



Le coin du médecin

Les 7 conseils de base:

1. **VALABLE POUR TOUS.** Depuis l'antiquité avec les citations « anima sana in corpore sano » ou « mens sana in corpore sano » on nous invite à bouger. Le mouvement est important pour l'être humain pour son physique et son psychisme. Evitons les ascenseurs et les voitures si on le peut. Le monde moderne ne nous permet plus de bouger autant que durant les siècles qui nous ont précédés. Les dernières études scientifiques tendent à montrer que même les personnes à tour de taille élevé profitent du mouvement.
2. **LE PLAISIR.** Le plus important dans son activité sportive est de trouver du plaisir, il est le seul garant d'un long terme et d'une continuité. Nos 7 parcours peuvent être pratiqués par tout un chacun proche de chez vous. Il n'est pas nécessaire de les suivre à la lettre. Selon sa profession et son âge il faut adapter les itinéraires. Le travailleur de force devra plutôt mettre de la souplesse et l'employé de bureau plutôt du musculaire dans ses VIA-PDC. Le Jeune pourra courir vite et éventuellement suivre plusieurs itinéraires à la suite et le plus âgé seulement marcher. Le mouvement est important tout le long de sa vie.
3. **LES MEDECINS.** Avoir une activité régulière de course ou de marche éloigne les médecins. Comme toujours et vu la diversité des personnes que l'on rencontre dans nos cabinets médicaux il est important de pondérer ses paroles. Je prends 2 exemples de sportif: le premier un jeune coureur explosif gagnant de multiples compétitions depuis l'âge de 15 ans qui doit opérer ces 2 hanches usées prématurément à 30 ans et le 2e patient qui a couru régulièrement dans sa vie et qui visite un médecin pour la 1ere fois à 90 ans. La plupart d'entre nous se trouvent entre ces 2 extrêmes. Tout est une question de dosage et je ne peux que vous conseiller de voir votre médecin si vous sentez des douleurs persistantes et surtout si elles s'accroissent. Un check-up vers 40 ans est conseillé. Il est clair que je ne parle pas des sportifs de pointe qui eux doivent voir un médecin au début de leur carrière et régulièrement.
4. **LE MATERIEL.** Il existe sur le marché une assez grande panoplie de matériel favorisant la course à pied ou la marche.
 - a. Le matériel doit être de sûr, confortable et léger
 - b. Le plus important est le choix des chaussures. La chaussure du copain ou de la copine n'est pas forcément bonne pour soi-même. Une belle chaussure n'est pas forcément une bonne chaussure. Courir à pied nu : oui si on est jeune et que le terrain est mou, sinon il faut adapter ses chaussures à son activité. Une polémique existe sur la semelle rigide ou souple, je conseille la voie intermédiaire. Prenez du temps pour choisir vos chaussures.
 - c. Les vêtements :
 - i. le haut est fait en tissu technique qui est collant devant et aéré derrière, effet rétro assuré si vous ressortez vos maillots en coton, si le temps est frais mettez des couches d'habits ouvrables et enlevables.
 - ii. le bas de type cycliste est mon préféré il en existe 2 types le léger et le chaud, de même pour le collant long d'hiver.
 - iii. la casquette ou bonnet est très utile, en été pour éviter la transpiration dans les yeux et l'hiver pour garder la chaleur
 - iv. les chaussettes légères et minces sont nécessaires, il faut vérifier qu'il n'y a pas de terre ou de caillou dedans avant de partir.
 - v. très utile : le portable, la vaseline pour l'entre jambe ou les mamelons, le set de musique...



vi. moins utile plutôt pour les assidus : les aliments concentrés pour éviter les hypoglycémies, la ceinture porte tout, le cardio-fréquencemètre je ne l'utilise pas, le GPS si vous changez de ville et pour la campagne et pour les endroits sans VIA-PDC.

5. **TECHNIQUE D'ENTRAINEMENT.** Il existe une multitude de possibilité depuis celle d'aller selon son ressenti jusqu'à celle de prendre un coach pour la course et un autre pour la marche. Il est important d'avoir un objectif et de planifier les sorties selon celui-ci. Le stretching fait beaucoup parler, il est important avant son départ d'échauffer les muscles et après l'effort de faire du stretching.
6. **DIETETIQUE ET HYDRATATION.** La célèbre pyramide alimentaire est naturellement valable pour les coureurs et les marcheurs. Il faut dans notre alimentation éviter le haut (sucreries et graisses) et favoriser le bas (boissons et légumes). Notre poids et notre surpoids doit être transporté donc moins on en a, mieux c'est. En pratiquant du sport on mange mieux et de manger mieux c'est avantageux pour le sport. L'hydratation est fondamentale et l'eau de robinet est suffisante. Personnellement je mets toujours un peu de sirop dans mes gourdes que je n'utilise que pour mes grandes sorties.
7. **INTERSPORTIVITE ET COLLABORATION.** Tous les sportifs font de la course à pied. C'est probablement le sport le plus simple qui existe. Il n'y pas de barrière à mettre et tous les sportifs devraient se soutenir et collaborer entre eux. J'ai une pensée pour Beda Hefti fondateur de la piscine de la motta et du CAF qui organisent ces fantastiques sorties de préparation au Morat-Fribourg ainsi que la course elle-même. Je pense finalement aux marchetons, ces courses et marches organisées pour soutenir des malades.

Dr méd. M-A Gamba

Références et liens :

1. Le stretching chez Solar de Bob anderson
2. Le jogging pour mon bien-être chez Amphora de Mihel Delore
3. Muesli und Muskeln chez Ingold Verlag de Corinne Spähr und Christof Mannhart
4. Les perles de la médecine chez le livre de poche de Jérôme Duhamel
5. <http://www.caf.ch>
6. <http://www.marchethon.ch>