

# Votre VIE

santé

famille

saveur

mode

› mieux-être

psycho



## NAGER, C'EST LA SANTÉ

SPORT ET ACTIVITÉ LUDIQUE, LA NATATION EST ACCESSIBLE À TOUS, PEU IMPORTE L'ÂGE ET LA CONDITION PHYSIQUE. OUTRE LE PLAISIR QU'ELLE PROCURE, ELLE A AUSSI DES EFFETS TRÈS POSITIFS SUR L'ORGANISME. DANS L'EAU, LE CORPS RETROUVE UNE APESANTEUR BÉNÉFIQUE ET CHAQUE MOUVEMENT APPORTE UN BIEN-ÊTRE QUI AGIT DIRECTEMENT SUR LA SANTÉ. › PAGE 41

## CHIROPRACTIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRACTIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

# La natation, que des avantages pour la santé

**L**a natation est l'activité familiale et sportive par excellence. Tous peuvent s'y adonner avec facilité. Elle peut être pratiquée à tout âge et adaptée au niveau physique de chacun.

Il est difficile de trouver mieux que la natation lorsqu'il s'agit d'un sport qui tout à la fois renforce la masse musculaire, apaise l'esprit, régule la respiration et stimule la circulation sanguine.

La natation fait travailler l'ensemble des muscles du corps et peut être ainsi considérée comme un des moyens les plus rapides d'améliorer la tonicité musculaire, la résistance et la santé cardiovasculaire. Elle stimule le muscle le cœur en douceur, améliore la capacité respiratoire et favorise les échanges gazeux dans l'organisme.

La natation n'impose virtuellement aucun choc aux articulations. L'apesanteur créée par la densité de l'eau soulage de 80 % le poids du corps. Nager constitue donc l'activité idéale pour ceux et celles qui ont des kilos en trop, suivent une rééducation ou souffrent de douleurs articulaires.

Dans l'eau, en apesanteur, on se sent bien. Le corps retrouverait des sensations similaires à celles qu'il pouvait ressentir à l'état fœtal. Le liquide porte, enveloppe, détend les muscles et relâche les tensions. Par ailleurs, comme tous les sports, la natation provoque la sécrétion d'endorphines, célèbres hormones du plaisir. Au bout de quelques minutes d'effort, on se sent naturellement bien.

La natation est par ailleurs l'un des meilleurs sports pour améliorer le retour veineux. La pression de l'eau sur la peau est très favorable à la circulation. Comme les autres activités physiques, elle favorise le pompage du sang des jambes grâce à l'alternance des contractions et des décontractions musculaires.

De 30 à 60 minutes d'exercice physique 3 ou 4 jours par semaine peuvent diminuer les risques de maladies cardiaques, d'infarctus et de diabète. Dans le cas d'une pratique régulière, la natation peut aussi aider à diminuer la tension artérielle et le cholestérol. Pratiquée de façon soutenue (pendant plus de 40 minutes), elle permet de puiser dans ses réserves de graisse et brûle entre 200 et 600 calories par heure selon l'intensité et le style utilisé.

## PRÉVENTION

L'otite du baigneur, ainsi nommée en raison du lien avec la natation, est une infection de la membrane qui tapisse le canal auditif externe. L'eau emprisonnée dans le canal transforme cet étroit passage en un terrain fertile pour l'infection.

La prévention contre l'oreille du nageur est un geste aussi simple que de s'assurer qu'il ne reste plus d'eau dans le conduit auditif. Il suffit de tourner la tête sur le côté et de tirer doucement sur le lobe dans différentes directions pour aider l'eau à s'écouler. Un truc simple et efficace pour éviter l'infiltration d'eau dans les oreilles est de porter des bouchons.

La régulation de la température du corps consomme beaucoup d'énergie et



PHOTO D'ARCHIVES

■ La natation n'impose virtuellement aucun choc aux articulations.

contribue à la déshydratation, à la perte d'énergie et à la fatigue. Dans l'eau, cette tâche devient encore plus difficile. Bien que la plupart des piscines soient bien chauffées, et étant donné que le corps se refroidit 25 fois plus vite dans l'eau douce que dans l'air, un séjour prolongé dans l'eau peut causer des crampes musculaires et de la fatigue. Il faut donc

savoir s'arrêter au bon moment.

Après tout, la natation pourrait être un excellent prétexte pour passer du bon temps en famille avec les enfants, et ce, tout en améliorant la santé de chacun. Qu'attendez-vous maintenant pour enfiler votre maillot de bain et vous élancer vers la piscine?

## 4 AVANTAGES MUSCULAIRES

**1** Par le contrôle de la respiration, la natation permet le développement des muscles liés au système respiratoire.

**2** La traction des bras agit sur les triceps, les épaules, les muscles du thorax et du dos.

**3** Le roulement du torse agit sur les muscles de la ceinture abdominale et du dos.

**4** Les battements de jambes renforcent les muscles des membres inférieurs.