

**MARSEILLE
CASSIS**
marseille-cassis.com



 **malakoff
humanis**



VOTRE GUIDE
SPORT, SANTÉ, BIEN-ÊTRE
avec
MALAKOFF HUMANIS et MARSEILLE-CASSIS

www.malakoffhumanis.com



INTRODUCTION

Vous vous apprêtez à prendre le départ de Marseille-Cassis et, vous serez à nouveau 20 000 au rendez-vous de cette 43^e édition.

Année après année, passionnés et amoureux de la course à pied ; hommes et femmes de tous âges et de tous horizons, vous vibrez au rythme de chacune des foulées de cet immense rassemblement festif et sportif, au cœur de l'un des plus beaux sites du Sud de la France en Provence, faisant partie du patrimoine local et dont la renommée s'étend à l'international.

Dans un savant mélange de sensations, suscitant excitation, émotion, bonheur partagé en famille ou entre amis et dépassement de soi, vous vous élancerez sur le mythique parcours de Marseille-Cassis et ses 20 kilomètres qui vous emmèneront depuis l'Orange Vélodrome jusqu'au cœur des vignes de Cassis, en passant par la célèbre route de la Gineste et l'écrin naturel du Parc national des Calanques.

Habités de Marseille-Cassis ou au départ de la course pour la première fois, nous sommes heureux de vous partager une nouvelle édition du guide "Sport, Santé, Bien-Être" réalisé par la SCO Ste Marguerite, en partenariat avec Malakoff Humanis, et avec la contribution de professionnels de la santé et du sport.

Le millésime 2022 de votre livret abordera des recommandations essentielles, qu'il est toujours important de se rappeler, notamment en matière de nutrition, de gestion émotionnelle de sa course ainsi que des exercices et des étirements tenant compte des spécificités physiologiques entre les hommes et les femmes. Sous de nouveaux angles, vous pourrez également avoir un éclairage sur la relation entre sport et sexualité, et l'incidence de la pratique sportive d'un point de vue dermatologique sur l'eczéma.

Bonne lecture et bonne course à tous ...

SOMMAIRE

04

Nutrition

3-2-1 Mangez !

08

Sophrologie

Gérer vos émotions avant, pendant et après la course

12

Course à pied

Son impact sur la sexualité

14

Sexualité avant une course...

Oui ou non ?

16

Kinésithérapie

Les différences physiologiques lorsque l'on pratique le running
Hommes, femmes comment s'adapter

20

Sport et Eczéma

CONCEPTION : **SCO Sainte Marguerite - Christine Cailhol**

MAQUETTE : **Dan Moyal** - 06 85 82 49 69

CRÉDITS PHOTOS : © **Maindru photo, Céline Domas, Laurent Gayte, Christophe Battifero, Freepik**

IMPRESSION : **Imprimerie Gatusso** - 04 42 70 70 70

Par



Muriel ESPINOSA
Ingénieure Nutritionniste & Diététicienne
avec le concours des
Dr Mathias GIUSTINIANI
Dr Jean-Baptiste GRISOLI
Médecins Équipe Pro.
et **Dr Abdou SBIHI**
Directeur Technique Médical.

Département médical Pro.
Olympique de Marseille



J-1
PRÉPARATION



JOUR J
PERFORMANCE



J+1
RÉCUPÉRATION

Conseils nutrition

L'équipe médicale de l'Olympique de Marseille vous donne des conseils pratiques pour gérer votre alimentation avant, pendant et après votre course, comme le ferait un athlète de haut-niveau pour ce type d'effort d'endurance.

Nos objectifs

- 1** Vous aider à réaliser votre course dans les meilleures conditions quel que soit votre objectif personnel
- 2** Vous permettre de récupérer de manière optimale

J-1 / PRÉPARATION

ENJEUX

- Assurer un état d'hydratation optimal
- Booster les réserves énergétiques, et notamment le glycogène hépatique et musculaire (forme de stockage des glucides)

Je bois dès mon réveil et régulièrement, tout au long de la journée : 1,5 à 2L.

Le contrôle de la couleur des urines est un moyen simple de savoir si vous buvez suffisamment, et d'ajuster votre consommation. Les urines doivent être de couleur claire et limpides.



