



## TOUS LES SPORTS

# Prenez Sport de vous

La saison trou de mémoire 2019/20 a officiellement pris fin le 4 juillet. Mais après l'expérience traumatique collective du confinement, le sport apparaît plus que jamais comme un remède. Pour des vacances sportives...

**Pandémie de Covid-19 oblige, nous n'aurons jamais autant entendu parler de nos systèmes immunitaires...** Or, disons-le sans ambages : le travail sportif, c'est la santé ! Aussi bien physique que mentale. Le sport aurait même des effets bien plus profonds, recodant carrément notre génome. En effet, il serait capable de modifier notre ADN, via son action sur nos gènes. C'est ce que soutiennent des chercheurs de l'université de Keele en Angleterre, qui ont découvert que les personnes faisant du sport régulièrement sont susceptibles de modifier la façon dont certains de leurs gènes sont exprimés, activés ou inhibés. C'est ce qu'on appelle les modifications épigénétiques, ou étiquettes, qui donnent leurs instructions à chaque gène, en l'occurrence, s'activer ou s'éteindre, comme on utiliserait un interrupteur. Ainsi, les étiquettes épigénétiques présentes dans nos muscles

leur permettent de se souvenir comment ils se sont développés après être retournés à leur taille initiale. Bon à savoir après une période de sédentarité forcée, appelée confinement, où bon nombres de sportifs auront vu fondre leur masse musculaire malgré le sport 2.0. Mais *corpore sano* ne va pas sans *mens sana*. Le sport renforce le mental, stabilise l'humeur et constitue un exutoire bien connu aux soucis du quotidien, a fortiori dans un contexte de rupture de la normalité. Danse avec les endorphines...

## Le syndrome de la cabane

La revue scientifique *The Lancet* a récemment publié le résultat d'études menées en Chine depuis le début du confinement qui relate que lorsque celui-ci dépasse dix jours, les symptômes de stress post-traumatique sont significativement plus élevés,

avec de nombreuses conséquences mentales : angoisse, risque de troubles de stress post-traumatique, état agressif et/ou dépressif, burn-out. Ces 55 jours... Il y aurait aussi un risque de développer le syndrome dit de la cabane : on se laisse aller à ne plus rien faire et à rester chez soi. L'un des enseignements du grand confinement tient en une injonction que l'on a beaucoup entendue : prenez soin de vous ! Et cela passe forcément par la pratique d'une activité cardio-vasculaire et pulmonaire, ne serait-ce que la marche, cette authentique circulation douce. Par ailleurs, reprendre le chemin de son club, comme cela a pu être le cas ces dernières semaines au stade Le-Tiec, c'est aussi renouer les liens sociaux avec les entraîneurs, les partenaires, mis à mal par les impératifs sanitaires et pas forcément compensés par les télé-relations. À Fontenay, malgré la fin officielle de

la saison sportive, il y aura des possibilités de pratique sportive en collectivité cet été, dans le respect, va sans dire, des gestes-barrières...

## Vacances sportives

Lors du Village Tour, ce Fontenay-sous-soleil itinérant, une quinzaine de sections de l'USF proposera des activités sportives gratuites ouvertes à toutes et à tous, parmi lesquelles le foot qui aura une grosse plage horaire au Tiec au mois d'août (9h à 20h), la boxe, le roller artistique, la plongée sous-marine, le hockey-sur-glace (délocalisé sur gazon), le tennis de table, le badminton, le golf, le parkour, le tennis, le karaté ou l'escalade, autorisée à déconfiner notamment sur son mur extérieur du stade Pierre de Coubertin, le Willie Wall (le programme complet est sur le site Internet de la ville). Enfin, les adhérents de l'USF pourront continuer la pratique cet été car les installations sportives resteront ouvertes.

« *Le bonheur est une forme d'action* », écrit Mark Manson dans son best-seller *L'art subtil de s'en foutre*. Prenez sport de vous ! / Christophe Jouan