

SPORT SANTE BIEN ETRE

La natation : une activité physique aux multiples bienfaits

La natation est un terme large qui désigne l'action de nager, que ce soit en surface ou sous l'eau. Elle englobe les différentes activités physiques pratiquées dans l'eau : plongée, nage synchronisée, plongeon, etc. Discipline olympique depuis 1896 pour les hommes et 1912 pour les femmes, la natation demeure un sport accessible à tous

Une activité sportive sans impacts sur les articulations

L'un des premiers bienfaits de la natation est certainement l'absence d'impacts sur les articulations et sur le dos, ce qui fait que ce sport peut être adopté à tous âges. Des études ont d'ailleurs démontré que la pratique d'une activité aquatique apaise les douleurs liées à l'arthrite et à l'arthrose tout en renforçant les articulations¹⁻². La natation permet également de préserver, voire même améliorer, la santé des os chez les femmes en préménopause ou en ménopause³. En pratiquant ce type de sport, les personnes en bonne forme physique se prémuniront contre d'éventuelles douleurs aux articulations.

Tonifier ses muscles sans douleur

L'effet d'apesanteur ressenti lorsqu'une personne est immergée dans l'eau permet de travailler l'ensemble des muscles tout en douceur. La flottabilité du corps étant de 80 %, des mouvements difficiles à réaliser au sol peuvent être facilement exécutés dans l'eau. De plus, une charge supplémentaire de poids n'est pas nécessaire puisque le milieu aquatique offre lui-même une résistance. Des hommes qui, pendant 8 semaines, se sont entraînés selon un programme de natation ont augmenté de 23,8 % leur masse musculaire aux triceps⁴. Une pratique régulière de la natation permet de tonifier les muscles des bras, des jambes et du tronc.

De meilleures capacités cardiovasculaires et respiratoires

En plus de faire appel à l'ensemble des muscles du corps (biceps, triceps, abdominaux, quadriceps, etc.), la natation sollicite l'appareil respiratoire et les capacités cardiovasculaires. Il s'agit de l'une des activités physiques les plus efficaces pour améliorer le retour veineux. En raison de la contraction et de la décontraction des muscles, les différents mouvements effectués favorisent la circulation sanguine tout en limitant la rétention d'eau. Cela est particulièrement bénéfique pour les jambes qui en sont fréquemment affectées. En nageant régulièrement, le cœur offrira une puissance et une résistance accrues. La natation permet ainsi de limiter les risques de maladies cardiovasculaires puisque, tant au repos qu'à l'effort, le travail du cœur est facilité.

Des bénéfices pour la santé mentale

L'état d'apesanteur procuré par l'eau permet à tous les muscles de se relâcher, ce qui rappelle la position du fœtus dans le ventre de sa mère. Ainsi, les tensions et le stress s'évaporent laissant place à un sentiment de bien-être. En plus du contexte relaxant dans lequel elle est pratiquée, la natation, comme l'ensemble des sports, provoque la sécrétion d'endorphines (= neurotransmetteurs produits par l'hypophyse et l'hypothalamus). Ces hormones agissent sur le cerveau, la moelle épinière et le système digestif afin d'amener la personne dans un état de béatitude. Les résultats d'une étude concluent que la natation diminue les tensions, les excès de colère, les risques de dépression, la confusion tout en redonnant de la vigueur aux personnes qui s'y adonnent⁵.