
footing = thérapie ????

Posté par bikidule - 19-03-2008 à 21:19

J'explique :

J'ai déjà poster ce mail sur un autre forum, mais je réitère car j'aimerais savoir si c'est pareil pour vous :

Voilà : hiver difficile, déprime, bcp de larmes, prise de poids (environ 4kg, c'est bcp qd même, ça vous arrive à vous de prendre autant ?) alors que je n'ai pas eu plus de soucis que d'habitude, seulement des pb récurrents que j'avais l'impression de ne plus savoir gérer ...

J'hésite même à aller voir un psy pour m'aider à rebondir ;

mais quand je fais une petite retrospective, je constate aussi que je n'ai presque pas couru cet hiver ...

Là, je rentre juste de mon footing et tout semble aller ds ma tête ; alors plusieurs questions :

est-ce que je ne courais pas parce que je déprimais ou est-ce que je déprimais parce que je ne courais pas (ds ce cas, pas besoin d'un psy, juste d'une paire de basket, mais est-ce qu'on déprime toujours qd on arrête le sport ? Et en cas de blessure-tendinites-grossesse-... comment gérer ???)

Voilà, ça fait bcp de questions, mais si vous pouvez m'aider merci !!!!

Re:footing = thérapie ????

Posté par aly - 19-03-2008 à 21:30

je pense en effet que le sport fais du bien à la tete,en tout cas je m'y suis mise plus intensivement depuis des pb persos et ça m'a bien aidé à passer un cap.

Si jamais tu es blessé il y a tjrs des sports que tu peux faire comme la natation par exemple et je peux te dire que après un km de natation tu te sens aussi bien que après une seance de course à pieds!

Alors continue comme ça et tu verras ta vie de façon bien plus positive.

Re:footing = thérapie ????

Posté par Barbie - 19-03-2008 à 22:27

la théorie :

une ou plusieurs activités physiques aérobies (activités d'endurance respiratoire comme la marche rapide, la course à pied, le vélo, la natation, le rameur...) contribue à réduire les symptômes des dépressions légères à modérées et à prévenir leur réapparition.

Le niveau d'activité physique préconisé est de 5 séances hebdomadaires de 30 à 40 minutes chacune (ou à défaut de 3 séances hebdomadaires de 50 à 70 minutes chacune) d'une activité d'intensité modérée : un footing léger, par exemple. Cette intensité de pratique s'atteint progressivement, en respectant son propre rythme. Une fois cette régularité mise en place, la réduction des symptômes peut être effective très rapidement.

Aucune activité physique aérobie n'est a priori supérieure à une autre. On privilégiera une activité qui nous plaise en alternant au besoin les types et les modalités de pratique pour maintenir l'intérêt et la motivation :

- footing ou vélo en extérieur, s'il fait beau ;
- travail en salle sur rameur, stepper ou dans un cours d'aérobic ;
- natation, balade rapide en forêt seul ou avec des amis, marche rapide pour se rendre au travail...

Les possibilités sont nombreuses, seule la régularité compte. La pratique en groupe ou en club peut être intéressante, car elle associe les bienfaits de l'activité physique à ceux de l'échange avec d'autres personnes.

La pratique : c'est connu de tous les coureurs réguliers, la course à pied est comme une drogue. Si on ne court pas, on est comme en manque, ce qui peut s'apparenter à un syndrome dépressif. Maintenant il est clair que si tu souffres d'une vraie dépression, ce n'est pas seulement la course à pied qui réglera le problème mais l'aide d'un médecin.

Plusieurs études ont prouvé que la pratique d'une activité sportive peut aider dans la prise en charge d'une dépression et limiterait la prise de psychotropes.

Barbie bien théorique ce soir !!!

Re:footing = thérapie ????

Posté par Metallica - 19-03-2008 à 22:48

Ben après ça que dire de + ,sinon qu'effectivement je me suis mise à courir alors que ma vie prenait l'eau et que c est ça qui m a aidée à m en sortir? Et que chaque fois que j ai un coup de blues je chausse les baskets et qu en général 10 km

après j ai les idées + claires!!!

Quant à la prise de poids ne t inquiète pas ,tu n es pas la seule non plus;j'ai eu la bonne idée ces 3 derniers mois de prendre 3 kg alors que je prépare Paris (en perdre 3 aurait été + bénéfique mais bon....!!!)

Allez un petit footing et ça repart!

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par marco - 20-03-2008 à 09:10

Nombres d'anti depresseurs agissent sur la serotonine et la dopamine. L'effort d'endurance aussi. Apres pour le lien de cause à effet entre l'arrêt de la cap et ta baisse de moral, va savoir... L'essentiel est que tu retrouve un equilibre si la cap y contribue il faut sortir même si l'envie n'est pas là en reprise, c'est plus sain qu'en médoc.

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par Minoque - 20-03-2008 à 09:26

moi aussi j'ai des petits soucis (de ma petite enfance) avec des périodes très dures et j'ai même vu 2 psy, finalement j'ai arrêté car c'est la course à pied qui me permet d'être le mieux dans ma tête.

à tel point que lors de mes séances chez le psy, les yeux fermés, je me voyais toujours en train de courir, au bord du canal, toute seule (là ou je me sentais le mieux finalement).

alors pour répondre à ta question, FOOTING == THERAPIE à 100%

Minoque

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par bikidule - 20-03-2008 à 17:19

Merci pour toutes vos réponses les filles !!! Je ne pense pas avoir fait une depression mais c'est vrai que je pleurais facilement, que j'étais fatiguée ... Ca m'a un peu flippé !

Bon, mais ça va, je gère et c'est vrai que la natation peut être un sport sympa si jamais le corps en a marre des chocs à répétition !

Et puis pour les kilos j'ai bon espoir : je cours à chaque fois entre 40 et 50 min pour l'instant, tout doucement, et y paraît que c'est ça qui fait maigrir alors ...

Merci merci en tout cas !!! :laugh:

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par babou - 20-03-2008 à 17:43

Bon courage pour tes entrainements. Je suis persuadée que le sport aide à être bien dans son corps et dans sa tête.

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par ptetortue - 20-03-2008 à 19:04

sevrage difficile en ce début d'année pour moi.:(
tout allait mal, le moral à ras les paquerettes.

je rêvais course, je pensais course, je n'avais que la course dans le cerveau, alors que je ne pouvais pas courir.

:unsure:

depuis que j'ai tenté une sortie, (avec une douleur quand même) tout à coup, le ciel nuageux s'est dissipé pour montrer un tout petit peu de bleu. et bien, cela m'a fait un bien fou dans la tête.
alors bikidule, c'est sûr , pour moi, le footing est un anti déresseur

Re:footing = thérapie ????

Posté par marie - 20-03-2008 à 19:11

je rejoins ptetortue sur ce coup là!
après 3 mois sans CAP , le médecin m'a dit qu'il valait mieux que j'aïlle courir car cela me donnerait meilleure tête .
j'y suis allée 2 fois mais là je suis encore stoppée dans mon élan .
c'est rageant :(
je crois qu'on est tellement accro que ça devient dur de s'en passer et c'est vraiment le seul moyen que j'ai pour me défouler je sais pas nager :(

Re:footing = thérapie ????

Posté par ptetortue - 20-03-2008 à 19:29

pour remplacer et surtout pour me bouger un peu, j'ai fait le pari d'aller au travail en vélo (une heure aller et retour)mais je n'aime pas ça,
la piscine, ok! mais je ne fais que la brasse et ce n'est pas bon pour ce que j'ai:(
marie, on va être obligée de se mettre au tricot????:dry:

Re:footing = thérapie ????

Posté par Alex - 20-03-2008 à 19:40

Je suis 200% d'accord sur le fait que footing=thérapie.
J'ai traversé une dure période à mon travail et c'est grâce à la CAP que je n'ai pas déprimé.

Quand je cours, j'oublie tous mes problèmes,je revis, et quand je suis au repos forcé (cela a été le cas la semaine dernière),j'en suis malade.

Re:footing = thérapie ????

Posté par marie - 20-03-2008 à 20:24

je vais au boulot en vélo parfois mais ça ne fais que 10mn ;) et pour le moment je ne peut pas en faire trop .
le tricot :unsure:
j'ai fait quand j'étais plus jeune mais là j'sais pô !

Re:footing = thérapie ????

Posté par babou - 20-03-2008 à 21:08

Ne rigolez pas avec le tricot ! j'ai été accro du trico, il y a une bonne vingtaine d'année ! c'était l'époque avant la CAP.
Je reconnais que c'était une belle époque où j'étais jeuuuune..., mais la CAP, ça défoule quand même beaucoup plus !

Re:footing = thérapie ????

Posté par marie - 20-03-2008 à 21:47

tout a fait d'accord !

mais pour le moment j'ai plutôt tendance a me venger sur le chocolat et ça le fait pas !

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par Barbie - 20-03-2008 à 21:56

Mais c'est Paques !!! il faut faire des réserves parce que la prochaine fois qu'on va avoir le droit ce sera à Noël alors je saute sur la friture et autres délices de saison... On aura tout l'été pour se rattraper sur les salades.... et sur les glaces...
Barbie

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par Metallica - 20-03-2008 à 22:58

Parce qu'on n a le droit de manger du chocolat qu à Paques et Noel?!!!!

Ah nan pas d accord moi il me faut ma demi tablette minimum tous les jours(sinon je DEPRIME!!!!)Footing=thérapie tout à fait d accord mais Chocolat=thérapie aussi(grace au magnesium c est scientifiquement prouvé!!!!!!!!!!!!)

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par babou - 21-03-2008 à 08:45

D'accord avec toi Metallica. Moi aussi je souffre de la chocolamania... mais c'est pas trop douloureux. On n'a que le bien qu'on se donne, pas vrai ? Et puis zut, on l'a bien mérité.

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par angy - 21-03-2008 à 09:14

salut les filles,

moi je me venge sur le chocolat quand je ne peux pas faire de sport. En plus, quand je cours, je tombe moins souvent malade (Rhume, angine, rhino...). Et plus je suis malade plus je me venge sur les biscuits, plus je déprime.... c'est donc un cercle vicieux.

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par Barbie - 21-03-2008 à 10:48

Vous allez croire que je ne fais que lire ELLE dans la journée mais ils donnent la parole cette semaine au Dr Gérard Apfeldorfer qui vient de sortir un livre "mangez en paix". En plus d'une théorie que je trouve passionnante sur notre conception de la nourriture, il développe la thèse suivante :

"sept femmes sur dix disent qu'elles ne savent plus reconnaître leur sensation de faim ou de satiété ! En revanche l'anxiété et la culpabilité règnent. Et quand vous vous sentez coupable de manger du chocolat ou des gateaux, vous ne pouvez pas vous arrêter. Alors que si vous vous nourrissez avec plaisir et à votre faim, sans plus, votre poids reste stable, fluctuant raisonnablement autour de votre poids d'équilibre".

Je ne sais pas vous mais moi ça me parle...

Barbie

=====

Re:footing = thérapie ????

Posté par babou - 21-03-2008 à 13:13

Je suis d'accord avec cette théorie, et je la pratique volontier depuis presque deux ans. Avant, j'étais dans l'engrenage des régimes yo-yo. Jamais rien de catastrophique, mais ça variait quand même sur 4 ou 5 kg. Avec le régime hypocalorique, je perdais et puis après un petit moment, je craquais et je reprenais mes kg. Un beau jour, je me suis mise à la CAP (va-t-en savoir pourquoi ?) et je me suis dite que les régimes, c'était fini. Au lieu de me peser tous les jours, je me pèse 1 fois par semaine. Je n'ai plus d'aliment "tabou", tout est permis (même le chocolat ou les frites... belgique oblige !) mais je les mange avec modération. Du fait qu'il n'y a plus d'interdit, il y a moins de tentation. C'est bizarre, mais c'est comme ça. C'est comme un gamin à qui on va interdire de fumer, il va aller fumer en cachette. Pour les femmes, c'est pareil, si on s'interdit de se faire plaisir avec un aliment, on va en faire une obsession et on en aura envie par compulsion et après on va culpabiliser. Voilà, c'était l'idée du jour... simplement une expérience personnelle.

=====