

Le syndrome de la marmotte



Les vêtements techniques actuellement produits sont très efficaces et nous permettent d'affronter les intempéries automnales ou hivernales sans problème.

© Daniel Jacob

L'hiver, c'est presque une tradition, la plupart d'entre nous mettons pédale douce. Certains vont même jusqu'à raccrocher leur vélo. En quelque sorte ils entrent en hibernation.



En hiver nous avons tendance à raccrocher le vélo et à entrer en hivernage (inactivité, repas copieux, etc.)... un comportement délétère pour son capital santé.

Beaucoup attendront, à l'image de la végétation, que les températures soient plus clémentes, que la sève remonte de la terre nourricière pour venir redonner de la vie et des couleurs au printemps. C'est également le cycle adopté par certains animaux comme la marmotte. Mais serions-nous des marmottes ? Notre métabolisme aurait-il été conçu pour fonctionner en veilleuse six mois sur douze ?

Même les animaux hibernant doivent se réveiller à plusieurs reprises pendant ces longs mois. Sans doute pour ne pas mourir ! La température de leur corps descend au-dessous de 10 °C, leur fréquence cardiaque (FC) à seulement cinq battements par minute pour une seule respiration. Et surtout, ils se privent de toute nourriture. Et de tout cela, nous n'en sommes pas capables. À chaque animal sa façon de s'adapter aux froidures de l'hiver et au manque d'une nourriture facilement accessible. Certaines espèces peuvent se permettre une tout autre adaptation : la migration. Encore faut-il avoir des ailes et un GPS intégré. Ainsi certains oiseaux vont, en effet, passer la saison froide dans des contrées plus chaudes.

Qu'en est-il de notre espèce humaine : migration ou hibernation ?

Ni l'un ni l'autre. Mais peut-être une troisième voie : entrer en hivernage. Bien sûr, nous, les humains, avons également la possibilité de... migrer pour quelques semaines ou mois. Un simple vol pour nous rapprocher de l'équateur ou changer d'hémisphère, si nous en avons les moyens. Mais pas question d'opter pour l'hibernation, même si des recherches prometteuses autour de la biostase sont en cours, en vue... d'expéditions sur Mars. Mais, pour ces quelques pages nous resterons sur terre.

Comme beaucoup d'animaux et de plantes, nous sommes sensibles aux variations de la luminosité. En automne puis en hiver, la lumière apportée par le rayonnement solaire a un angle d'inci-

dence moins favorable. La course (relative) du soleil est réduite et les rayons plus rasants. La baisse des températures extérieures nous incite également à modifier nos activités. Nous passerons donc moins de temps en extérieur. Mais nous, humains du XXI^e siècle, savons contrecarrer ces phénomènes. Nous pouvons bénéficier de conditions de confort qui euphémisent ces écarts de luminosité et de température. Même si notre organisme lutte plus facilement contre le froid que contre un excès de chaleur, nous préférons souvent ce confort et la proximité d'un radiateur. Pourtant, les vêtements techniques actuellement produits sont très efficaces et nous permettraient d'affronter les intempéries sans problème. Mais voilà, notre propension à l'inertie et à la recherche du confort ne favorise pas nos sorties hivernales. D'autre-part, plus besoin de gratter le sol pour déterrer quelques tubercules, ou de parcourir des kilomètres pour débusquer de rares proies. La nourriture reste accessible en

toutes saisons et même... à portée de main.

Quelles conséquences pour notre santé ?

Nos dépenses énergétiques diminuent dans les mêmes proportions que nos heures de selle (pour ceux qui restent sur une exclusivité cyclo). Par contre, pour différentes raisons, nos assiettes ont tendance à ce garnir un peu plus, et qui plus est, avec moins de légumes, plus de féculents, de sucres et de matières grasses. Et c'est ainsi que nous entrons, dès les premiers froids, dans une saisonnalité de mise en réserve, de stockage lipidique, avec un tour de taille qui prend quelques centimètres, et une ceinture qui doit s'adapter. En effet, l'hiver, nous entrons dans une période où notre alimentation se transforme. Moins de choix en fruits et légumes et plus de tentations. Le summum : la période de « Noël - 1^{er} de l'an - Épiphanie » avec galettes des rois à répétition. Contrairement aux marmottes qui sont à la ➤



Cet hiver ne nous laissons pas atteindre par le « syndrome de la marmotte » et sortons faire du sport malgré les caprices de la météo.

