

CHIROPRATIQUE

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

L'importance d'une bonne préparation à l'effort

La majorité des sportifs reconnaissent l'importance de faire des exercices d'assouplissement et d'échauffement avant et après la pratique d'un sport afin d'éviter les blessures. Mais en réalité, qui prend vraiment le temps de franchir ces étapes importantes avant le début d'un exercice physique ?

Pourtant, une bonne préparation à l'effort physique permet l'amélioration constante de votre condition. Quand ils sont effectués correctement, l'échauffement et les étirements sont absolument essentiels. L'un ne va pas sans l'autre et l'un ne remplace pas l'autre.

LES ÉTIREMENTS

Vous n'avez pas besoin d'être en un athlète professionnel pour vous étirer. Vous avez beau être assis à votre bureau toute la journée, être chauffeur d'autobus, serveur dans un restaurant ou encore professeur d'éducation physique, les mêmes techniques s'appliquent à tous. Les méthodes sont faciles et peuvent être adaptées à votre flexibilité, votre forme physique ainsi qu'à votre force musculaire. Vous n'avez qu'à suivre votre rythme et à commencer tranquillement.

Les étirements peuvent être pratiqués à n'importe quel moment de la journée. Vous pouvez vous étirer à votre bureau pour réduire les tensions, le matin pour bien commencer votre journée ou quand vous vous sentez courbaturé.

Si vous vous préparez à un effort physique, il est préférable de vous étirer tout de suite avant et après l'exercice. Une séance d'étirements préexercices permet de conditionner la musculature, de retenir plus de lubrifiant au niveau des tissus connectifs et de réduire l'apparition d'adhérences (tissus cicatriciels) post-traumatiques.

Les étirements post-exercices participent au retour au calme et sont indiqués pour retrouver un rythme cardiaque et respiratoire « normal ». Cela permet également aux muscles sollicités de réduire le degré de douleur après l'effort.

Les étirements ont de nombreux avantages, mais après l'entraînement, les muscles sont plus tendus qu'à la normale. Il y a donc un risque de provoquer une demande trop forte et de se blesser. Il faut être prudent et s'arrêter quand s'installe un léger inconfort.

Il est important de ne pas dépasser votre seuil de tolérance. Pour de bons exemples d'étirements et pour un programme d'exercices détaillés étape par étape, nous vous conseillons de consulter le livre de *stretching* de Bob Anderson.

LES ÉCHAUFFEMENTS

Au-delà des étirements, il importe de bien s'échauffer non seulement pour la performance, mais aussi pour la protection des tissus et des articulations. Il est reconnu qu'un programme d'échauffement améliore la flexibilité de votre structure neuro-musculo-squelettique, diminue le risque de déchirure, d'entorse, de tendinites, de bursites, etc. et améliore la préparation mentale au sport.

Finalement, la règle de base est simple : avant un exercice physique, étirez-vous tranquillement et échauffez-vous pour

