

cœur

Lundi 15 juin 2020 - cours N° 35

INSUFFISANCE CARDIAQUE
REMETTEZ VOTRE VIE EN MOUVEMENT

santé

Votre cœur vous fatigue
et vous empêche d'aller promener Scotty ?



L'IMPORTANT,
C'EST DE BOUGER

COMMENT FAIRE DE L'EXERCICE
SANS S'ENNUYER ?

Il faut essayer d'introduire une part de nouveauté à chaque fois. Par exemple, alterner activités en salle ou chez soi et sports de plein air, changer de partenaire (une amie, son conjoint, son ado...). Et s'amuser avec des activités qui ramènent en enfance : Frisbee, foot sur la plage, jeux de piste en forêt... C'est ludique et sans contrainte (de lieu, d'horaire). On peut aussi acheter un punching-ball pour se défouler, un mini-trampoline pour s'éclater dans son jardin...



LES OMÉGA 3

Ils favorisent la bonne humeur, encouragent le lâcher-prise... et se trouvent naturellement dans l'alimentation. Consommez au moins 1 cuil. à soupe d'huile de colza par jour, grignotez 2 ou 3 noix, et mangez du poisson gras (saumon, sardine, etc.) 3 fois par semaine. Vous êtes parée!

mieux courir

4
CONSEILS
POUR
PROGRESSER
SEULE
ET VITE

« ÉCOUTER »
SA FOULÉE

Plus les pieds frappent sur le sol, plus l'onde de choc est importante dans les articulations, avec le risque de douleurs et de lésions qu'on connaît. On pose le pied en douceur en visualisant bien ses appuis : tout d'abord le talon, ensuite l'extérieur du pied et les orteils. La partie interne du pied reste décollée du sol.

MUSCLER ABDOS
ET HAUT DU CORPS

L'objectif n'est pas seulement de rééquilibrer le haut du corps par rapport aux jambes et au bassin, fortement sollicités lors de la course. Des épaules et des abdominaux bien musclés permettent aussi d'avoir une foulée plus tonique en assurant une meilleure propulsion du corps vers l'avant.

PRATIQUER
LE FARTLECK
(fractionné intuitif)

Il suffit d'accélérer franchement lorsqu'on aborde une côte ou une ligne droite. On trotte ensuite pour récupérer avant de recommencer dès que l'occasion se présente. A raison d'une fois par semaine, ça muscle le cœur et ça permet de soutenir l'effort plus longtemps.

S'ÉTIRER UNE
HEURE APRÈS
LE JOGGING

Il est plus profitable de s'étirer quand les muscles ont déjà éliminé une partie des toxines. On fait durer ce stretching dix bonnes minutes, c'est la meilleure garantie de conserver des articulations fluides, des muscles longs et des tendons souples, et de courir sans se faire mal.

GYM

DE LA

SEMAINE

Plein

soleil



ON ASSURE

Jouez
à faire
du sport!



142



Tonus
Bienvenue
conseils et exercices faciles

INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR

Énergie
Oui

Résistance
Oui

De l'aide efficace pour votre

MAL AU DOS!

Le véritable fléau du siècle, c'est lui. Pratiquement chaque adulte souffre de temps à autre de mal de dos, et ceux qui ont des douleurs chroniques sont de plus en plus nombreux. Voici ce que vous pouvez faire pour les soulager.

La bonne nouvelle : dans plus de 85 % des cas, les douleurs sont causées par des muscles tendus et raidis. Or, nous pouvons régler ce problème toutes seules, sans même aller consulter.

Vitalité
Oui



143

ON PREND SOIN DE SON corps ? **Oui**

Vieillir en forme

Oui mais...

Prévention Santé

Avoir bon dos

Qui n'a pas un jour souffert du mal de dos ?

- Plus d'un français sur trois déclare avoir souffert du dos au cours des douze derniers mois.
- Le mal de dos est responsable en France de 110 000 arrêts de travail d'une durée moyenne de 33 jours, soit 3,5 millions de journées perdues !*

Mais d'abord, tordons le cou aux idées reçues !

- Mal de dos ne rime pas obligatoirement avec lésions de l'os ou des disques situés entre les vertèbres.
- Le mal de dos n'est pas une maladie de "vieux" : de nombreux enfants et jeunes adultes s'en plaignent aussi.
- Enfin, le mal de dos n'est pas une fatalité !

Les causes du mal de dos

Le bas du dos est constamment sollicité pour se lever, s'asseoir, porter, se pencher, se tourner, etc. Le mal de dos est lié aux nombreuses contraintes qu'il subit. Avec les années, plusieurs causes s'associent et un jour, un faux mouvement suffit et le mal de dos est là !

Les facteurs favorisant le mal de dos

- Une mauvaise posture
Par exemple, une position assise avachie sollicite certains muscles plus que d'autres. Cela provoque des contraintes anormales sur la colonne vertébrale.
- Un manque d'exercices physiques
Il est responsable d'une insuffisance de souplesse et de tonicité des muscles dorsaux et abdominaux, indispensables au maintien vertébral.
- Un excès de poids
Cela entraîne une plus forte pression du corps sur chaque vertèbre et disque intervertébral. Avec le temps, les kilos "en trop" rendent le dos plus vulnérable.
- Des mauvais gestes répétés
Certains gestes répétés pendant des années provoquent des douleurs par usure des différentes structures de la colonne, comme par exemple, l'ouvrier maniant le marteau piqueur, le camionneur passant des heures sur les routes accidentées ou la ménagère pliée en deux sur son aspirateur.

Le stress
Ce n'est pas par hasard que l'on en a «plein le dos» quand on est stressé. Le stress provoque des tensions et des contractions musculaires fréquemment localisées dans le bas du dos.



Plier les genoux pour ramasser un objet à terre et non se pencher en avant.



Dormir sur le dos ou sur le côté avec les jambes pliées plutôt que sur le ventre.



En voiture, ne pas se coller au volant et faire des pauses détente régulières.



Sur son siège de travail, se tenir droit le dos bien calé au dossier.

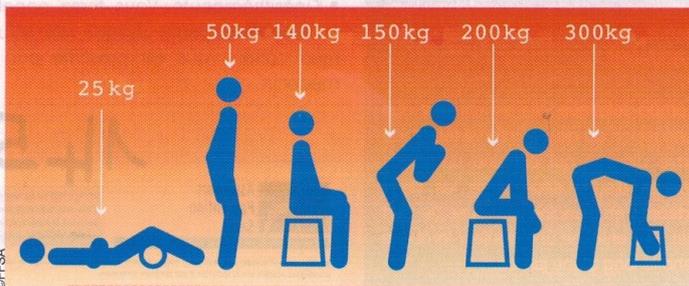
Pour avoir un bon dos, autant commencer tôt...

Prendre soin de son dos, cela doit commencer dès l'enfance.

Et avec l'âge, il faut rester vigilant. Des gestes simples et de bon sens permettent de ménager son dos. Bien sûr, il ne faut pas attendre d'avoir mal au dos pour s'en préoccuper.

7 conseils pratiques

- Tiens toi droit !
Très tôt, il faut apprendre aux enfants à bien se tenir.
- Attention à ton poids !
Pour préserver un bon dos, une bonne



Que de contraintes pèsent sur le dos !

144



Étirement du grand dorsal : départ cuisse verticale. La main supérieure reste fixe pendant que le bassin se rapproche des talons. Intensifier en rétroversant le bassin (peut se faire sans bâton).

santé, mieux vaut faire attention au surpoids.

• Certains sports tu éviteras...

Il faut être vigilant en cas de pratique intensive de sport à risque, soit par leur violence (sport de combat), soit en raison de l'asymétrie des mouvements (squash...).

• D'autres sports tu feras...

La majorité des sports contribuent à l'inverse à préserver une bonne musculature et posture vertébrales.

• Sur une bonne literie, tu dormiras...

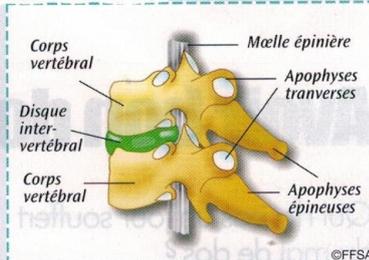
Un matelas suffisamment ferme et un

sommier assez rigide apportent un bon soutien vertébral en position allongée.

• En cas de stress, tu te relaxeras...

Les pratiques physiques (relaxation, gymnastique douce, stretching) contribuant à détendre et à décontracter les muscles, sont recommandées en cas de tension.

• De bonnes habitudes et postures tu prendras...

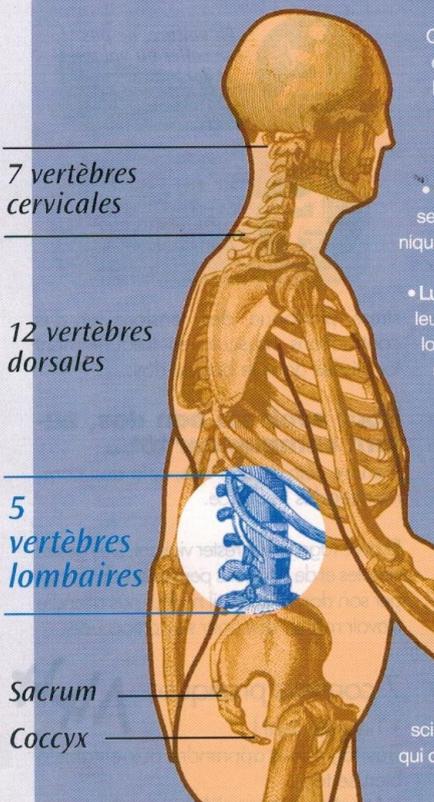


Qui contacter?