diète à cette période, l'espèce humaine fait des réserves. Chez certains, l'excédent entre apports caloriques nutritionnels et dépenses énergétiques, est très important. Or, rappelons qu'il suffit d'un bonus de 9 000 kcal pour prendre 1 kg de gras. Trois heures d'activité physique en moins par semaine et une nourriture un peu plus riche en sucre et en mauvaises graisses et c'est une prise de poids d'au moins 1,5 kg par mois. Soit 7 à 8 kg de mise en réserve pendant... l'hivernage. Les adipocytes sont prêts à accueillir cette graisse qui doit être stockée immédiatement. Ils se remplissent et, si besoin, se multiplient. Ces adipocytes sont des cellules qui se « gonflent » facilement, mais dont le déstockage est beaucoup plus délicat.

Comment expliquer cette modification saisonnière de notre métabolisme ?

Est-ce incontournable, voire nécessaire ?

Une certaine inflexion est naturelle. La chronobiologie nous apprend que nous sommes synchronisés par différentes horloges biologiques. Rythme circadien (pour une période de 24 h), rythme circannuel ou saisonnier (pour une année). Ces rythmes sont essentiellement sous contrôle d'hormones (mélatonine, cortisol, sérotonine...). La diminution de la durée du jour, associée à une baisse



Bravons les intempéries et offrons-nous une simple sortie d'une heure, avec quelques séquences de qualité.

Ne nous laissons pas endormir et sortons chaque jour de notre confort domestique pour une activité physique quelle qu'elle soit.

de luminosité, va alerter notre horloge biologique interne située près de l'hypothalamus. Sécrétion hormonale calée sur la luminosité, la sérotonine répond à l'appel du jour et stimule l'activité ; la mélatonine va prendre le relais dès que la lumière faiblit. Ce jeu hormonal régule ainsi notre énergie et notre motivation. Autre incidence de ce manque de lumière : une moindre production de vitamine D dite endogène c'est-à-dire synthétisée à partir du rayonnement solaire sur notre peau. Rappelons que la vitamine D est indispensable à l'assimilation et à la fixation du calcium que nous absorbons. Elle intervient donc pour assurer la qualité de notre squelette, de nos dents, mais... pas seulement. Elle joue également un rôle important dans notre bon fonctionnement musculaire et dans la prévention de certains cancers. Elle aurait également des effets anti-inflammatoires.

Que faire lorsque les colchiques fleurissent ?

À la fin de l'été, lorsque ces jolies (mais toxiques) petites fleurs nous annoncent la fin de la belle saison, il nous faut réagir. Si nous nous laissons aller à l'inactivité nous entrerons dans cette nouvelle typologie de sportifs : les sportifs sédentaires. Sportifs à haut risque ! Caté-

gorie de sportifs redoutée par les cardiologues. Se laisser glisser vers l'hiver, c'est tentant, dans la mesure où ça ne demande aucun effort. À l'inverse, nous vous conseillons d'entrer en résistance contre la loi du moindre effort. Loi qui se rappelle en permanence à notre bon souvenir. Là encore, il nous faut être vigilant et adopter de préférence une attitude volontariste. En effet, nous vivons dans un environnement qui nous incite à la recherche d'un confort maximum... au moindre effort ! Au moindre coût énergétique. Les voyants peuvent rapidement se mettre au rouge lors de cet hivernage. Notre état de forme chute **rapidement**.

N'oublions pas qu'une bonne hygiène de vie est une affaire d'équilibre et de soins au quotidien. Que dire de celui qui laisserait sa brosse à dents au repos pendant tout un hiver. Une opportunité pour le tartre. La carie, à l'affût, ne tardera pas à en profiter. L'hygiène de vie suppose de la constance, c'est-à-dire une activité physique au quotidien (vélo ou autre) et une régulation de l'alimentation. Notre cyclotouriste atteint du syndrome de la marmotte va jouer avec le feu. Moindre activité et nutrition déséquilibrée : excédent calorique assuré, capital santé amoindri.

