

La réadaptation par l'exercice

Texte de Yvan Campbell, kinésologue-clinicien

Depuis longtemps, on utilise l'exercice pour contrer les blessures et les maladies. Dans bien des situations, l'exercice est une, sinon la seule, modalité permettant un retour aux activités normales de la vie.

L'effet de la réadaptation par l'exercice est basé sur deux phénomènes :

- 1) le lien entre la capacité physique, l'effort relatif et les symptômes d'une maladie ;
- 2) l'effet psychophysiologique de l'exercice sur les causes de la maladie.

Capacité physique et effort relatif

L'effort physique est souvent exprimé en pourcentage d'un effort maximal possible pour une tâche spécifique : on parle donc d'effort relatif. L'objectif d'un programme d'exercices est d'augmenter la capacité physique maximale (CPM) pour pouvoir diminuer l'effort relatif. Plus la CPM d'un individu augmente, moins grand est l'effort relatif requis pour effectuer une tâche physique. Par exemple, plus vous augmenterez la force de vos jambes, plus monter un palier d'escalier vous semblera facile.

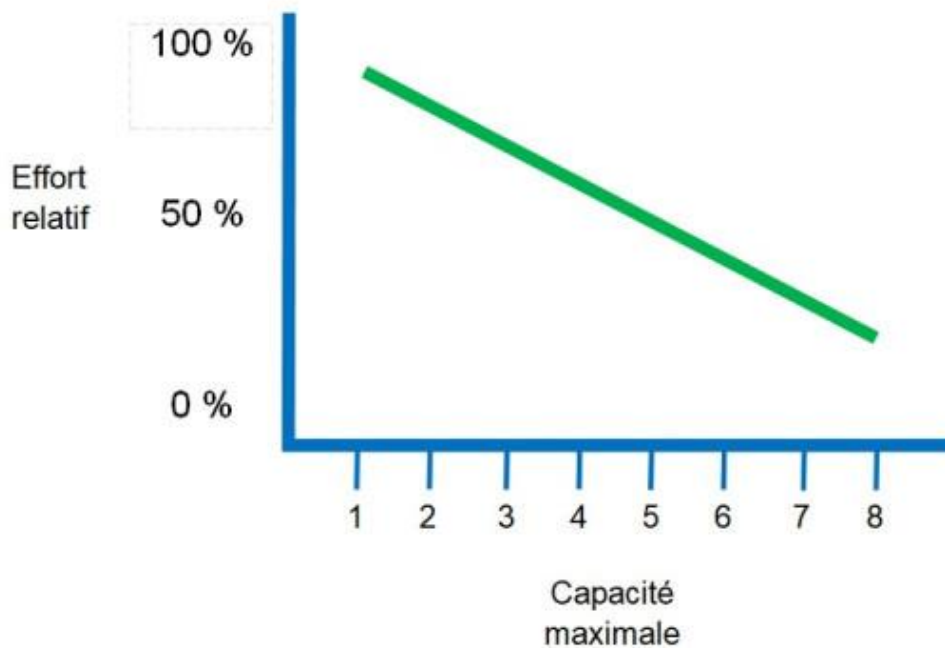


Figure 1 : Pour une tâche physique donnée, l'effort relatif est inversement proportionnel à la capacité physique maximale (CPM). Plus la capacité physique maximale est élevée, moins l'effort relatif est important pour effectuer ladite tâche.

Effet sur le symptôme

Un symptôme est un signe clinique qui représente une manifestation d'une maladie, tel qu'exprimé et ressenti par un individu : la douleur dans le cas d'un mal de dos, l'angine dans le cas d'une maladie coronarienne ou l'essoufflement dans le cas des maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC). La plupart des symptômes liés à ces affections augmentent en intensité, proportionnellement à l'effort relatif lié à une tâche physique. Même certains problèmes de santé mentale comme l'anxiété peuvent être exacerbés par l'effort (ou la fatigue) lié à la tâche.

Le but d'un programme de réadaptation par l'exercice est donc d'augmenter la capacité physique et d'ainsi réduire, voire éradiquer complètement, la symptomatologie relative à une pathologie. C'est ainsi qu'une personne qui souffre de douleurs à la poitrine causées par une maladie cardiaque sous-jacente verra celles-ci diminuer lors d'un effort physique, ou, qu'un autre individu, asthmatique celui-là, constatera une réduction de l'essoufflement lors de la marche ou de la course à pied.

