

2012  
FORVE MES RÉSOLUTIONS



**LE SPORT,  
JE M'Y METS !!**



*Pour le bonheur des sportifs, la pratique du sport se limite à une activité tout à fait anodine. Pourtant des gestes simples et des précautions élémentaires sont fondamentaux pour se garantir aucun risque. Découvrez tous nos conseils pour bien vous préparer et optimiser au maximum votre activité sportive. Pour commencer, consacrez quelques secondes à répondre aux questions de notre test rapide sur la préparation à l'effort physique... Résultats en fin d'article. Attention aux blessures !*

Par Erich ALAUZEN

202

## Mes Résolutions

	VRAI	FAUX
Un entraînement régulier favorise la longévité.		
Les accidents dus aux sports sont en augmentation.		
Il est recommandé de faire un bilan de santé avant de commencer une activité sportive.		
Un check-up avant de reprendre le sport est inutile.		
Il faut éviter de faire sport à jeun.		
Il faut éviter de faire sport à jeun.		
Il faut éviter de faire sport à jeun.		

## Le check-up médical avant tout...

Pour vous lancer au sport, les résultats d'une très récente étude de nos Dots-Ums par le Harvard Medical School (publiés en novembre 2011) mettent en évidence que la pratique régulière d'un sport (30 heures par semaine) réduit de 22% les risques d'infarctus du myocarde. Cependant, il est nécessaire de s'assurer d'être parfaitement apte à pratiquer d'une activité physique. Ne croyez surtout pas que les accidents cardiaques surviennent uniquement chez les personnes âgées. Au-delà de 25 ans, selon des sources mondiales, on assiste

**Les malaises liés à une activité sportive n'arrivent pas forcément qu'à partir de 40 ans, alors passez par la case médecin pour votre tranquillité**

une spectaculaire augmentation des accidents cardiaques survenant l'effort, avec un pic dans la tranche 40-50 ans. Rappez-vous à en-

ter à un sport d'effort après une longue période de sédentarité. Il n'y a pas de problème, et en cas de pratique d'un sport plus lent qui sollicite progressivement le muscle cardiaque, évitez par exemple de sauter à votre cardio-gym pour passer un électrocardiogramme et un test d'effort qui permettra d'apprécier votre comportement cardiaque vis-à-vis de l'effort et de pouvoir éventuellement ouvrir des contre-indications.

Enfin, en Tunisie, les cahiers de charges de nos sites de sport visent la remise d'un certificat médical avec inscription. Peu de choses à faire le jour de votre examen... Les médecins liés à une activité sportive ne sont pas forcément qu'à partir de 40 ans, alors passez par la case médecin pour votre tranquillité.

## Le meilleur moment pour faire du sport dans la journée

Il est difficile de répondre, car il va dépendre de vous, des sensations que vous allez éprouver selon le moment de la journée et de vos habitudes d'habitudes, entre temps de travail, temps obligatoires familiaux et personnels... Si certains préfèrent le matin juste avant le petit déjeuner en prenant le soin de manger un yaourt et une boisson (thé ou eau) pour donner un coup de boost à leur métabolisme, d'autres préfèrent en soirée après le travail. Pour ceux et celles qui ont une journée assez longue, le dimanche (12h30-13h30) peut être intéressant si on fait suivre sa séance de sport d'un déjeuner et d'un complément par exemple d'une soupe, d'un yaourt, d'un fruit et de l'eau.

Enfin, les cas où les périodes qui suivent immédiatement un effort sont privilégiées pour éviter le risque de maladies cardiovasculaires et de maux de tête qui précèdent votre sommeil pour empêcher les maux de tête et les douleurs. Si vous ne vous sentez pas en forme pour vous lancer le matin ou le soir, vous serez peut-être performant. Si vous êtes à jeun le matin, ne dépensez pas les 90 minutes d'activité sportive.

## La régularité de l'activité sportive

La régularité est indispensable à la réussite de votre entreprise sportive. Si vous commencez dans une démarche progressive, faites-le dans la durée. Trois fois par semaine, à raison d'une séance de 45 minutes par séance, semble être le conseil donné par toute profession médicale à travers le monde. La régularité de l'effort est de toute manière incontournable si vous voulez ob-



tenir rapidement des résultats et notamment dans le contrôle de votre poids. Une marche quotidienne de 30 minutes est également recommandée pour ceux qui ne veulent pas se concentrer sur une activité bien spécifique.

**Une marche quotidienne de 30 minutes est également recommandée pour ceux qui ne veulent pas se concentrer sur une activité bien spécifique**

Pour vous donner tous les moyens d'obtenir de la régularité, il est indispensable de planifier votre activité et de vous y tenir sans jamais lâcher. Choisissez les plages horaires qui vous conviennent le mieux pour les jours où votre emploi du temps ne vous contraindra pas à renoncer et ainsi, vous obtiendrez un excellent retour sur votre investissement en efforts.



Stéphane Cassa, médecin du sport en France rappelle que « l'important est de pratiquer régulièrement une discipline qui vous plaît et de faire des efforts. La pratique doit être régulière, avec un minimum d'intensité ».

