



Les bienfaits du repos

Se reposer après une période de travail ou de sport est impératif.

Tout notre organisme est réglé pour alterner des périodes d'activité et de repos. Il faut impérativement respecter cet équilibre pour conserver une santé physique et mentale.

On peut symboliser la période d'activité au niveau du système nerveux central (système sympathique) par une pédale d'accélération, et la période de repos (système parasympathique) par la pédale de frein. En effet, pour assurer son équilibre et sa survie, le corps a besoin à certains moments d'accélérer certaines fonctions, tandis qu'à d'autres moments il a besoin de les freiner.

Ces deux phases antagonistes et complémentaires au service de notre équilibre ne peuvent fonctionner en même temps. Lors de l'action, le corps est en surrégime,

le système sympathique se charge de dilater les artères coronaires et musculaires, d'accélérer les battements cardiaques et de dilater les bronches pour apporter aux muscles un maximum de puissance.

Des hormones, comme l'adrénaline et le cortisol, créent un état de stress aigu nécessaire pour aider le corps et l'esprit à faire face à l'effort requis par la situation. Par ailleurs, toutes les fonctions non nécessaires à cette lutte vont être bloquées, ainsi qu'on l'a vu précédemment, on ne peut accélérer et freiner en même temps, ceci dans le but de concentrer toute l'énergie disponible vers les organes impliqués dans l'effort, la surface de la peau refroidit. Par contre une fois la phase de surrégime terminée, le système nerveux autonome active immédiatement son mode de fonctionnement : la pédale de frein ou le système parasympathique.

Dès cet instant, le cœur ralentit les artères; les artères coronaires et musculaires se contractent et l'acétylcholine prend le relais de l'adrénaline et du cortisol. Les fonctions du système digestif reprennent. Une sensation de chaleur intense se manifeste à la surface du corps. C'est à ce moment-là qu'apparaît le besoin de se reposer, de récupérer, de dormir. C'est pendant cette phase que notre corps et notre esprit se réparent, éliminent les toxines, se régénèrent.

C'est pourquoi malgré notre culture de la performance et de l'action, il est impératif de respecter ces périodes de repos. L'inaction est une composante essentielle pour rééquilibrer notre organisme. Les personnes hyperactives connaissent bien le syndrome de la migraine du week-end ou de la maladie qui survient dans les premiers jours des vacances. C'est de cette manière que le corps vous force à prendre du repos pour se réparer.

Car, tant que vous êtes dans l'activité ou le stress, aucune des fonctions réparatrices de votre corps ne peut se mettre en action. Pour retrouver l'équilibre, générateur de santé, il faut « lever le pied ».

Il faut accepter de devenir patient, de se laisser soigner, car bien souvent la pression au travail est telle que l'on demande à son médecin un « remède de cheval », car on n'a pas le temps d'être malade. On avale des vitamines pour se « booster » et reprendre de plus belle notre course, quitte à user notre organisme ainsi que notre psychisme.



Les vacances sont donc une période idéale pour se rééquilibrer, car lorsque l'on est en surrégime, on n'a pas conscience de l'état de fatigue dans lequel on se trouve. On n'arrive plus à se détendre; souvent, au début des vacances, on tient un rythme effréné d'activités, sport à outrance, soirées tardives;... et plus les vacances avancent, plus on ralentit pour terminer par des siestes, des grasses matinées de plus en plus longues, et bien dites-vous que c'est la meilleure façon de se réparer et que vous en apprécierez les bienfaits à la reprise du travail.

Il n'y a aucune raison de culpabiliser d'être, par périodes dans l'inaction. Comme le dit un adage ancien « qui veut voyager loin, ménage sa monture », votre corps a besoin de repos, c'est un besoin impératif qui échappe complètement à notre volonté consciente.

Si nous ne faisons pas cela, si nous voulons continuer à travailler, à créer, à faire du sport, à être en activité, sans le vouloir et sans le savoir, nous stimulons le système sympathique. Et, par conséquent, nous bloquons notre système parasympathique, empêchant par là-même, tout le processus de guérison de s'accomplir...

Aucun être humain ne peut survivre à long terme en restant bloqué en permanence sur le mode actif. Tôt ou tard, notre corps nous rappelle à l'ordre et nous impose de passer en mode réparation.

Sylvie Viron

