



## Sportifs : échauffement, hydratation et étirements

Pour fonctionner avec un rendement maximum, les muscles ont besoin de l'oxygène apporté par le sang. Quand le besoin en oxygène s'accroît, il faut que le rythme cardiaque s'accélère. Cette accélération n'étant pas immédiate, mieux vaut stimuler le cœur avant l'effort par un échauffement : petits sauts sur place, course en petites foulées, séries de flexion des jambes (passages rapides de la position debout à la position accroupie), etc. Ainsi, au bout d'une dizaine de minutes, le cœur est prêt à jouer pleinement son rôle et à fournir tout l'oxygène nécessaire par les efforts musculaires.

Pendant les efforts, surtout s'ils sont prolongés et intenses, les muscles ont besoin de beaucoup d'eau pour travailler dans de bonnes conditions sans fatigue. De plus, les efforts intenses font transpirer, ce qui fait perdre de l'eau et du sel.

Pour éviter les crampes et la fatigue, il faut boire (de l'eau) pendant les efforts sportifs. Les « coups de pompe » en compétition ou lors des entraînements sont souvent dus à une déshydratation.

Le fonctionnement musculaire peut provoquer une accumulation d'acide lactique et favoriser une contraction excessive d'une partie des fibres musculaires. Pendant l'effort, ces contractions diminuent la vitesse et l'amplitude des mouvements. Après l'effort, elles provoquent des courbatures et des crampes.

Pour rester relâché, faites des étirements avant de commencer l'effort. Après l'effort, pour récupérer plus vite et mieux, étirez soigneusement mais sans forcer tous les muscles de votre corps.

Sources : Réseau Sportform (Open Rome) et Crampes, idées forces, La Revue Prescrire, n°278, décembre 2006



### Le Dico du doc

## Crampe

Une crampe est une douleur due à une contraction musculaire involontaire et soudaine qui survient au repos et disparaît en quelques minutes. Cette contraction est liée à une accumulation momentanée d'acide lactique perturbant le fonctionnement des cellules musculaires. Le plus souvent, les crampes sont bénignes et disparaissent rapidement. En cas de forte chaleur, elles peuvent être liées à une déshydratation. Au cours d'un effort intense, elles manifestent l'accumulation d'acide lactique liée au travail musculaire prolongé en « anaérobie », dans des conditions où l'accélération du rythme cardiaque ne suffit plus à oxygéner correctement les muscles. Le meilleur traitement des crampes est préventif, à base d'étirements. Par exemple, pour éviter les crampes nocturnes du mollet, faites régulièrement l'exercice suivant : placez-vous debout face à un mur, à une distance d'un mètre environ, puis penchez-vous en avant jusqu'à toucher le mur avec les mains, en gardant les talons collés au sol. Au bout d'une dizaine de secondes, revenez à la position verticale pendant 5 secondes. Faites cet exercice une dizaine de fois chaque soir avant de vous coucher. C'est très efficace, bien que non remboursé par la Sécurité sociale.

Source : Revue Prescrire "Les Crampes" p. 852 à 854, n° 278, décembre 2006

### Météo antibio

#### Risques

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| - Grippe            | modéré      |
| - Bronchiolite      | hausse      |
| - Inf respiratoire  | en baisse   |
| - Gastro-entérite   | en hausse   |
| - allergies pollens | très faible |

Source : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

### Et maintenant, qu'est-ce que le virus de la grippe va nous réserver ?

En France, la première vague de grippe pandémique est en train de refluer mais nous n'en n'avons pas terminé pour autant : encore plus de 300.000 personnes touchées pendant la semaine du jour de l'an.

La vaccination reste d'actualité car il est très difficile de savoir comment l'épidémie va évoluer maintenant.

En Europe, pour l'instant, tout semble se calmer peu à peu mais, aux Etats-Unis, après une première vague en juin 2009, puis une seconde en octobre-novembre, les prémices d'une troisième vague sont peut être en train d'apparaître.

Quoi qu'il en soit, ne renoncez pas aux bonnes habitudes : se laver les mains, porter un masque quand on est grippé, etc.

Sources : Open Rome et [www.grog.org](http://www.grog.org)

**Il n'y a pas que la grippe dans la vie !  
Meilleurs vœux à tous pour 2010.**