Je mange des repas équilibrés, avec une part importante dédiée aux féculents. Evitez les sodas, les fast-food, les fritures, les plats en sauce, l'alcool etc.

Composition :

- Aliment source de protéines de qualité : œufs, poisson ou viande (peu grasse, blanche de préférence)
- Des légumes digestibles plutôt cuits (crus selon tolérance digestive)
- Une bonne ration de féculents à index glycémique bas/moyen (ex : pâtes blanches, riz basmati, patates douces)
- Un fruit entier ou mixé
- Un produit laitier (éviter les fromages à plus de 40% de MG)
- Un corps gras d'origine végétale (ex : huiles d'olive / de colza / de noix)

Les féculents doivent représenter la moitié de mon assiette (60-70% de l'apport énergétique total).



La digestibilité des aliments, et du repas, est un facteur essentiel. Ainsi, j'évite les féculents intégraux (ex : pâtes complètes, pain complet), les légumineuses difficiles à digérer (ex : pois chiches, flageolets), les crudités en excès, et je limite les graisses (ex : beurre, crème, sauces) À adapter en fonction de vos habitudes, et de votre sensibilité digestive personnelle.

JOUR J / PERFORMANCE

ENJEUX

- Conserver un état d'hydratation optimal afin d'éviter fatigue et coup de chaleur
- Pallier la diminution des réserves énergétiques en apportant du glucose en continu à l'organisme

Avant la course :

- Je bois de l'eau dès mon réveil et régulièrement. Il est recommandé de consommer 5 à 7 ml d'eau par kg avant la course. Ex : coureur de 70 kg - 350 à 500 ml d'eau.
- Je contrôle la couleur de mes urines.
- Je prends un petit-déjeuner complet mais digeste 3 à 4h avant le départ de la course, soit au plus tard à 6h du matin, incluant des féculents en majorité.
- Je prépare ma boisson énergétique / mes aliments de recharge et ma réserve d'eau.

Pendant la course :

QUAND ?

- Je bois dès le début de l'effort.
- Régulièrement : toutes les 10-15 mn.
- Ne pas attendre d'avoir soif.

COMBIEN ?

- Quelques gorgées à chaque prise.
- J'adapte la quantité à la sudation qui sera corrélée à la température ambiante.

QUOI ?

- De l'eau.
- Une boisson énergétique ou boisson de l'effort, qui, bien dosée jouera un double rôle : hydratation + apport d'énergie régulier pendant la course.
- Vous pouvez boire, à chaque prise, 2-3 gorgées de boisson énergétique, et terminer par de l'eau.
- Cette boisson contiendra 60 g / L de glucides et 1 g de sel.

RECETTE D'UNE BOISSON MAISON



+ 1 SACHET DE SEL

1/3 de pur jus de raisin
2/3 d'eau
1 sachet de sel

Ne pas confondre avec les boissons énergisantes qui sont des boissons stimulantes mais dont la composition - sucre, caféine, vitamines etc. - n'a pas été formulée pour répondre aux besoins spécifiques du sportif.

La température étant relativement clémente (15-20°C en moyenne à Marseille fin octobre), on optera pour une boisson isotonique consommée à température ambiante. Pour les glucides, un mélange de différents types de glucides (maltodextrine, glucose, saccharose / fructose) permettrait une meilleure absorption.



Notez que les gourdes et les sacs d'hydratation sont autorisés. Ces derniers sont idéaux pour s'hydrater régulièrement, sans attendre les stands de ravitaillement qui serviront de "point de recharge" tous les 5 km.



Plan B : boire de l'eau uniquement (avec électrolytes¹), et apporter les glucides via des barres énergétiques par exemple, ou un autre aliment disponible aux stands : fruits secs, biscuits salés, pain d'épice etc. Ce ravitaillement solide fera également office d'objectif intermédiaire et de petit réconfort tout au long de votre parcours, tous les 5 km.

JOUR J ET J + 1 / RÉCUPÉRATION

La récupération débute tout de suite après la fin de la course.

ENJEUX

- Récupération musculaire
- Reconstitution des réserves énergétiques et électrolytiques¹
- Réhydratation

La fenêtre de 0 à 30 minutes après la fin de l'effort est un moment privilégié pour reconstituer les réserves car les cellules sont enclines à recevoir les éléments nutritifs. Il est alors conseillé de consommer 20 g de protéines et 1 à 1,5 g de glucides par kg, soit 70 à 100 g de glucides pour un coureur de 70 kg. Les glucides consommés à ce moment précis doivent être à index glycémique élevé de préférence.

