apaisantes du yoga ou par les franches rigolades d'une partie de bowling entre collègues.

Source: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse – Département du sport, du mouvement et de la santé, Université de Bâle](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO