



Rhume et sport: adopter les bons réflexes

29.01.2026 • Ma Santé

CONSEILS Faut-il continuer à pratiquer du sport quand on est enrhumé? L'essentiel est d'écouter son corps. Selon la gravité des symptômes, s'entraîner peut être envisagé... ou clairement déconseillé.

Kevin Gertsch Nez qui coule, gorge qui gratte, toussotements: lorsqu'un rhume s'installe, la tentation de poursuivre sa routine sportive habituelle est grande. D'autant que l'idée que «transpirer fera passer le rhume plus vite» est largement répandue. Alors, stratégie judicieuse ou mauvais calcul? «Fair sport en cas de maladie constitue le plus souvent une fausse bonne idée, avertit Maxime Moreillon, médecin du sport à l'Hôpital de la Tour, à Meyrin (GE). Les symptômes sont des signaux d'alerte. Continuer à s'entraîner dans ces conditions, c'est imposer un stress supplémentaire à un organisme déjà affaibli.

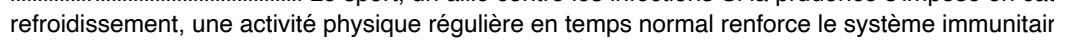
» Le spécialiste rappelle qu'un refroidissement est le plus souvent une infection virale. L'idée selon laquelle l'activité sportive accélérerait la guérison relève donc du mythe. **RHUME LÉGER, ACTIVITÉ MODÉRÉE** En pratique, il est possible de continuer une activité physique dite «modérée» lorsque les symptômes restent légers et se limitent au nez et à la gorge. On parle d'activité modérée lorsque l'effort reste suffisamment léger pour pouvoir converser sans être essoufflé. Cela inclut par exemple le yoga, le tai-chi ou la marche.

Les étirements quiouvrent la cage thoracique sont particulièrement intéressants puisqu'ils favorisent l'aération des poumons et une respiration plus profonde. Les professionnels de santé recommandent généralement de réduire de moitié l'intensité et la durée de l'entraînement. Les amateurs de course à pied opteront ainsi pour un footing doux sur un parcours plus court que d'habitude, tout en veillant à être bien habillés. Les sports d'équipe et les entraînements en salle, comme le fitness ou la musculation, sont à éviter pour limiter les risques de contagion. Les activités intensives sont à proscrire: elles fatiguent beaucoup trop le système immunitaire, qui a besoin d'énergie pour lutter contre l'infection.

SYMPTÔMES IMPORTANTS, REPOS À LA MAISON Fièvre, douleurs articulaires, musculaires, troubles thoraciques, troubles pulmonaires, maux de tête, ou encore difficultés gastro-intestinales: tous ces symptômes imposent un repos strict. Une activité sportive, même légère, risque d'affaiblir l'organisme davantage, d'aggraver les symptômes et de retarder significativement la guérison. Ignorer les signes corporels et s'entraîner dans un état fébrile ne peut être que contreproductif. Les personnes atteintes de maladies chroniques doivent redoubler de prudence: la pratique sportive en cas d'infection virale peut augmenter le risque de complications. Le SARS-CoV-2 ou la grippe peuvent en effet provoquer une myocardite, c'est-à-dire une inflammation du muscle cardiaque, explique Maxime Moreillon.

Cette vigilance est particulièrement importante pour les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires. **REPRISE EN DOUCEUR** Reste à définir combien de temps il convient de suspendre toute activité. Selon le médecin du sport, la reprise dépend de la gravité des symptômes.

«S'ils ont été sévères, il est préférable d'attendre quelques jours après leur disparition avant de reprendre l'entraînement.» Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille repartir à plein régime. La réintroduction doit être progressive afin de ne pas brusquer le corps.

Durant la première semaine, il est recommandé de revenir à 50-70% de l'intensité et de la durée habituelles, puis d'augmenter progressivement jusqu'au rythme normal. Attention: si la fatigue persiste ou si des difficultés respiratoires apparaissent ou si les symptômes s'aggravent, l'organisme a encore besoin de repos et il est judicieux de consulter son médecin. «L'essentiel est d'écouter les signaux envoyés par son corps», insiste Maxime Moreillon. 
 Le sport, un allié contre les infections Si la prudence s'impose en cas de refroidissement, une activité physique régulière en temps normal renforce le système immunitaire et contribue à prévenir les infections. Une méta-analyse menée par l'Université de Berne en 2022 indique que bouger régulièrement protège l'organisme contre les maladies.

Les chercheurs recommandent, lorsque c'est possible, de pratiquer du sport en plein air, idéalement dans une forêt. Le contact avec la nature diminue les hormones du stress, stimule les défenses immunitaires et favorise la production de vitamine D..