Vous pouvez consommer une boisson de récupération, ou une collation solide : barre de céréales, compote, produit laitier. L'absorption d'une eau gazeuse riche en sodium et bicarbonatée permettra de combler les déficits en minéraux et de lutter contre l'acidose.²

¹ **Électrolytes, électrolytiques :** Les minéraux utiles dans l'hydratation : magnésium, sodium, potassium, chlore, calcium, phosphore.

² **Acidose :** Acidité corporelle due aux déchets acides générés par l'effort musculaire.

Le repas doit être pris 2 à 3h après la fin de la course.

Il sera constitué, comme la veille, d'un repas équilibré, avec une dominance de féculents. On privilégiera également les crudités (sauf intolérance personnelle en post-course) et les fruits afin de refaire le plein de minéraux, et de lutter contre l'oxydation grâce aux vitamines. Idem le jour suivant.

Votre routine alimentaire avant / pendant / après devrait être testée pendant les phases d'entraînement pour débusquer toute intolérance personnelle, et roder votre organisme.



Nous espérons que ces conseils de professionnels vous aideront à réaliser votre meilleure Marseille-Cassis !

3-2-1 COUREZ !

Par
Marion CHAMASSIAN
 Coach - Sophrologue
www.marionchamassian.com



GÉRER VOS ÉMOTIONS AVANT, PENDANT ET APRÈS LA COURSE

Félicitations, vous vous apprêtez à prendre le départ de la mythique course Marseille-Cassis. Que vous soyez débutant ou sportif confirmé cette expérience sera l'occasion de vous dépasser, de vivre un truc EXTRA ordinaire.

Je vous propose dans cet article, quelques astuces de coaching et de sophrologie pour améliorer votre performance, renforcer votre motivation et capitaliser l'expérience, en gérant vos émotions sur les 3 temps forts que sont l'avant-course, la course et l'après-course.

De façon schématique ce qu'il est bon de savoir, c'est que les émotions entraînent le mouvement en induisant des réactions physiologiques. On parle des émotions "positives" lorsque les sensations associées sont agréables, type chaleur, ouverture dans la poitrine, légèreté etc... Alors que les "négatives" se perçoivent à travers un ressenti désagréable voir douloureux, mal au ventre, cœur qui accélère, gorge nouée etc... Leurs stimuli sont très variés. En effet la cause peut être extérieure ou/et intérieure à un individu. Elles interagissent avec nos fonctions cognitives pour nous renseigner sur ce qui est important dans la situation vécue ; la joie dit "j'adore !", la peur dit "attention danger !", la tristesse dit "j'ai perdu quelque chose ou quelqu'un" etc... Et enfin elles interviennent dans la prise de décision.

Notre cerveau ne faisant pas la différence entre le réel et l'imaginaire, tout ce qui le traverse en termes d'images, de pensées laisse des traces en nous. Vous l'aurez donc compris, si je me projette de manière négative, je vais ressentir des choses désagréables, vivre des émotions du même ordre et mon mental sera placé du côté du doute, de la difficulté, du problème. Bref ce n'est pas ce qu'il nous faut pour atteindre nos objectifs.

En revanche se projeter volontairement dans une situation positive, induit des ressentis positifs dans le corps, permet de modifier le discours intérieur (ce que l'on se dit à soi) "Je vais le faire !" "Oui c'est possible !" et permet ainsi de se motiver, d'aller vers notre but avec envie, de nous dépasser, d'être plus performant.

poumons vides. Puis recommencez du début, en essayant, de respiration en respiration d'allonger le souffle. Quand le souffle est long et bien installé, on arrête alors de compter et on se laisse bercer par le mouvement de la respiration.

Durée 5 minutes

2/ La visualisation positive

À la suite de la respiration, on s'imagine après la course. On part du principe que tout s'est bien passé, que nos objectifs sont atteints. On évacue tous les "Mais" qui peuvent apparaître. On se laisse envahir par les ressentis agréables des émotions positives. Puis on fait défiler le film de la course ; l'attente au milieu de la foule, imaginer le départ et l'excitation qui nous prend à ce moment précis, se visualiser sur le parcours, entendre les voix des personnes autour, le bruit des pas, les respirations... On s'imagine concentré confiant. Tout en nous respire le calme, la détermination ou tout autre chose positive. Et enfin se voit à l'arrivée, au finish. On se laisse envahir par toutes les émotions de fin de course, joie, fierté, pleine confiance...