**La tenue vestimentaire et les chaussures**

Porter une tenue de sport adéquate s'avère indispensable lors de la pratique d'un quelconque sport. En fait, la principale qualité d'une tenue de sport est sa respirabilité qui permet à la transpiration, lors de l'échauffement de la température du corps, de migrer vers l'extérieur du vêtement ou de la chaussure. On n'achète pas un vêtement parce qu'il est agréable, mais pour son confort



et parce que le coupe, la texture et la matière sont adaptés au sport que l'on pratique.

**On n'achète pas un vêtement parce qu'il est agréable, mais pour son confort et parce que sa coupe, sa texture et sa matière sont adaptés avec le sport que l'on pratique.**

lorsque vous achetez une paire de chaussures de sport, vous ne réfléchissez toujours à des critères qui englobent le prix, le confort, la durabilité, le poids, la performance et l'esthétique même si ce qui prime doit toujours être la robustesse pour permettre de jouer son rôle d'amortisseur de stabilisateur et de préserver la forme du pied, le type d'activité ainsi que son intensité et sa fréquence doivent également entrer en ligne de compte. Important : ne jamais oublier d'essayer un gilet ou une tenue chaude après l'effort pour éviter le refroidissement !

**Savoir s'échauffer et s'étirer pour aller plus loin dans l'effort**

Avant l'effort, il convient d'échauffer votre corps afin de faire grimper la température, augmenter le débit sanguin et l'oxygénation.

**Il faudrait faire 20 minutes de stretching après une activité sportive d'une heure. Si vous n'avez pas le temps, insistez au moins sur les muscles que vous avez le plus sollicités...**

culaire. L'échauffement, qui ouvre la période de début d'entraînement constitue une nécessité fondamentale à chaque séance pour éviter les blessures à froid tels que les accidents musculaires articulaires, et préparer le système cardio-vasculaire à une telle

activité plus intense.

La période d'échauffement peut durer entre 15 et 30 minutes en fonction du niveau de l'effort que l'on s'apprête à faire. Rappelez-vous aussi que si vous pratiquez votre sport le matin, vous devez vous échauffer plus longtemps. Et plus vous êtes âgé, plus l'échauffement devient incontournable.

Les pratiques d'échauffement diffèrent selon l'activité sportive que vous pratiquez. On distingue l'échauffement général de l'échauffement spécifique où les exercices visent la partie du corps qui va devoir travailler. L'échauffement général englobe le corps, le footing à allure modérée ou le saut à la corde. En suite le fitness, le yoga ou le Tai Chi sont en général recommandés par les coachs durant un minimum de 15 minutes. Pour les fans de musculation le stepper et la marche active sur tapis sont efficaces.

L'échauffement est également important pour une meilleure concentration car consiste à être une transition efficace entre les activités de la journée et la séance de sport elle-même.

l'échauffement est une autre pratique incontournable et essentielle lorsque à préparer le corps à un effort ou à favoriser la récupération de la séance musculaire suite à une activité sportive. Les tests de nos salles de fitness le prouvent toujours en début et en fin de cours pour éviter à leurs élèves les douleurs articulaires et musculaires (micro-lésions) sur les muscles qui ne sont pas étirés suffisamment, ils finissent par se voir pour provoquer tendinites et autres fractures de fatigue.

Une fois que vous ressentez ces horribles courbatures, il est trop tard pour faire votre stretching car le tissu musculaire a des lésions encore plus graves ! Évidemment, il faudrait faire 20 minutes de stretching après une activité sportive d'une heure. Si vous n'avez pas trop de temps, insistez au moins sur les muscles qui ont été le plus sollicités...

**Boire durant le sport vous évitera des déboires**

Si vous voulez conserver votre forme durant tout votre entraînement, pendant les séances de sport vous devez vous rappeler ce que

**Pour éviter de surmener votre tube digestif déjà échauffé par les efforts, buvez toutes les dix minutes trois à quatre gorgées pour vous permettre d'apporter régulièrement à votre organisme ce qu'il dilapide durant l'effort.**

vous perdez. En un mot, n'attendez pas le moment de souffrir pour boire et vous avez déjà trop tard et gardez à l'esprit que l'eau constitue 80% de notre corps !

Durant le sport, vous perdez beaucoup d'eau, par la transpiration. Ce risque avec la perte des minéraux (le sel) est élevé sans que ces deux éléments en brillent au soleil. Pour compenser vos pertes, un peu de sel dans l'eau, minérale, mais il reste préférable d'opter pour une boisson composée à parts égales de jus de fruits et d'eau minérale pour récupérer les vitamines. Les boissons énergétiques sont également utiles mais à consommer avec modération et uniquement au moment de l'effort.

Pour éviter de surmener votre tube digestif déjà échauffé par les efforts, buvez toutes les dix minutes trois à quatre gorgées pour vous permettre d'apporter régulièrement à votre organisme ce qu'il dilapide durant l'effort.

Évitez après la fin de votre séance, continuer à boire pour favoriser l'élimination des déchets acides générés par le muscle et pour réduire l'irritation des reins.

**Test : si vous avez répondu une fois Vrai, revenez vite au début d'Article et lisez le attentivement pour choisir de votre esprit ces idées reçues.**

