

Faire du sport une fois par semaine, est-ce utile ?

Les bénéfices de l'activité physique régulière sur la santé sont très nombreux. Mais faire du sport une seule fois par semaine suffit-il pour que le corps en profite ? La réponse n'est pas la même si on parle du cœur ou des muscles et des articulations.

Le sport a de nombreux avantages : il permet notamment d'améliorer sa condition physique et mentale. Mais à partir de quelle fréquence ?

Le Dr Fabien Guez, cardiologue à l'hôpital Ambroise Paré (Boulogne-Billancourt), et Christophe Delong, médecin du sport, apportent une réponse nuancée.

Car pour répondre à cette question, il faut distinguer ce qui concerne le cœur d'une part et les muscles et articulations d'autre part.

Pour le cœur, faire de l'activité physique une fois par semaine n'entraîne pas de gros bénéfices. Car il « oublie » en quelque sorte environ 75% de ce qu'il a appris au bout de seulement 3-4 jours. C'est donc comme s'il repartait de zéro à chaque fois, en reprenant à froid.

Au pire, cette fréquence peut se révéler même mauvaise pour une personne souffrant d'un problème cardio-vasculaire. « Un des fondamentaux de l'activité physique pour le cœur et l'appareil circulatoire, c'est vraiment la régularité et la progressivité, surtout quand on n'a pas fait l'activité physique depuis longtemps », rappelle Fabien Guez.

Pour les muscles et les articulations, les choses sont un peu différentes : les bénéfices des efforts peuvent durer jusqu'à 6 semaines, selon le Dr Lelong. Il est donc possible de faire du sport une fois par semaine et progresser dans le travail, sans perdre à chaque fois tous les bénéfices. Mais la régularité reste l'une des règles d'or donc deux séances par semaine sont bien meilleures, aussi bien pour s'améliorer que pour ne pas avoir trop mal à chaque fois.