Les émotions d'avant-course

D'un individu à l'autre, l'attente d'une course ne se vit pas de la même façon. On peut naviguer entre excitation, inquiétude, peur, joie... La veille de la course doit permettre de se concentrer sur son objectif de course, être calme détendu confiant, et garder les influx nerveux pour le lendemain.

Voici deux outils pour aider à couper la machine à "bla bla" et mettre le mental dans des dispositions de réussite, tout en permettant au corps de se détendre.

1/ La respiration de la paille

Installez-vous confortablement en position allongée ou assise. Fermez les yeux et laissez tous les muscles du corps se relâcher et s'étaler sur ce qui vous supporte. Inspirez par le nez lentement, gardez l'air à l'intérieur du corps 2 secondes. Puis imaginez une paille au bout de votre bouche et laissez l'air sortir tout doucement par cette paille. Comptez alors mentalement combien de temps dure l'expiration. À la fin de celle-ci, ne reprenez pas l'air tout de suite, on pause 2 secondes





Les émotions pendant la course

Pas de place pour elles. Le but est de garder un mental fort, d'être focus sur l'objectif que l'on s'est fixé. Le discours intérieur est un discours d'encouragement pour garder la motivation, rester déterminé.

1/ Le slogan

On peut réfléchir à des phrases courtes, positives, percutantes, type slogans, que l'on se répètera le moment voulu pour s'encourager se doper soi-même ; exemples "Je le fais !", "Je vais au bout !", "Go go go !"

2/ Pour rester concentré, rester centré sur vous

Portez toute votre attention sur votre corps. Soyez attentif à vos gestes. Détaillez les mouvements des bras, la position du dos, le déroulé de la jambe et du pied. Cherchez le geste presque parfait. Concentrez-vous sur chaque pas. Soyez à l'écoute aussi de votre respiration. Trouvez la bonne synchro entre le mouvement et le souffle. Tout comme la bonne intensité de l'expir ou de l'inspir. Refermez l'angle de votre regard façon tunnel. Au niveau du mental les pensées seront ultras positives, encourageantes. Comme des slogans intérieurs courts percutants.

Les émotions d'après-course

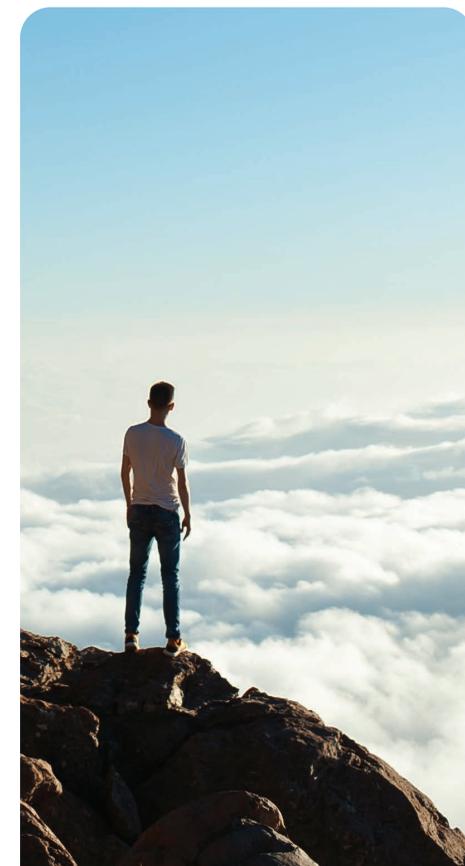
Les émotions ou sentiments d'après-course peuvent être multiples : fierté, force, confiance, joie d'avoir fini, d'avoir atteint son objectif. Parfois un peu de déception peut pointer le bout de son nez parce qu'on pensait faire mieux. Peu importe, le tout étant d'aller chercher en nous tout ce qui a été positif dans l'expérience, afin de le stocker et d'en faire un point de référence pour la suite de notre vie sportive. **On veut ici capitaliser, ancrer l'expérience.**

