

Exposé de Mr Jean-François MARAMBAUD - Kinésithérapeute

A l'issue de la sortie du 5 mars 2005 (compte-rendu dans la prochaine lettre) Mr MARAMBAUD nous a livré, en tant que marcheur et kinésithérapeute, ses conseils avisés concernant : la marche, l'hygiène alimentaire et les soins protégeant la santé.

Le titre de son intervention est « le mouvement, c'est la vie »

Marcher, c'est préserver sa santé. Nous devons avoir une activité physique journalière pour la maintenir.

L'évolution naturelle du poids de l'être humain est telle que d'année en année nous augmentons notre masse grasseuse (100%) mais dans le même temps il se produit :



1. une perte d'eau (15%) d'où le risque de déshydratation,
2. une diminution des tissus (30%) avec fonte de la masse musculaire,
3. une diminution de l'os (15%) avec apparition d'ostéoporose et risque de fracture,
4. une perte de la sensibilité plantaire (50%),
5. une réduction des récepteurs de la soif, le corps met de plus en plus de temps à nous alerter.

La marche permet une recherche de plaisir, elle nous apporte de la convivialité lorsqu'elle est pratiquée en groupe, l'activité physique entraîne une sécrétion d'endorphines qui donne du tonus. Mais ses bienfaits n'existent que si nous respectons notre corps par une bonne hygiène physique et mentale. Il ne faut pas chercher à se mentir sous peine de blessure, sachons donc écouter notre corps et les messages qu'il nous envoie.

RISQUES AUXQUELS NOUS NOUS EXPOSONS :

LA DESHYDRATATION : Notre corps contient 60% d'eau. Avoir soif c'est déjà être en situation de déshydratation. Il faut donc boire avant, pendant et après l'effort, minimum 1,5 l/jour soit 2 à 3 gorgées d'eau toutes les 10 minutes. Plus l'effort est intense, plus il faut boire, en altitude boire également davantage. Une déshydratation de 2% qui nous donne une sensation de soif entraîne une diminution des performances physiques de 20%.



L'EQUIPEMENT : doit être adapté, en particulier au niveau des chaussures pour avoir une bonne stabilité statique.

**La souffrance pourra se ressentir selon les différents degrés qu'il faut savoir interpréter.
Le tableau ci-dessous vous en donne quelques repères**

BLESSURES	SIGNES	DUREE POSSIBLE	PREVENTION	TRAITEMENT
Crampe	Contraction brutale, douloureuse, spontanément résolutive	Quelques secondes à quelques minutes	Hydratation avant l'effort	Etirement, massages, chaleur
Courbature	Douleur musculaire 12h à 24h après effort, douleur à la palpation et à la mobilisation	5 à 7 jours	Hydratation avant, pendant et après effort	Bain chaud, chaleur, massages, activité physique modérée, étirements
Contracture	Douleur avec sensation de point, non résolutive spontanément	5 à 10 jours		Froid, massages, pommade myorelaxante, consultation médicale
Elongation (micro déchirure des fibres musculaires)	Douleur brutale, modérée sans point précis, la mobilisation est presque normale, l'étirement est douloureux	10 à 15 jours		Strapping, chaleur, contractions statiques et étirements progressifs avec un professionnel
Déchirure (rupture des fibres, des faisceaux ou du muscle entier)	Douleur brutale et localisée, mobilisation, contraction et étirement impossibles, hématome et ecchymose	21 à 30 jours, 45 à 60 jours si tout le muscle		Strapping ou chirurgie Froid