



CHIROPRACTIQUE

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

À la baignade !

De tous les sports, la natation est probablement le moins contraignant et le moins dommageable pour la structure humaine. Qui plus est, c'est un sport accessible pour tous les âges, tous les styles et tous les budgets, et c'est excellent pour la santé cardio-vasculaire et neuro-musculo-squelettique !

LES BIENFAITS DE LA NATATION

La densité de l'eau crée un effet d'apesanteur sur le corps humain. C'est pour cette raison que, sous l'eau, vous vous sentirez soulagé de 80 % de votre poids corporel. Pas étonnant que les professionnels de la santé recommandent la natation aux personnes souffrant d'un surpoids, suivant une réadaptation physique ou étant aux prises avec des douleurs articulaires. Douce à l'endroit de l'organisme, la nage n'impose aucun choc aux articulations.

L'effet d'apesanteur n'est pas le seul avantage de l'eau. Tout en relâchant les tensions, le liquide porte, enveloppe et détend grandement le système neuro-musculo-squelettique. Les muscles gagnent d'ailleurs beaucoup à se retrouver dans l'eau de façon régulière. Par le contrôle de la respiration, la natation permet en effet le développement et le soutien des muscles reliés au système respiratoire. La traction des bras agit sur les triceps, les épaules, les muscles du thorax et du dos. Le roulement du torse, quant à lui, agit sur les muscles de la ceinture abdominale et dorsale, tandis que les battements de jambes renforcent les muscles des membres inférieurs.

Autre aspect intéressant, la pression de l'eau sur la peau est excellente pour favoriser la circulation sanguine. En fait, la natation est l'un des meilleurs sports pour améliorer le retour veineux.

Un entraînement sur une période prolongée dans le temps pourra avoir des effets préventifs notables sur votre santé. La nage, pratiquée régulièrement, peut diminuer la tension artérielle et le cholestérol. Les études démontrent d'ailleurs clairement que de trente à soixante minutes d'exercice physique, à raison de trois ou quatre fois par semaine, peuvent diminuer les risques associés aux maladies cardiaques, aux infarctus et au diabète.

Même s'il s'agit d'une activité physique hautement recommandée, tous et toutes ne parcourent pas une longueur de piscine avec la même intensité et selon le même schéma d'entraînement.



PHOTO D'ARCHIVES

■ Bonne pour la santé physique, la natation l'est aussi pour la santé morale.

Avant de sauter à l'eau, il peut ainsi être judicieux de consulter un professionnel de la santé afin qu'il procède à une évaluation de votre condition physique. Les docteurs en chiropratique peuvent prendre le temps d'établir un plan d'entraînement qui sera adapté à votre situation physique, à votre capacité musculaire et à votre réalité.

LA PRÉVENTION DES BLESSURES

Les risques associés à la pratique de la natation sont minimes. Mentionnons quand même quelques mots sur l'otite du nageur, ou « oreille du nageur ». Il s'agit d'une infection de la membrane qui tapisse le canal auditif externe. Comment la contracte-t-on ? Généralement lorsque l'eau demeure coincée à l'intérieur de ce canal, créant un véritable terrain fertile pour les infections. Afin de s'y rendre le moins vulnérable possible, il est recommandé de nager avec des bouchons, ou encore de s'assurer que l'eau est complètement dégagée de l'intérieur des conduits auditifs à la fin de chaque

baignade. Pour ce faire, vous pouvez tourner la tête sur le côté et tirer délicatement sur le lobe de l'oreille pour faire sortir l'excédent d'eau.

Afin d'éviter les elongations musculaires ainsi que les courbatures, n'oubliez pas – comme dans toute activité physique –, de procéder à une séance d'étirement et d'échauffements avant et après chaque entraînement.

L'organisme dépense doublement d'énergie et d'eau lorsque soumis à un changement drastique de température. Saviez-vous que le corps refroidissait vingt-cinq fois plus vite dans l'eau ? Respectez donc votre rythme, hydratez-vous suffisamment (vous ne transpirez pas, mais perdez quand même de l'eau !), et sachez vous arrêter au bon moment.

Bonne pour la santé physique, la natation l'est aussi pour la santé morale ! Il fait chaud, et c'est l'occasion ou jamais de plonger dans le bien-être optimal. Mouillez-vous.

Sources : Association des chiropraticiens du Québec : www.chiropratique.com