

## Faire du vélo quand on a un rhume : bonne ou mauvaise idée ?

Une activité physique régulière permet d'améliorer le système cardio-respiratoire, de gérer son poids, de diminuer le stress, de mieux dormir mais aussi d'avoir un système immunitaire efficace. Mais voilà ! Avec une météo capricieuse, les températures qui chutent, le vent et la pluie, vous attrapez froid. Renflements, nez qui coule puis se bouche, maux de gorge, de tête, voix enrouée, yeux qui brûlent... Bienvenue dans cette belle période de l'année avec son cortège de rhumes, rhinites, pharyngites, gastro-entérites, et autres gripes. Dois-je ranger mon vélo dans le garage le temps de retrouver la forme ? Suffit-il de mettre la pédale douce sur mes entraînements et de lever le pied sur l'intensité ? Je reste en selle, transpirer aide à éviter les virus !

## Le vélo booste les défenses immunitaires

Vingt minutes au moins d'exercices en aérobie, cinq jours par semaine. C'est la dose minimale suggérée pour avoir un système immunitaire en pleine forme. Au fil des séances, nous stimulons la production naturelle d'antioxydants et d'anti-inflammatoires. Nous augmentons aussi l'efficacité des cellules immunitaires. Les anticorps et les globules blancs, dont la fonction est essentielle dans la réponse immunitaire contre les virus, circulent plus rapidement dans l'organisme et peuvent les identifier plus tôt. Ces bienfaits sont avérés pour des efforts à intensité faible ou modérée. Mais c'est tout le contraire lorsque l'on fait des entraînements intenses ! Après des épreuves de 1h15-1h30, on observe un risque accru d'infections, notamment respiratoires, mais également du système digestif. Selon les individus, la capacité des cellules à lutter est réduite pendant quelques heures, voire plusieurs jours.

## Du vélo à intensité modérée mais pas à tout prix !

Si vous avez une infection virale simple et que vous allez globalement bien, diminuez la fréquence, la durée et l'intensité de vos sorties, sans pour autant raccrocher votre vélo au clou.

Si votre infection est bénigne, pédaler peut aider à dégager les sinus et à soulager la congestion nasale. En augmentant la vasodilatation périphérique, vous améliorez les échanges sanguins et pulmonaires. Vous « brassez » ainsi plus facilement l'infection au sens large du terme. Ne faites pas de fractionné.

En cas de fièvre et de grippe, stoppez immédiatement ! Si vous avez 40 °C de fièvre, frissonnez, toussiez, êtes courbaturé et épuisé, votre organisme a besoin de repos pour se défendre contre l'infection. Cette lutte le rend vulnérable et faible. Il a besoin de repos et de toute son énergie. Le sport est une sorte de stress physique supplémentaire qui rend le travail du système immunitaire encore plus difficile et épuisant. Lorsque le débit sanguin s'accélère pour répondre à l'effort, le virus peut se propager dans tout l'organisme, allant jusqu'au cœur. Cela peut entraîner **un choc septique, une myocardite, voire une défaillance cardiaque.**

8 jours, c'est le nombre minimum de jours de repos qu'il faut prendre selon Fédération Française de Cardiologie après un épisode grippal. Dites-vous bien que transpirer n'aide pas à éliminer les virus ! S'entraîner dans de mauvaises conditions reste contre-productif et les conséquences peuvent être graves pour la santé. Faites une pause d'une semaine pour mieux repartir.

## Quand reprendre le vélo ?

Comme le recommande la Fédération Française de Cardiologie : « Ne faites pas de sport si vous avez de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures) ». Avant de remonter en selle, pensez à demander conseil auprès de votre médecin. Reprenez progressivement vos sorties, que ce soit en termes d'intensité et de durée, afin de réadapter le corps à l'effort. Si, au bout d'une semaine, vous êtes bien remis sur pied, que vous avez recouvré toutes vos capacités, roulez comme à votre habitude. Dans le cas contraire, accordez-vous quelques jours supplémentaires. Reprendre trop tôt, c'est risquer de rester encore plus longtemps sur le bord de la route. Restez à l'écoute de votre corps !