



Pour tirer le maximum des bienfaits du soccer

Savez-vous qu'un joueur de soccer parcourt autour de dix kilomètres pendant un match de 90 minutes ? Ce n'est pas surprenant que les adeptes de ce sport soient en très grande forme physique.

LES EFFETS BÉNÉFIQUES

En plus de procurer des effets bénéfiques sur la capacité cardio-vasculaire, le soccer est un sport à multiples bienfaits. L'un des avantages procurés par le soccer est le développement de la densité minérale osseuse (DMO) en raison des impacts répétés qui viennent renforcer les os. En comparant la DMO de trois groupes d'adolescentes pratiquant différents sports, des chercheurs ont constaté que celles qui jouent au soccer ont le meilleur score. Comme notre capital osseux se bâtit jusqu'à l'âge de trente-cinq ans environ, ces jeunes joueuses partent avec une longueur d'avance dans la prévention de l'ostéoporose. Vous avez plus de trente-cinq ans ? Ne vous découragez pas ! Il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger et à travailler à la

conservation de sa DMO.

Le soccer comporte certains risques de blessures.

PRÉVENTION

Bien que le soccer puisse à première vue sembler être le sport santé par excellence, il comporte certains

risques de blessures. Parmi les plus fréquentes, on retrouve les entorses de la cheville, les entorses musculaires de la cuisse, les dérangements internes du genou, ainsi que des blessures au bas du dos (lombaire) et au cou. Même s'il est vrai que ces blessures surviennent la plupart du temps dans le feu de l'action, elles peuvent découler d'une préparation physique inadéquate.

Voici certains trucs qui vous permettront de prévenir certaines blessures.

1 Période d'échauffement et d'étirements

Avant de pratiquer une activité physique, vous devriez commencer par une séance d'échauffement qui comprend du jogging à faible intensité pour une dizaine de minutes. Vous pouvez aussi effectuer une variété de mouvements techniques comme les pas chassés, les pas croisés et des mouvements susceptibles d'être reproduits en situation de match. N'oubliez pas de prendre au moins cinq minutes

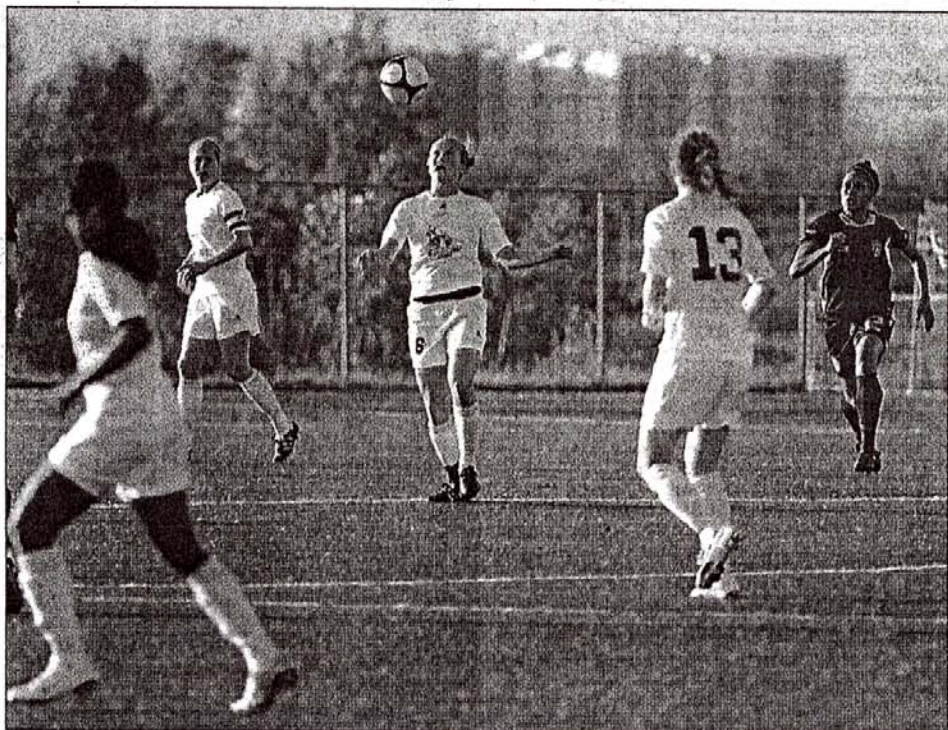


PHOTO D'ARCHIVES

■ L'un des avantages procurés par le soccer est le développement de la densité minérale osseuse en raison des impacts répétés qui viennent renforcer les os.

pour vous étirer. Votre préparation à l'activité aura pour effet d'augmenter la température du corps, d'augmenter la circulation sanguine et de préparer les muscles et les ligaments à des mouvements brusques.

2 Hydratation adéquate

Contrairement à la croyance populaire, il ne faut pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater. Lorsque la sensation de soif apparaît, c'est déjà un signe de déshydratation. Pour rester alerte et conserver des tissus souples et résistants, il est primordial de boire de l'eau avant, pendant et après la séance de soccer. Un corps moins alerte ne réagit pas aussi rapidement et des tissus déshydratés se blessent plus facilement. L'eau permet également de mieux évacuer les toxines et déchets produits par une activité intense. Afin de ne pas perdre tous vos minéraux, ajoutez une cuillère à thé de sel et une autre de sucre à un litre d'eau. Ça goûte méchant, mais ça peut aider à prévenir les crampes ! Les suppléments de magnésium chélaté peuvent aussi aider.

3 L'équilibre, ça s'entraîne

Tous les jours, prenez le temps de renforcer votre sens de l'équilibre en vous tenant debout sur une jambe et

en fléchissant le genou pour une dizaine de répétitions par jambe. Augmentez ensuite la difficulté en le faisant les yeux fermés, sur un coussin, ou même sur votre lit. Vos chevilles seront plus solides et vous serez moins sujet aux entorses.

4 Période de refroidissement

Il est aussi important de prendre le temps de refroidir son corps après l'activité en courant quelques minutes à basse vitesse et en s'étirant à nouveau. Ceci permettra d'évacuer l'acide lactique tout en vous permettant de récupérer plus rapidement.

En suivant ces quelques conseils, vous pourrez rendre la pratique de votre sport favori plus agréable tout en diminuant les risques de blessures neuro-musculo-squelettiques. Dès les premiers signes de douleur, n'hésitez pas à mettre de la glace sur vos articulations enflammées (cheville, hanche, genoux, etc.) et de la chaleur sur vos raideurs musculaires. Si la douleur persiste au-delà de trois jours, il est important de consulter un professionnel de la santé. En espérant que votre saison de soccer soit remplie de bons moments et que vous saurez en profiter pleinement.