

Juin 2017

Le Supplément

Sport et médecines
complémentaires

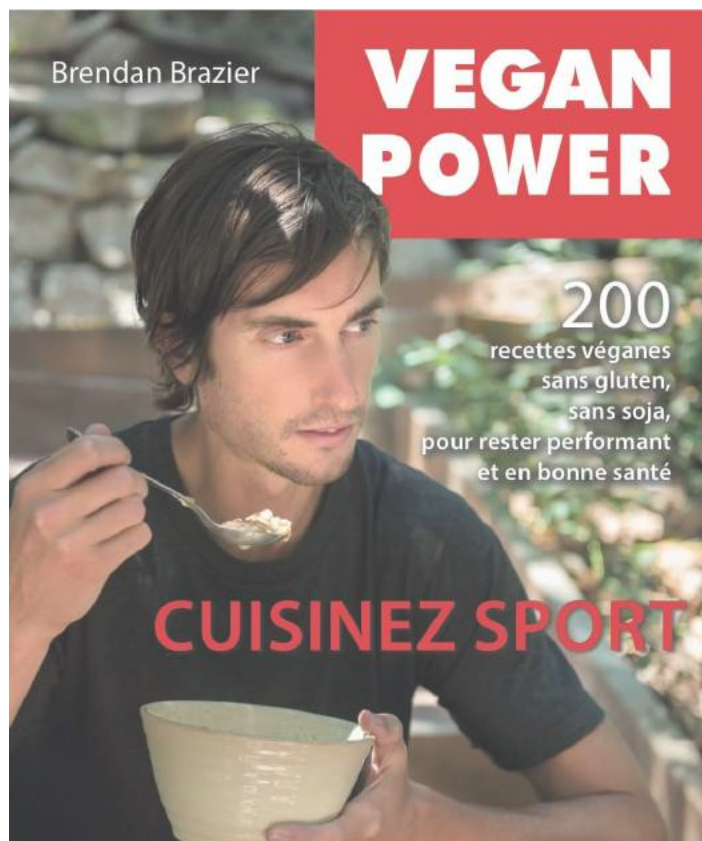
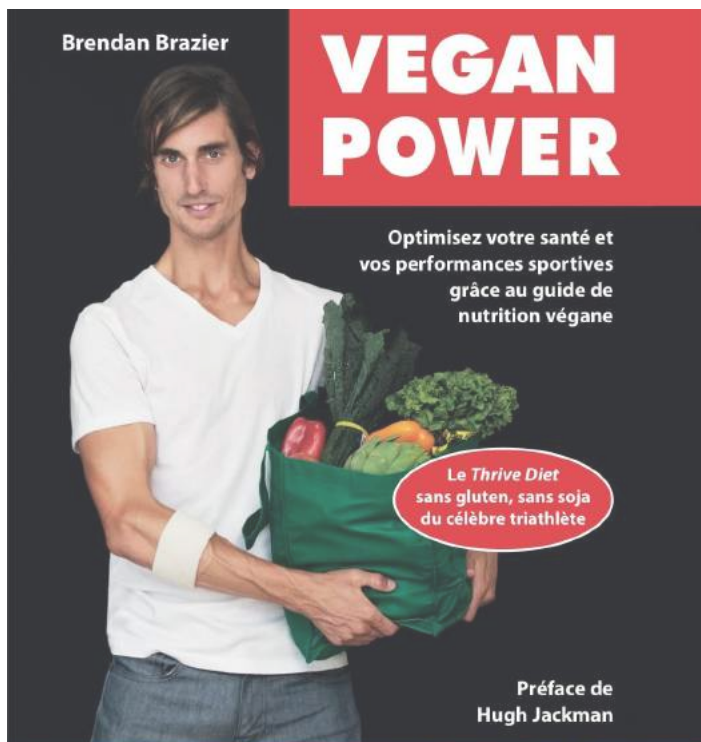


Fig. 22

**VEGAN
POWER**


B. BRAZIER

2 livres rédigés par un triathlète,
pour optimiser votre santé et
vos performances sportives.
Disponibles sur shop-sante.com



Sommaire

DR. VÉRONIQUE BAUMANN



Préparer et accompagner la pratique sportive
Préparation des sportifs : Les adaptogènes et autres
solutions homeophyto
Traumatologie du sport et homéopathie
Sports d'hiver et activités de haute altitude
L'asthme d'effort
ARNICA MONTANA, gros plan
La trousse homéopathique du sportif
La trousse du sportif en aromathérapie



Le sport

L'homme contemporain, pour ce qui est de l'activité physique, n'a plus grand chose à voir avec ses ancêtres. L'activité physique était jadis dédiée à la recherche de la nourriture, au combat ou à la fuite. Actuellement, le corps n'est plus vraiment un outil qu'il faut économiser après un travail physique épuisant, il devient un objet précieux que l'on entretient, que l'on soigne et que l'on développe. Cette mise au repos "chronique" de tout l'appareil locomoteur (os, articulations, cartilages et tendons, muscles) entraîne un travail à " bas régime " des fonctions physiologiques. Le labeur excessif du passé a contribué à un vieillissement prématuré de la population, mais l'accroissement de la sédentarité tend aujourd'hui à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire à leur santé et leur bien-être. La sédentarité est en partie responsable de l'épidémie d'obésité relevée dans les pays industrialisés, et de l'augmentation des maladies chroniques, notamment cardiovasculaires.

