



CHIROPRATIQUE

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

Conseils pratiques aux sportifs amateurs

Tout athlète olympique vous le dira : l'activité physique est un aspect important d'un mode de vie sain. Elle contribue au maintien d'un poids santé, à la réduction de la tension artérielle et du stress, à la solidité des os et au maintien de la souplesse et d'une bonne posture. Le sport récréatif est une excellente façon de profiter des multiples bienfaits de l'activité physique, qu'il s'agisse de hockey, de golf, de sports aquatiques ou de glisse, de vélo ou de course. L'essentiel, c'est de bouger !

UN QUART D'HEURE DE BOUGEOTTE PAR JOUR

Vous souhaitez adopter un mode de vie plus actif, mais vous trouvez difficilement le temps de bouger ? Vous aimeriez commencer gratuitement ou à peu de frais ? Il existe une solution.

Fixez-vous l'objectif de départ de bouger quinze petites minutes par jour. Vous prendrez ainsi l'habitude de vous mettre en forme, et en retirerez une grande satisfaction. C'est sans compter que vous pourrez rapidement en ressentir plusieurs bienfaits. Vous aurez une meilleure santé cardiaque et une meilleure circulation sanguine, votre corps démontrera plus de force et de souplesse, vous aurez un meilleur entraînement et une vision des choses plus optimiste. Qui sait où cela vous mènera ?

Peu importe l'intensité de l'activité physique que vous pratiquez, suivre ces quelques conseils vous évitera de vous laisser décourager par des blessures neuromusculo-squelettiques.

1 Échauffez-vous

Avant de plonger dans la piscine, de sauter sur le terrain ou de frapper la première balle, prenez au moins 20 minutes pour vous échauffer. Votre échauffement devrait inclure des exercices respiratoires, des exercices d'étirement et d'amplitude légers, de la marche rapide ou du jogging lent pour délier et échauffer les muscles et les articulations.

2 Apprenez les bonnes techniques

Il est important d'apprendre à maîtriser les techniques du sport que vous pratiquez. Autrement, vous risquez de mauvaises habitudes qui entraîneront une mémoire musculaire incorrecte. Les mauvaises techniques peuvent également provoquer des blessures articulaires et musculaires.

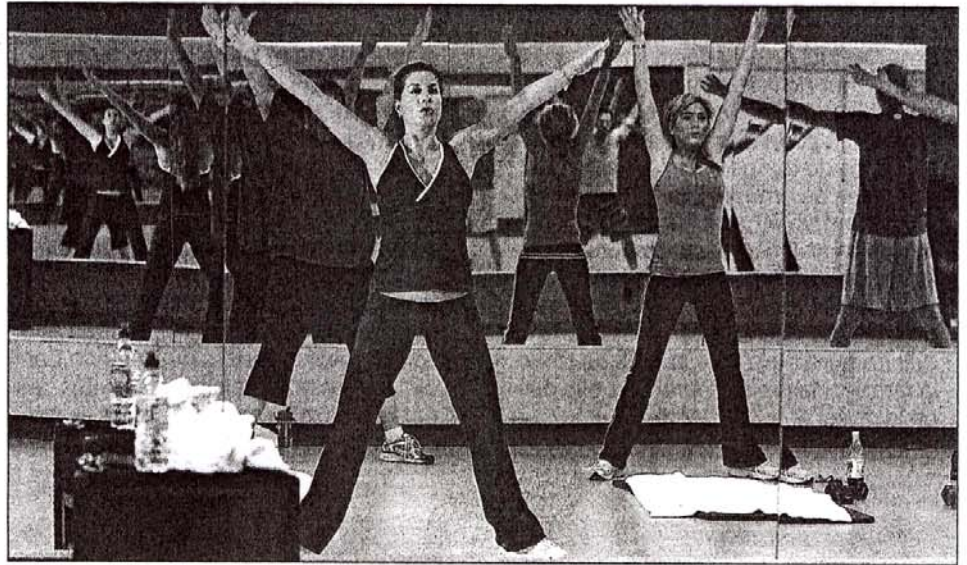


PHOTO D'ARCHIVES

■ L'échauffement doit inclure des exercices respiratoires et d'étirements.

3 Utilisez le bon équipement

Pour éviter les blessures, votre équipement doit être bien ajusté et adapté à votre taille et à vos capacités. Les sportifs de tout niveau devraient faire ajuster et vérifier leur équipement par des professionnels.

4 Évitez le surentraînement

L'entraînement excessif est l'une des principales causes de blessures chez les sportifs. Allez-y graduellement avant de vous pousser au maximum. N'oubliez pas : le repos est aussi important que l'entraînement. Prenez des pauses afin de laisser à votre corps le temps de récupérer.

5 Prenez le temps de récupérer

La période de récupération après un exercice est aussi importante que celle de l'échauffement. Prenez donc 20 minutes pour faire de la marche rapide ou du jogging lent. Étirez aussi muscles et articulations avant de regagner le vestiaire ou la maison.

6 Désaltérez-vous

Buvez beaucoup avant, pendant et après une activité physique, même par temps froid. Lorsque vous ressentez la soif, vous avez déjà commencé à vous déshydrater. La déshydratation affecte votre niveau d'énergie et votre métabolisme.

7 Faites de la musculation

La musculation assure le fonctionnement optimal de votre colonne vertébrale et de vos articulations. Elle renforce votre musculature, qui joue un rôle d'amortisseur et contribue à prévenir les foulures et les entorses.

8 Prenez soin de vos muscles et de vos articulations

En optimisant l'amplitude et la mobilité de vos muscles et articulations, vous améliorerez vos performances et préviendrez bien des blessures. Les restrictions musculaires et articulaires peuvent nuire à votre technique et provoquer des foulures et des entorses douloureuses.

9 Soignez rapidement une blessure

Si vous souffrez d'une blessure ou si vous éprouvez une douleur qui dure plus longtemps que vos courbatures habituelles après avoir fait de l'exercice, appliquez de la glace pour réduire l'enflure et l'inflammation, puis consultez un professionnel de la santé.

10 Adoptez une attitude de champion !

Les athlètes d'élite ne remportent pas tous des médailles, mais ce sont tous des gagnants. Avec une attitude positive, vous améliorerez votre forme et vos performances.

S'entraîner pour s'entraîner n'est pas suffisant : il faut aussi, et surtout, s'amuser !

Sources :

- Association chiropratique canadienne, *En forme. En santé. Conseils pratiques aux sportifs amateurs.*
- Collège chiropratique des sciences de sports
- Association des chiropraticiens du Québec *disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. CMAJ, 1998; 158(8):1019-25.*