1 / Respiration abdominale pour se connecter à un relâchement et une détente profonde. Comme pour la respiration de la paille, on peut pratiquer allongé ou en position assise, au calme. On commence par relâcher tous les muscles du corps de la tête jusqu'aux pieds. On peut placer une main sur le ventre et une main sur le thorax pour mieux sentir les mouvements de la respiration. À l'inspiration par le nez, on sent le ventre qui se gonfle sous notre main et se remplit d'air. L'image d'un ballon qui se gonfle d'air est parfois aidante. On garde l'air 2 secondes les poumons pleins. Puis on relâche et on souffle lentement par la bouche tout en sentant le ventre qui se dégonfle. On peut imaginer que notre nombril se rapproche le plus possible de notre colonne vertébrale pour nous aider à vider totalement l'air. On bloque à nouveau l'air 2 secondes les poumons vident d'air. On laisse aller cette respiration tranquille minimum 10 fois.

2/ Visualisation

On va prendre le temps de se connecter à tous les ressentis du corps dans le relâchement, la joie, dans ce qu'on a aimé de la course. Et en même temps se reprojeter intérieurement les images de la course. Le fait que le corps et la tête soit associés dans cet exercice, va permettre l'intégration de l'expérience comme une expérience référence et positive.

En espérant que cet article vous aura donné quelques pistes pour aller plus loin dans votre pratique sportive. Bonne course à tous !



Par
Sébastien LANDRY

Psycho-sexologue

En effet, le désir sexuel peut être faible voire inexistant à cause d'une mauvaise hygiène de vie. Selon une étude Danoise publiée dans le Journal of Sexual Medicine, ces facteurs contribuent aux troubles sexuels. De plus, il ressort de cette étude qu'une mauvaise hygiène de vie serait plus courante chez les personnes ne présentant aucune activité sexuelle.

Dans cette étude, 5 500 hommes et femmes adultes ont été questionnés. Il apparaît que plus l'hygiène de vie est mauvaise (sédentarité, suralimentation, consommation d'alcool, de tabac, etc.) plus le désir sexuel est diminué.

En effet, 78% des hommes et 91% des femmes de cette étude présentent un désir sexuel hypoactif. De plus, il a été mis en avant que les hommes en couple, dotés du plus grand tour de taille, ont un risque accru de 71% de dysfonctions sexuels. Chez les femmes, celles qui fument du cannabis régulièrement multiplient par trois le risque de ne pas avoir d'orgasme pendant un rapport sexuel. On note également chez les personnes ayant des baisses du désir sexuel : de l'anxiété, une mauvaise estime de soi ou encore du stress.

La sexualité apparaît plus épanouissante, le désir sexuel boosté par la pratique d'une activité physique régulière !

Et justement, l'un des principaux effets positifs de la course à pied est qu'elle permet de booster son estime de soi et de réduire le stress et l'anxiété. Il a été prouvé, scientifiquement parlant, que les personnes qui pratiquent 30 minutes à 1 heure de sport à raison de deux à quatre fois par semaine, bénéficient d'un épanouissement sexuel renforcé par rapport aux sédentaires et inactifs.

Le sport pourrait donc être le remède en cas de libido faible ?

Et bien pas forcément ! Tout est une question de dosage. En effet, une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Caroline du Nord montre que les hommes qui s'entraînent intensément à la salle de sport présentent une diminution de leur libido contrairement à ceux qui s'entraînent modérément ou pas du tout. Les sports de force ont tendance à épuiser l'organisme et la sexualité en est souvent altérée comme dans les cas de surentraînement dans une autre discipline sportive.