45 % des Français exercent une activité minimale entraînant des bénéfices pour la santé (plus de 10 minutes par jour), 42 % se situent en dessous de 10 minutes, et 19 % seulement dépassent les deux heures par semaine. Les activités les plus populaires sont la marche, la natation, le vélo, les jeux de boule, les activités gymniques et les sports d'hiver. Pour les sports organisés, le football et le tennis sont largement en tête. Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes pratiquent plus que leurs aînés, les garçons plus que les filles. Toutefois, en France, 11 % des filles et 25 % des garçons seulement ont une activité physique conforme aux recommandations.

Les effets positifs de l'activité physique et sportive sur la santé sont connus depuis l'Antiquité et ils sont confirmés par toutes les études épidémiologiques contemporaines : le risque de décès prématuré est moindre chez les personnes physiquement actives que chez les autres, et ce quels que soient l'âge et la cause de décès, et de manière plus probante chez les hommes que chez les femmes.



Quelques idées reçues concernant l'exercice physique

Le sport, ça coûte trop cher

Il est possible de pratiquer un exercice physique pratiquement partout et cela ne nécessite pas nécessairement d'investissements ! Porter les courses, du bois, des livres ou vos enfants sont de bons exercices physiques de complément, tout comme monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur. La marche est peut-être l'exercice physique le plus pratiqué et le plus fortement recommandé et c'est tout à fait gratuit. Il n'est pas impératif de se rendre dans une salle de sport, à la piscine ou dans d'autres installations sportives spécialisées pour pratiquer un exercice physique. Jardiner, promener son chien... sont aussi des activités physiques.

Oui, mais je n'ai pas le temps

Il ne faut que 30 minutes d'exercice physique d'intensité modérée cinq jours par semaine pour améliorer son état de santé et rester en forme. Cela ne signifie pas que l'exercice physique doit toujours être pratiqué pendant une durée ininterrompue de 30 minutes. L'exercice peut être réparti tout au long de la journée :

- Une marche rapide de 10 minutes, trois fois par jour par exemple
- Ou 20 minutes le matin et 10 minutes plus tard dans la journée. Ces exercices peuvent faire partie de vos activités quotidiennes, au travail, à l'école, à la maison ou dans le cadre des loisirs.
- Prendre les escaliers, vous rendre au travail à bicyclette ou descendre du bus deux arrêts avant votre destination finale... peuvent s'échelonner au fil de la journée et s'intégrer à vos activités quotidiennes habituelles.

Même si l'on est très occupé, il est toujours possible d'intégrer 30 minutes d'exercice physique dans ses activités quotidiennes pour améliorer sa santé.

Mais attention

Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques ! Chaque médaille a son revers, et le sport n'y échappe pas. La pratique régulière d'une activité physique peut augmenter le risque de lésions aiguës (fracture, luxation, entorse...) ou chroniques (tendinites). Chez les plus jeunes, il y a un risque de surmenage des cartilages de croissance. La pratique occasionnelle expose à de plus grands risques encore, risques cardiovasculaires et / ou articulaires.



Préparer et accompagner la pratique sportive

Sur un plan général, adaptez votre matériel à la saison et au terrain. Sur le plan alimentaire, les sucres lents seront à privilégier lors des repas du soir. Et veillez surtout à bien vous échauffer avant toute pratique sportive soutenue.

L'hydratation

L'hydratation est extrêmement importante ; elle prévient notamment les courbatures, les tendinites et dans une certaine mesure la fatigue. Il convient bien sûr d'adapter les quantités aux conditions climatiques et à l'activité proprement dite.

Il est préférable de s'orienter vers des eaux riches en Calcium, Magnésium et Potassium.

Au moindre doute quant au risque de déshydratation, emporter des préparations pour solution de réhydratation, (les sachets pour la réhydratation des nourrissons sont parfaits pour cela, ils sont justement dosés en sucre, sel et potassium) : un sachet pour 200 cc d'eau.

Pratique sportive et homéopathie

Quatre médicaments homéopathiques pourront faciliter autant l'épreuve que la récupération :

- **ARNICA MONTANA** : ce remède agit sur tous les plans, autant physiques que psychiques. Extrêmement efficace pour les contusions et autres bobos, il facilite la récupération musculaire et le sommeil après l'effort.
- **CHINA RUBRA** : ce remède prévient et traite la fatigue résultant d'une déshydratation. Il est donc très utile pour tous les efforts entraînant des pertes liquidiennes (transpiration) importantes.
- **RHUS TOXICODENDRON** : remède d'entorses, luxations, tendinites, torticolis, courbatures après l'effort, ou courbatures post-traumatiques.
- **RUTA GRAVEOLENS** : remède de traumatismes physiques : entorses, luxations, tendinites, surtout chez le sportif non entraîné.

POSOLOGIE

Dissoudre 10 granules de chacune des souches en 5 CH dans l'eau du camel bag ou de la gourde, et boire tout au long de l'exercice, de la rando...