En priorité votre médecin de famille

Il est en mesure de faire le diagnostic, de vous prescrire explorations ou traitements, voire de vous orienter vers un spécialiste.

Les mots et les maux du mal de dos



Quand vous parlez de "mal de dos" vous désignez en fait le plus souvent la région lombaire. Vous dites aussi que vous avez mal aux reins.

Votre médecin parle de :
 • **Lombalgie** : elles peuvent être aiguës (elles se calment alors en quelques jours) ou chroniques (persistant alors plus de 3 mois)

• **Lumbago (ou "tour de rein")** : c'est une douleur qui survient brutalement dans la région lombaire, parfois d'un seul côté, souvent à la suite d'un "faux mouvement".

• **Arthrose** : c'est une maladie générale des articulations, particulièrement fréquente après l'âge de 50 ans et qui peut se localiser au niveau des vertèbres lombaires (dans le bas du dos) et est source de douleurs.

• **Lombo-sciatique** : elle est souvent due à une lésion du disque intervertébral (ou hernie discale) qui entraîne un conflit entre le disque situé entre les deux vertèbres et la racine nerveuse (le nerf sciatique). Elle entraîne une douleur lombaire qui descend le long d'une jambe.

Le spécialiste

• **Rhumatologue** : spécialiste des maladies des os et des articulations, il est souvent sollicité pour un avis diagnostique ou thérapeutique par votre médecin traitant.

Il réalise régulièrement des infiltrations pour soulager la douleur. Certains d'entre eux utilisent leurs mains comme outil d'analyse et de soin. Il sont formés à la pratique de certaines manipulations vertébrales.

• **Radiologue** : une douleur du dos peut nécessiter différentes explorations dites «d'imagerie» (radiographies, scanner, IRM etc.)

• **Chirurgien orthopédiste** : spécialiste de la chirurgie des os et des articulations, il peut intervenir au cas où une intervention chirurgicale est envisagée.

• **Pédiatre** : certaines affections du dos commencent dès l'enfance. Le pédiatre les connaît bien.

• **Kinésithérapeute** : Vous ferez appel à un kinésithérapeute chaque fois qu'une rééducation vous est prescrite par un médecin.

145



Assureurs Prévention Santé
 Les assureurs s'engagent dans la prévention
 Ses missions : • Développer la prévention en matière de santé • Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention
 Ses actions : • Édition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr F. Morel • Organisation de campagnes de prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.



ON AIME

Rebooster

cette semaine

SPÉCIAL VACANCES

vivre mieux

Entretenir au quotidien notre forme,

COMMENT RENFORCER L'EFFICACITÉ?

Grâce à la régularité. Peu importe l'activité que l'on pratique, l'important est de bouger au moins trois fois 30 minutes à 1 heure par semaine. Par exemple, un peu de corde à sauter chez soi le matin + une soirée bowling entre amis + une partie de football avec les enfants le dimanche après-midi. Bien sûr, toujours en se donnant à fond pour se dépenser un maximum !

Avancer
en âge
plus

sereinement..

C'est possible !

MARCHE NORDIQUE



A la mer,
musclez-vous dans l'eau

Deux fois par jour, faites une marche dans l'eau à mi-cuisses pendant 30 min. Vous profiterez pleinement de l'iode marine, qui chasse la fatigue par l'intermédiaire de la précieuse glande thyroïde... Marchez d'un bon pas en « forçant » la vague pour augmenter l'effort musculaire – et donc cardiaque et respiratoire – et favoriser les échanges ioniques. Excellent exercice par ailleurs contre la cellulite et les jambes lourdes.

Comment choisir

la bonne longueur des bâtons :

Pour calculer la longueur exacte des bâtons, il suffit de multiplier sa taille par 0,68. Les bâtons sont commercialisés par tranches de 5 cm. En cas de doute, il est conseillé de choisir un bâton plus court. Il est essentiel que le coude du marcheur forme un angle de 90° quand le bâton est tenu droit.



La marche nordique est une pratique venue de Finlande. « Inventée » par des skieurs de fond comme entraînement d'été, cette marche avec des bâtons s'est développée comme activité physique pour tous.

ON PART EN
Rando

LES AVANTAGES DE LA MARCHÉ NORDIQUE :

- Tonifie tout le corps en douceur
- Ménage le dos et les articulations des genoux et des hanches
- Réduit les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules
- Brûle plus de calories que la marche habituelle
- Permet un effort soutenu avec une sensation de facilité
- Procure de l'assurance, spécialement sur des terrains glissants
- Se pratique en plein air par tous les temps



146