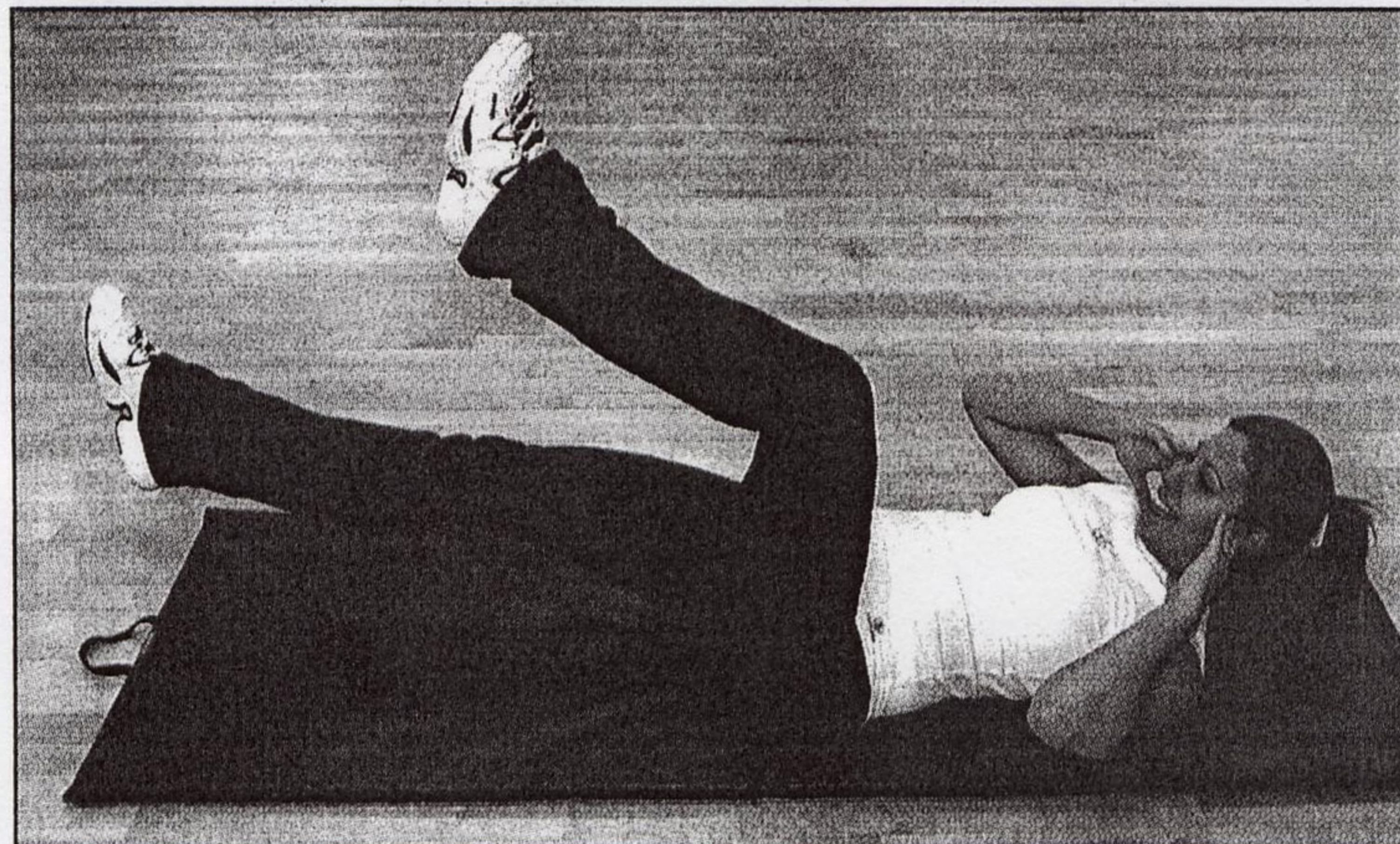


PHOTO D'ARCHIVES

■ L'échauffement et les étirements sont absolument essentiels. L'un ne va pas sans l'autre et l'un ne remplace pas l'autre.

augmenter votre rythme cardiaque. Après votre activité, étirez-vous à nouveau pour détendre vos muscles. Le truc, c'est d'être régulier et d'y aller à son rythme.

De cette façon, vous développerez et construirez votre santé physique, et ressentirez ainsi un bien-être constant et bénéfique pour votre corps et votre esprit.

LES BIENFAITS DES ÉTIREMENTS

- Réduisent la tension dans les muscles et apportent une sensation de bien-être.
- Améliorent la coordination et la portée des mouvements
- Préviennent les blessures en permettant aux tissus de devenir plus souples.
- Protègent le cartilage articulaire de l'usure en facilitant la lubrification de l'articulation et en évitant la perte d'élasticité.
- Permettent de conditionner les tissus de soutien (capsules articulaires, ligaments, tendons) et de potentialiser l'activité des mécanorécepteurs.

LES BIENFAITS DES SÉANCES D'ÉCHAUFFEMENT

- Favorisent le relâchement de l'oxygène dans le sang.
- Augmentent la température corporelle de façon à réduire les risques de blessure musculaire.
- Augmentent l'apport sanguin vers les muscles
- actifs, ce qui aide à la livraison des éléments nutritifs propres à la production d'énergie (glucose et acide gras), et améliorent l'élimination des déchets en favorisant la récupération.
- Provoquent une réaction prématurée de
- sueur, favorisant l'efficacité du mécanisme thermorégulateur.
- Augmentent l'apport sanguin vers le cœur, réduisant ainsi les risques de défaillance cardiaque induits par l'effort.