

UN REMÈDE ACCESSIBLE À TOUS : L'EXERCICE !



Le sport, je ne m'en cache pas, ce n'est pas ma force.

J'ai toujours été une intellectuelle très passive – physiquement parlant – au grand désespoir de mes professeurs d'éducation physique, de ma famille et de l' élu de mon cœur. Évidemment, je comprenais théoriquement que l'exercice physique était bon pour la santé. Combien de fois nous a-t-on cassé les oreilles avec le vieil adage « Un esprit sain dans un corps sain » ? Mais je trouvais toujours d'excellentes excuses pour m'éviter de bouger. Malheureusement (ou heureusement, c'est selon), quand j'ai commencé mes traitements antibiotiques pour combattre la maladie de Lyme, mon médecin m'a fait promettre de faire une heure d'exercice à chaque jour, en insistant sur le fait que je ne devais pas passer une seule journée complète affalée sur le divan, et ce, indépendamment de l'intensité de mes symptômes.

Pour me motiver à développer une telle discipline et pour m'éviter une argumentation mentale inutile (du genre « mon esprit est tellement sain que ça doit compenser pour mon corps qui est mal en point »), j'ai dû fouiller le net pour me convaincre que ces « heures de sacrifices » allaient contribuer à ma guérison. Et je vous avoue que ce que j'ai trouvé m'a rendue bouche-bée.

Voici donc pour vous les 9 arguments ultimes, irrévocables et indétrônables qui devraient suffire à vous convaincre de bouger vos fesses dès maintenant!

L'EXERCICE RÉDUIT LA SENSATION DE FATIGUE

L'exercice régulier profite grandement aux personnes qui souffrent de fatigue : il augmente notre capacité pulmonaire en renforçant les muscles de la respiration, favorise l'utilisation efficace de l'oxygène par le corps, maintient ou augmente la souplesse musculaire et la force musculaire, en plus d'accroître les réserves d'énergie.

L'EXERCICE A DES EFFETS ANTIDÉPRESSEURS

Si la maladie de Lyme a chamboulé votre vie, il est possible que vous présentiez à un moment où à un autre des symptômes de dépression, d'anxiété ou d'hypersensibilité aux stress. Il existe bien-sûr un arsenal de médicaments, de suppléments naturels et d'herbes pour contrer ces effets, mais sachez que faire un peu d'exercice peut aider à les soulager et même à les éliminer.

L'EXERCICE RÉDUIT LA DOULEUR

L'effet anti-dépresseur entraîné par l'exercice physique a la même origine que son effet anti-douleur. En fait, l'exercice entraîne la libération d'hormones sécrétées par le système nerveux appelée endorphines. Cette substance naturelle créer une humeur euphorique, heureuse et agréable et réduit considérablement les sensations de douleurs.

L'EXERCICE FAVORISE LE SOMMEIL

Le manque d'activité physique entraîne une diminution de la qualité et de la quantité de sommeil. À son tour, ce manque de sommeil provoque une diminution de la vigilance à l'état de veille, des problèmes de mémoire et de concentration ainsi que des maux de tête plus fréquents. À l'inverse, la pratique régulière de l'activité physique, en particulier à la lumière du jour, augmente la production de mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil. Il s'ensuit un endormissement plus rapide, des réveils nocturnes moins fréquents, une augmentation du sommeil à ondes lentes (le plus récupérateur), une augmentation de la durée de sommeil et, ce qui n'est pas rien, une meilleure concentration.

L'EXERCICE AMÉLIORE LES FONCTIONS VITALES

En plus d'augmenter la capacité pulmonaire, l'exercice physique est bénéfique pour le système circulatoire car il renforce le muscle cardiaque et augmente conséquemment la quantité d'oxygène délivrée à chaque partie du corps.

L'EXERCICE A DES EFFETS ANTIBIOTIQUES

En favorisant la pénétration de l'oxygène dans les tissus, l'exercice peut contribuer à éradiquer la bactérie *Borrelia*. En effet, il est reconnu scientifiquement qu'une exposition à des concentrations maximales en oxygène peut affaiblir le spirochète responsable de la maladie de Lyme, résultant en une meilleure efficacité des antibiotiques et des défenses naturelles de l'organisme.

L'EXERCICE AIDE À LA DÉSINTOXICATION

L'exercice permet une meilleure évacuation des déchets et des toxines accumulées dans la lymphe. Contrairement au système circulatoire sanguin, le système lymphatique ne possède pas de pompe pour activer le flux des liquides qu'il transporte. Il dépend exclusivement de la contraction des muscles pour déplacer la lymphe - chargée de déchets provenant des différentes parties de notre corps - vers les lieux d'élimination. L'inactivité engendre donc l'engorgement du système lymphatique, et conséquemment, la diminution des capacités de désintoxication et d'élimination des toxines générées par la mort des spirochètes. C'est ainsi que l'intensité des « herx » est souvent proportionnelle à la surcharge de déchets toxiques accumulés et stagnants dans la lymphe.

L'EXERCICE A DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

En améliorant la circulation de la lymphe et du flux sanguin dans les tissus, l'exercice contribue à améliorer la distribution des cellules du système immunitaire dans le corps. Il est aussi prouvé qu'un programme d'exercices minutieusement ajusté peut augmenter les fonctions des lymphocytes T dans le système immunitaire, ce qui constitue un avantage significatif puisque la maladie de Lyme est connue pour affaiblir les réactions de défense du corps.

L'EXERCICE A UN EFFET « SAUNA »

Pendant l'exercice, la température corporelle s'élève à la manière d'une légère fièvre. C'est un bon point pour nous puisque la fièvre est un mécanisme naturel destiné à détruire les envahisseurs étrangers et nous avons justement une horde de spirochètes à tuer. La chaleur cause aussi de la transpiration, ce qui permet d'éliminer les toxines stockées dans les cellules adipeuses de la peau tout en réduisant le travail des reins et du foie (d'où les vertus du sauna!).

... MAIS ATTENTION : Trop de chaleur pourrait déclencher une réaction d'Herxheimer

Vous devez faire attention à ne pas franchir la ligne entre « désintoxication » et « herx ». En effet, si votre température corporelle reste élevée trop longtemps et que la « tuerie » des spirochètes perdure, vous pourriez bien déclencher un Herx. L'accumulation de toxines - consécutives à la destruction des spirochètes - et de déchets inflammatoires pourraient ainsi dépasser vos capacités de désintoxication et entraîner une exacerbation de vos symptômes (réaction de Jarish-Herxheimer ou « Die-off »).

Afin que votre expérience soit le plus enrichissante et bienfaitante possible, voici 4 règles de base toute simples à respecter pour renouer avec l'activité physique :

1. **Soyez à l'écoute de votre corps**
2. **Allez-y progressivement**
3. **Apprenez à connaître vos limites**
4. **Respectez le fait que certains jours vos batteries soient à zéro**

**Commencez à faire de l'exercice le plus tôt possible.
Votre convalescence n'en sera que favorisée.**



Quelles que soient les activités que vous choisirez, il sera important de voir à ce qu'elles soient parfaitement adaptées à vos capacités et à votre rythme. Un éducateur physique, un kinésologue ou tout autre spécialiste en physiologie de l'exercice pourra vous aider en ce sens. Vérifiez également auprès de votre médecin avant d'entreprendre un programme de reconditionnement physique.