À chacun ses plaisirs

Il est donc important de piloter nous-mêmes notre santé en ne cédant pas au chant des sirènes qui nous invitent aux satisfactions immédiates, accessibles en tendant la main. Les banquets romains où les convives mangeaient couchés correspondent assez bien à cette posture nonchalante associant plaisirs de la bouche et inactivité. Les sportifs que nous sommes (ou avons été) ont connu et connaissent d'autres moyens d'accéder au bien-être. À ces plaisirs différents, plus difficiles d'accès, mais qui, en



Garder une bonne hygiène alimentaire est primordial. Par exemple place aux épices et légumineuses pour des apports de qualité.

retour, procurent un tout autre niveau de satisfaction. Le processus en jeu est relativement simple : pour reprendre la situation de tout à l'heure : même si le ciel est gris, décrochons notre vélo, bravons les intempéries et offrons-nous une simple sortie d'une heure, avec quelques séquences de qualité. Nous reviendrons transformés dans notre corps mais aussi dans notre psychisme. Notre métabolisme aura fait un saut qualitatif. Fréquence cardiaque et ventilation augmentées, les différentes fonctions de notre organisme auront été activées, pour notre plus grand bien. De ce fait, la sortie aura permis de stimuler la production d'endorphines (multipliée par 5 à 10 fois). Et ces neuropeptides interviennent dans les circuits de la récompense et du plaisir. À chacun ses plaisirs ! C'est à nous de choisir : plaisirs immédiats ou plaisir différé consécutif à la pratique sportive ?

Propositions concrètes

- De novembre à mars, une posture volontariste s'impose :

Ne nous laissons pas endormir et sortons chaque jour de notre confort domestique pour une activité physique quelle qu'elle soit. Vélo, marche, gym, natation, etc.

La sortie quotidienne fera ainsi partie de notre hygiène de vie. Pas de répit pour notre brosse à dents ! Dehors, il fait froid et humide. La fenêtre météo

est de courte durée. Ce n'est pas un problème, une heure suffit. Profitons pour explorer de nouvelles activités. Des activités complémentaires au vélo. L'occasion pour nous de solliciter le haut du corps, travailler le gainage, la proprioception, l'équilibre postural, autant de zones et de thèmes négligés par bon nombre de cyclos.

- Du point de vue alimentaire, même posture volontariste :

Ne nous laissons pas envahir par les PUT (Produits ultra transformés). Priorité aux légumes et légumineuses. Sachons jouer avec les épices afin de limiter le sel et de donner des saveurs aux légumes. Faisons la chasse aux sucres cachés et réhabilitons les bonnes graisses. L'équilibre pondéral sur une année tolère quelques fluctuations (de l'ordre de 4 à 5 %) entre le poids de forme et la fin de l'hivernage. Mais au-delà, le rééquilibrage du printemps sera contraignant, et pas sûr que notre organisme l'accepte. Nous nous heurterons en effet au principe de l'homéostasie qui résistera à notre volonté de modifier à nouveau notre équilibre pondéral.

En guise de conclusion

Des recherches généalogiques, même approfondies, n'ont détecté ni loirs ni ours. C'est une triste réalité. Nous n'avons donc aucune bonne raison de nous mettre en hibernation. Tout au plus quelques mois d'hivernage, pen-

dant lesquels notre activité physique va être différente, plus séquentielle, plus variée. Plutôt que de couper toute activité sportive, c'est au contraire l'occasion d'explorer des pratiques inhabituelles. Et pour alimenter en carburant ce métabolisme hivernal, pas besoin de forcer sur les sucres et les féculents. Bref, même (et surtout) l'hiver, il nous faut rester maître de ce juste équilibre entre nutrition et activité physique (sportive ou non). Notre santé le mérite et justifie une posture volontariste. Sachons résister et valoriser le bien-être de l'après sortie, sans pour autant refuser quelques plaisirs immédiats, hors cadre. Ils seront d'autant plus appréciés qu'ils seront exceptionnels ! ■

> Daniel Jacob
Instructeur fédéral

Les conseils de Vivons vélo

En hiver lorsque le froid s'annonce, nous avons tendance à vouloir hiberner, mettre notre activité sportive de côté. Un comportement qui peut être délétère pour notre capital-santé. Nos conseils :

- Même en période hivernale, conservez une activité physique régulière, même restreinte.
- Adaptez les horaires et la durée de vos sorties vélo ainsi que votre tenue vestimentaire à la météo et aux températures plus froides.
- Alternez ou remplacez vos sorties vélo par une autre activité physique (marche, renforcement abdominal, natation,...).
- Évitez les excès et conservez au maximum une alimentation variée et équilibrée durant cette période
- Pour compenser certaines carences (vitamine D), évitez la prise de compléments alimentaires (sauf prescription de votre médecin) et privilégiez les légumes et légumineuses qui vous apporteront de nombreux nutriments.
- Consultez votre médecin avant de commencer toute nouvelle activité sportive notamment de manière intensive.

vivons vélo

Rouler n'a jamais fait autant de bien

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur

