

## Capsule : Rhume et entraînement

Par Marie-Andrée Roy, kinésiologue

La situation se reproduit pratiquement tous les automnes et hivers, la saison du rhume et de la grippe ! Est-ce que je peux continuer mon entraînement durant cette dure période ? Dois-je modifier mon entraînement ? Prenons le temps de répondre à ces questions.

### Différencier le rhume et la grippe

La première chose à faire est de déterminer s'il s'agit d'un rhume ou d'une grippe. En règle général les symptômes du rhume sont les suivants : toux, mal de gorge, éternuement, congestion et écoulement nasal. Ces symptômes peuvent être accompagnés d'une légère fatigue. Pour ce qui est des symptômes de la grippe, ceux-ci sont très similaires, la gravité des symptômes sera donc l'élément qui les différencie. En plus des symptômes semblables au rhume s'ajoute les maux de tête, les courbatures, la nausée/vomissement la fièvre. Bien sûr, tous ces symptômes peuvent être différents et en cas de doute, vaut mieux vous fier à l'avis d'un professionnel de la santé (médecin, pharmacien, personnel infirmier).

### L'entraînement avec un rhume

Lorsque les symptômes sont considérés légers et que vous vous sentez bien, l'entraînement peut être modifié et bénéfique. En effet, vous pouvez diminuer votre intensité ou la durée de votre entraînement, par exemple remplacer la course par la marche. Une étude a même été menée auprès d'un groupe de jeunes adultes enrhumés qui s'entraînaient 40 minutes à 70% de leur capacité maximale et comparer avec un groupe d'adultes témoin sans entraînement et les résultats n'ont démontrés aucune différence au niveau de la gravité des symptômes pour les deux groupes.

Par contre si vous recommencez l'entraînement et que les symptômes de rhume empirent ou qu'une fatigue importante est associée, le mieux est de prendre quelques jours de repos.

### L'entraînement avec une grippe

Dans le cas de symptômes plus sévères, de fièvre ou de difficulté respiratoire, le mieux est d'arrêter l'entraînement et de prendre quelques jours de repos afin de laisser le corps combattre le virus.

### Reprise de l'entraînement suite à une pause due à un rhume/grippe

Si vous avez arrêté l'entraînement suite à un rhume ou une grippe la reprise progressive est de mise. Une fois que les symptômes se sont estompés, vous pouvez recommencer en

vous activant lentement (marche, vélo à légère intensité). Dites-vous que plus l'arrêt a été long, plus le temps de réactivation sera long. Augmenter progressivement l'intensité en fonction de comment vous vous sentez. Par contre, si vos symptômes reviennent ou empirent durant la reprise d'activité physique, vous devriez revenir au repos. L'hydratation va aussi être un élément clé.

Pour conclure, vous devriez toujours vous fier à vos symptômes. Si vous ne vous sentez pas bien, prenez du repos et buvez de l'eau. Aussi, n'oubliez pas que le rhume et la grippe sont contagieux, privilégiez l'entraînement individuel, à la maison ou à l'extérieur si vous le pouvez.

Références :

Livre *Entraînement cardio : Sports d'endurance et performance*, Guy Thibault

Site Internet : <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/exercise/faq-20058494>

<https://www.velomag.com/en-forme/sante/rhume-et-grippe-que-faire%E2%80%89/>