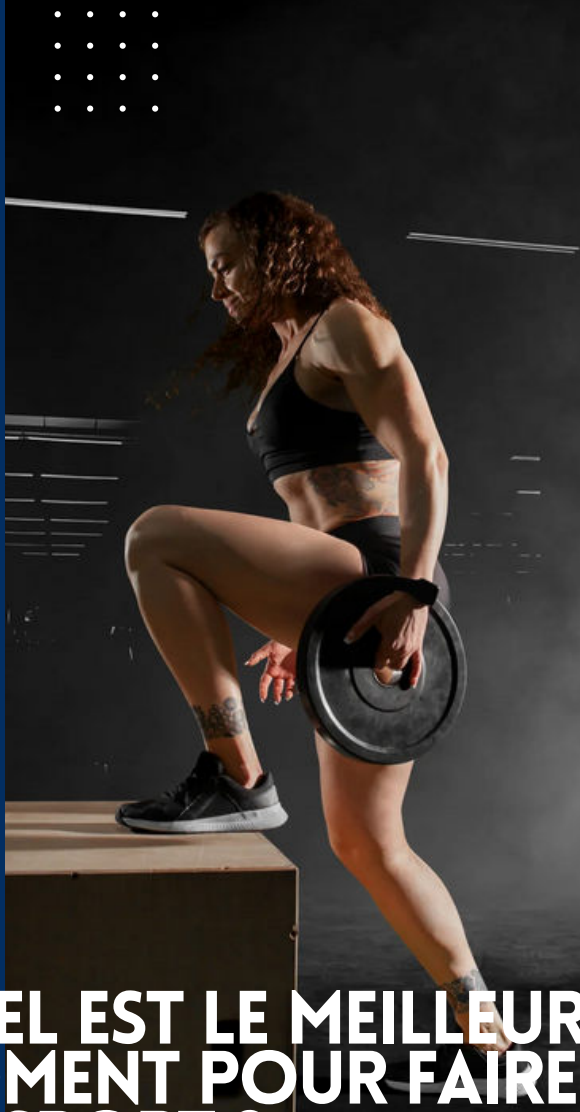


10/04/2025



QUESTION SPORT SANTE



**QUEL EST LE MEILLEUR
MOMENT POUR FAIRE
DU SPORT ?**

ESPACESANSPORTCAUX.FR

LE MATIN : efficacité métabolique et discipline

Le sport matinal (entre 6h et 10h) présente de nombreux avantages, notamment pour ceux qui souhaitent instaurer une routine durable ou perdre du poids.

✓ Avantages :

- Meilleure brûlure des graisses à jeun (si autorisé médicalement).
- Aide à structurer sa journée et à rester discipliné.
- Favorise la clarté mentale et la productivité.
- Amélioration possible de la régulation hormonale et de la glycémie.

⊗ Inconvénients :

- Risque de blessures légèrement plus élevé si l'échauffement est insuffisant.
- Les performances peuvent être moindres si le corps est encore « endormi ».

GOOD
MORNING

À privilégier si : tu veux perdre du poids, créer une routine stable, ou commencer ta journée par un boost naturel.

L'APRÈS-MIDI : pic de performance physique

Entre 15h et 18h, notre corps atteint un pic physiologique naturel : température corporelle élevée, coordination accrue, force musculaire optimale.



✓ Avantages :

- Meilleures performances physiques et sportives.
- Moins de blessures grâce à un corps bien échauffé par la journée.
- Excellent moment pour des entraînements intensifs ou techniques.

⊘ Inconvénients :

- Créneau parfois difficile à intégrer à cause du travail ou des obligations familiales.



À privilégier si : tu vises des progrès en performance, de la musculation, ou des entraînements exigeants.

LE SOIR : défolement et récupération mentale

Entre 18h et 21h, beaucoup choisissent de faire du sport pour évacuer le stress et se détendre après une journée de travail.

✓ Avantages :

- Très bon moment pour des activités modérées à soutenues.
- Moins de tensions accumulées dans le corps.
- Favorise la libération d'endorphines, bénéfiques pour l'humeur.

⊘ Inconvénients :

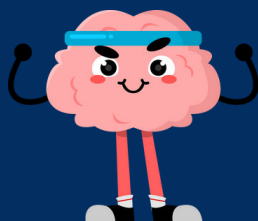
- Activité intense après 20h = risque de retarder l'endormissement.
- Peut interférer avec le rythme circadien chez certaines personnes.



À privilégier si : tu as besoin d'un moment pour toi, pour te détendre après le travail, et si tu ne ressens pas de troubles du sommeil.

CE QUE DISENT LES ÉTUDES RÉCENTES (2022–2024)

Des recherches récentes confirment que le moment optimal dépend surtout de l'objectif poursuivi :



- Perte de poids / métabolisme : sport matinal (notamment à jeun, mais attention à la gestion de l'énergie).
- Force, explosivité, performance : pic en fin d'après-midi.
- Équilibre glycémique et santé métabolique (chez les diabétiques notamment) : matin ou après-midi.
- Sommeil et récupération : attention au sport trop tardif.

Aucune étude ne montre un moment "universellement" supérieur — ce qui compte vraiment, c'est la cohérence à long terme.



CONCLUSION : le meilleur moment, c'est celui que tu peux tenir

Au final, ce que la science et l'expérience montrent clairement, c'est que le meilleur moment pour faire du sport, c'est celui qui correspond à ton rythme de vie.

Pose-toi les bonnes questions :

- Quand suis-je le plus motivé ?
- Quel est mon objectif principal ?
- À quel moment puis-je être régulier, sans interruption ?



💡 Astuce de pro : essaie plusieurs créneaux sur 2 semaines chacun, note ton énergie, ton humeur et tes performances. Tu trouveras rapidement ce qui te convient le mieux.

QUI SUIS-JE?

Je suis Emilie LECHEVALIER, Masseur-kinésithérapeute à PORT-JEROME sur SEINE, passionnée par le corps en mouvement et l'accompagnement humain.

J'aide les sportifs à retrouver leurs performances, les jeunes mamans à se réapproprier leur corps, et j'accompagne aussi les femmes dans leur parcours face au cancer du sein.

J'aime proposer une prise en charge à la fois sérieuse, adaptée à chacun·e, mais toujours dans une bonne ambiance.

Je travaille aussi en équipe avec d'autres pros de santé du territoire, parce que le soin, c'est avant tout une histoire de collaboration.



ESPACE SANTE SPORT CAUX
505 rue Edouard BRANLY
76330 PORT JEROME SUR SEINE
02.32.84.26.52

