



Dr Laurence DERYCKER
Médecin généraliste et membre
du comité de lecture de la RMG
laurence.derycker@ssmg.be

Bougez !

**L'exercice est
un moyen de
se détacher
psychologiquement
du travail.**

En ce début d'année, l'épidémie de grippe ne nous laisse pas vraiment de répit. Nos cerveaux sont en ébullition et nos agendas débordent de demandes de rendez-vous. Ce n'est pas parce que ce virus est très envahissant que les autres pathologies disparaissent. Nos journées sont donc plus que bien remplies.

Justement, une récente étude¹ a démontré que le sport augmenterait la productivité des salariés et aurait un impact positif sur l'absentéisme. En Grande-Bretagne, l'absentéisme a reculé de 30 à 40% au sein des entreprises qui avaient mis en place une politique de santé incluant l'encouragement à faire du sport. On constate une diminution du stress, des angoisses, des dépressions, de la fatigue chronique voire des cancers. C'est l'amélioration de la santé physique qui influerait positivement sur la productivité des salariés, l'amélioration de leur bien-être et de leur motivation mais aussi leur créativité.

Et nous, les indépendants ?

N'aurions-nous pas aussi besoin de diminuer notre stress, notre fatigue et améliorer notre productivité ? Toute la journée, nous délivrons des messages de bonne santé à nos patients : bouger plus, manger mieux et moins en prenant du temps pour soi, éviter l'alcool et le tabac.

Comment organiser cela dans notre emploi du temps ?

Le manque de temps est de loin la première explication avancée par la majorité des gens qui disent ne jamais faire de sport. La gestion des tâches domestiques et parentales s'ajoute aux longues journées consacrées à nous occuper des patients. Faire du sport le matin est considéré comme la meilleure méthode pour être en forme, être tonique dès le réveil, pour accumuler une bonne fatigue.

Encore faut-il être du matin pour ne pas se forcer et accumuler fatigue et nervosité !

En faire le midi permet de couper sa journée en deux, de se changer les idées et de repartir plus performant ensuite.

Il faut prévoir le temps de se changer, de se doucher, à la condition de pouvoir

profiter d'installations proches ou de pratiquer en extérieur (course à pied par exemple).

En soirée, c'est utile pour se défouler et relâcher le stress et la tension accumulés pendant la journée. On veillera à éviter une pratique trop tardive ce qui pourrait retarder l'endormissement et entraîner une mauvaise récupération et donc de la fatigue.

Le week-end permet à certains de se rattraper s'ils n'ont pas pu faire de sport durant la semaine en profitant pour réaliser des activités sportives en famille ou entre amis dans une ambiance plus relax.

Beaucoup de médecins avouent avoir du mal à déconnecter entre la journée de travail et les retrouvailles le soir avec la famille. Il est indispensable de contrôler l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. L'exercice est un moyen de se détacher psychologiquement du travail.

La pratique sportive, vecteur de bien-être, est plus que jamais considérée comme un outil efficace de lutte contre des pathologies qui n'épargnent plus le monde du travail (stress, troubles musculo-squelettiques, cancers...).

Chausser des baskets prend 2 minutes, courir durant 40 minutes puis une petite douche et vous voilà opérationnel en seulement une heure de pause. Ensuite prenez votre revue préférée et détendez-vous !

Alors, nagez, marchez, pédalez, courez, dansez...

« Le sport, c'est la santé ! »

1. Enquête Eurobaromètre 2014