

Exercice et motivation

La moitié des gens qui amorcent un programme d'exercices physiques abandonnent dans les premiers six mois ; et si on leur demande pourquoi ils l'ont délaissé, la majorité de ces personnes vous répondront qu'elles n'étaient plus motivées. La motivation est le facteur influençant le plus l'adhésion à un programme de conditionnement physique. Celle-ci peut être de type extrinsèque ou intrinsèque.

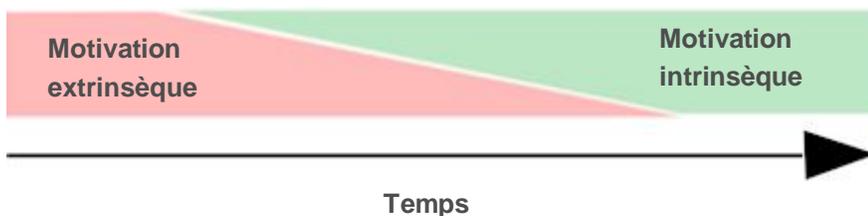
Motivation extrinsèque

Quand un individu démarre un programme de conditionnement physique, la motivation est habituellement **extrinsèque**. La personne agit dans l'intention d'obtenir un bénéfice qui se trouve en dehors de l'activité même : par exemple, recevoir une récompense, éviter de se sentir coupable, obtenir la reconnaissance des autres, profiter d'un environnement qui n'a rien à voir avec l'activité comme telle (musique, beauté du paysage, rencontres agréables...). Autrement dit, ce type de motivation se développe par l'intermédiaire de renforcements extérieurs (Chevalier, 2006). On parle d'observance lorsqu'un nouveau comportement est maintenu à court terme, c'est-à-dire au cours des premières semaines de l'exécution du programme d'exercices. Le comportement est « fragile » et l'encadrement professionnel doit être serré pour aider au transfert vers une motivation plus intrinsèque.

Motivation intrinsèque

Plus le temps avance et plus on assiste vers un transfert vers une motivation qui est de plus en plus **intrinsèque**. Dans ce cas, la personne agit en vertu de l'intérêt et du plaisir qu'elle trouve dans la pratique d'une activité. La personne est plutôt motivée par un désir de dépassement, d'accomplissement, de bien-être physique et mental ou de réalisation de soi. La motivation intrinsèque vient donc de l'intérieur de soi. Ce type de motivation induit l'adhésion, c'est-à-dire un comportement de pratique de l'exercice à long terme. L'adhésion provenant de la motivation intrinsèque engendre un comportement (la pratique régulière de l'exercice) beaucoup plus stable et résistant aux contraintes de l'environnement que l'observance.

(Suite du texte et outils au www.yvanc.com)



« On pense souvent, à tort,
que la motivation est un trait
de caractère inébranlable
que l'on a ou que l'on n'a pas.

*La réalité est tout autre : on peut
influencer sur le niveau de motivation
d'une personne ! »*

Actiforme

30, boulevard du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu

T 450 346-1146
F 450 346-6515



www.actiforme.net



<https://www.facebook.com/actiforme>

Institut de kinésiologie du Québec

T 514 754-3475
F 450 291-5932



www.yvanc.com



<https://www.facebook.com/institut.kinesiologie.quebec>



<https://twitter.com/yvancampbell>

Os qui craquent : danger ?

Un bruit sec lorsqu'on redresse le dos, une épaule qui crépite ou des jointures que l'on fait craquer : usure prématurée, problème à venir ou tout simplement bizarrerie bénigne du système musculosquelettique ?

Mécanisme du « pop »

Les bruits peuvent être d'origine intra-articulaire, c'est-à-dire qu'ils proviennent de l'intérieur d'une articulation. Si on essaie d'étirer une articulation, une jointure du doigt par exemple, l'expansion de celle-ci est limitée par un certain nombre de facteurs. Un d'entre eux est le volume du liquide synovial. Celui-ci ne peut pas prendre de l'expansion et laisser l'articulation se distendre, à moins que les gaz qui y sont dissous ne reviennent à l'état gazeux. Si la force de traction sur l'articulation est assez grande (si l'on tire assez fort), la baisse de pression ainsi créée force les gaz à revenir à l'état gazeux (phénomène de « cavitation », ou formation de bulles de gaz dans le liquide synovial) augmentant ainsi le volume à l'intérieur de l'articulation d'environ 15 % à 20 %.

Le « pop » que l'on entend provient du passage des gaz dissous vers l'état gazeux, et on ne peut faire « craquer » l'articulation jusqu'à ce que les gaz se soient à nouveau dissous dans le liquide synovial. C'est un peu comme lorsqu'on ouvre une bouteille d'eau gazeuse. La boisson étant embouteillée sous haute pression, le gaz carbonique dissous dans le liquide revient à l'état gazeux aussitôt que la pression baisse en ouvrant la bouteille, provoquant ainsi les fameuses « bubulles » !

Quant à savoir si la manœuvre est dangereuse ou si elle peut endommager l'articulation, aucune preuve scientifique ne permet de le croire. Selon Raymond Brodeur, ergonomiste à Michigan State University, il n'y a pas de relation entre l'habitude de se faire craquer les doigts et l'arthrose.

Donc, en l'absence de douleur, il faut retenir que ces bruits sont très rarement dangereux et ne sont que les conséquences du fonctionnement normal du système musculo-squelettique.

(Article complet au yvanc.com/blog.htm)

Nouveau au centre Actiforme :

Dr Sylvain Gervais, Ph. D., R.C.P.S.S.
spécialiste en psychologie de la douleur

Le Dr Sylvain Gervais est, selon plusieurs, parmi les meilleurs psychologues consultants en douleur au Québec. Son expertise et sa capacité d'analyse sont recherchées par différentes agences comme la CSST, la SAAQ, tandis que son humanisme et ses habiletés cliniques sont sa marque de commerce auprès des patients. Celui-ci participe à des protocoles de recherche à l'Université de Sherbrooke et enseigne au programme de certification post-universitaire de l'Institut de kinésiologie du Québec.

(Informations et rendez-vous : 514 754-3475)



Centre de la douleur chronique

Yvan Campbell, B. Éd., M. Sc.
Kinésiologue

Dr Sylvain Gervais, Ph. D., R.C.P.S.S.
Psychologue

514 754-3475

Saint-Jean-sur-Richelieu • Laval • Longueuil

RFD : Reconditionnement fonctionnel du dos

Hernie discale
Discarthrose
Scoliose juvénile
Douleur au dos chronique

ALGO : Intervention interdisciplinaire en douleur chronique

Douleur chronique
Fibromyalgie
SDRC (algodystrophie)
Arthrose
Trouble somatoforme