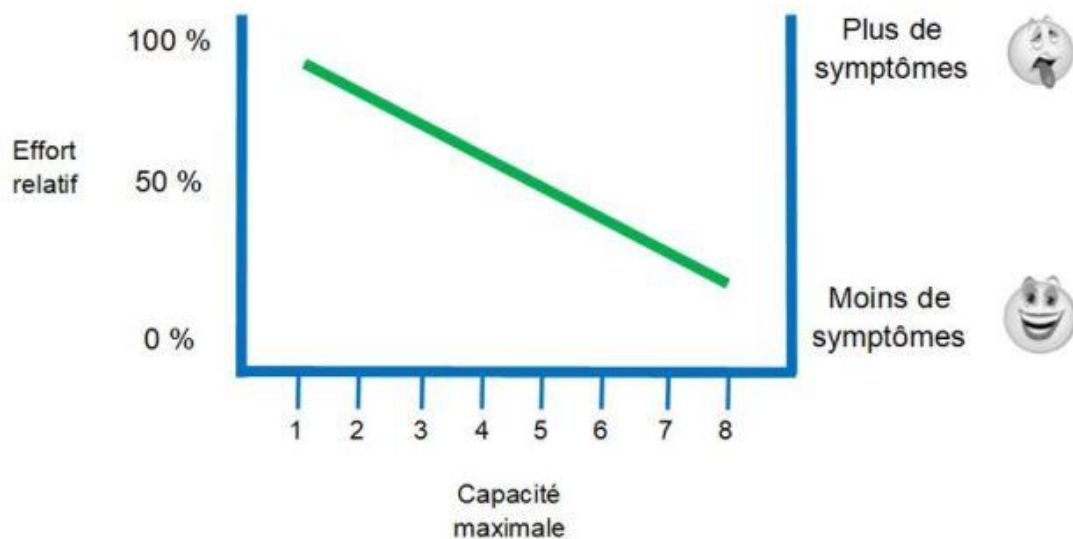


Figure 2 : Pour une tâche physique donnée, moins grand est l'effort relatif, moins importants sont les symptômes.

Effet psychophysiologique de l'exercice sur les causes de la maladie

L'exercice induit des changements à court et à long terme qui affectent la physiopathologie de plusieurs maladies. Un des exemples les plus spectaculaires a été la démonstration, en 1990, par le Dr Dean Ornish que les blocages dans les artères

coronaires responsables de l'angine et des crises cardiaques pouvaient être renversés par l'exercice, un régime végétarien et la gestion du stress.

Sur le plan métabolique, on connaît depuis longtemps les effets de l'activité physique sur le diabète de type 2. En augmentant la sensibilité du récepteur à l'insuline, l'exercice diminue l'excrétion de cette hormone par le pancréas. Lorsqu'un protocole d'exercices est combiné à une diète cétogène, le diabète de type 2 peut même être guéri (Dr Mousseau et Dr Jason Fung).

En ce qui concerne la dégénérescence discale responsable de l'arthrose vertébrale, on sait maintenant qu'un programme de réadaptation par l'exercice bien conçu peut stopper l'affaiblissement des disques intervertébraux et même provoquer un renforcement des fibres de collagène qui donnent la solidité à ces disques.

Pour ce qui est de la santé mentale, de nombreux travaux scientifiques démontrent l'effet positif de l'exercice sur les neurotransmetteurs du système nerveux central. Un protocole d'exercices bien planifié par un professionnel qualifié peut contrer des psychopathologies comme la dépression et les troubles anxieux (voir les ouvrages du Dr John Ratey).

En terminant, sur le plan strictement psychologique, l'exercice agit positivement sur le sentiment de compétence, la confiance et l'estime de soi. Ces effets positifs permettent un renforcement positif et augmentent la motivation intrinsèque liée à l'exercice.

Professionnels de la réadaptation par l'exercice

Cependant, à l'instar des médicaments, l'exercice peut avoir un effet iatrogène, c'est-à-dire une augmentation de la symptomatologie à la suite d'un protocole d'exercices mal planifié. La réadaptation par l'exercice doit être élaborée dans le cadre d'une approche systématique et être encadrée par un professionnel de l'exercice. Au Québec les professionnels de la réadaptation par l'exercice sont les kinésioles, les thérapeutes en réadaptation physique, les ergothérapeutes et les physiothérapeutes.