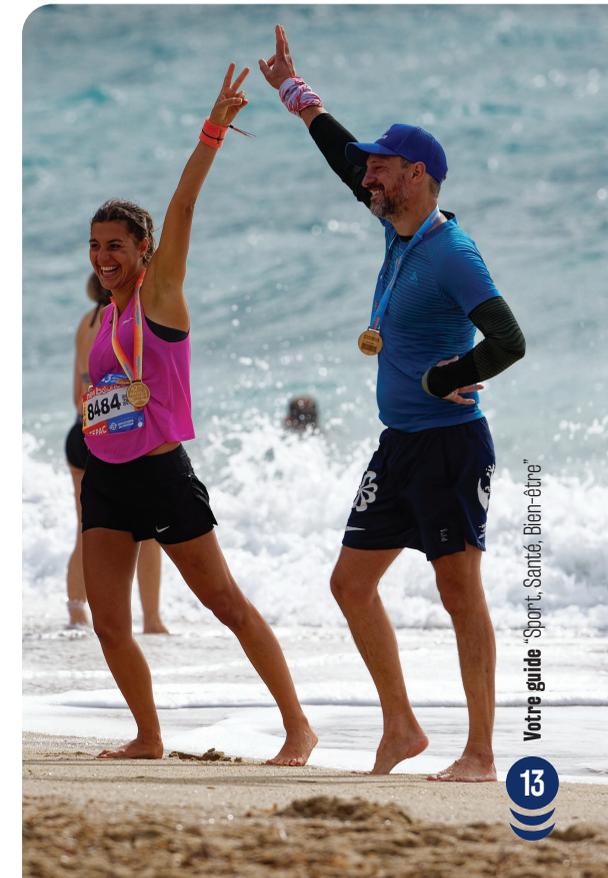
Concernant la pratique de la course à pied, d'un point de vue hormonal, la science met en avant que cette pratique libère des endorphines (hormones du plaisir) qui favorisent la sensation de bien-être. De plus, l'activité musculaire améliore les capacités

sexuelles. Le corps, lors de la pratique, dégage de la chaleur qui est un bon stimulant pour la libido et qui participe en même temps à la diminution du stress. Pour finir, la course à pied favorise le lâcher prise si important dans la relation sexuelle.

Vous l'aurez compris, une pratique régulière de la course à pied permet de booster votre désir sexuel ainsi que votre sexualité de façon générale ...

Mais attention aux excès !

Surentraînement, manque de sommeil, douleurs, ... ne sont pas des facteurs favorisant la sexualité.



Sexualité

COURSE À PIED, SON IMPACT SUR LA SEXUALITÉ

La sexualité, comme d'autres composantes de notre vie, est sous l'influence de notre santé globale, de notre bien être psychologique.

Une mauvaise alimentation, la sédentarité ainsi que les consommations d'alcool, de tabac ou de drogues peuvent altérer fortement la libido et les capacités sexuelles.

Séxualité

AVANT UNE COURSE... OUI OU NON ?

Le mythe de l'abstinence sexuelle avant une performance sportive, qui serait l'une des clés de la réussite, reste présent dans le monde du sport !

Peu importe le niveau sportif, cette croyance est véhiculée de génération en génération de sportifs.



Si nous regardons du côté scientifique voici une étude plutôt intéressante réalisée chez des coureurs réalisant un test d'effort maximal sur tapis roulant : *“Les résultats indiquent que 12 heures avant le test maximal sur tapis roulant, le fait de faire l'amour n'a pas eu un seul effet négatif sur les réponses physiologiques des sujets”* expose l'auteur de *“Sex Before Athletic Competition : Myth or Fact ?”*, paru en 2008.

Dans l'imaginaire de nombreux sportifs, avoir des relations sexuelles pourrait fatiguer, faire baisser le taux de testostérone au point de perdre en agressivité. Si nous écoutons le témoignage de certains sportifs ou entraîneurs on irait même à l'opposé de cette vision. Prenons l'exemple du tennisman français Fabrice Santoro. Le double vainqueur de la Coupe Davis en 1991 et 2001 confiait qu'au début de sa carrière, il s'interdisait tout rapport sexuel avant un match, par peur de perdre toute son énergie : *“Au fil de ma carrière, je me suis de plus en plus autorisé à faire l'amour les veilles de match. J'ai réalisé que non seulement, ça ne me pénalisait pas, mais que ça me donnait la pêche”*.

Du côté des entraîneurs, Gary Kirsten, incitait même les joueurs de la sélection indienne à avoir une sexualité la veille des compétitions. Il mettait en avant les vertus de force et de compétitivité. Bien entendu ces témoignages n'ont aucune portée scientifique mais il a été démontré scientifiquement que les relations sexuelles n'ont pas d'impact négatif sur la capacité physique du sportif !

En effet, les rapports sexuels, avant une performance sportive, n'ont pas d'impact perceptible sur cette dernière **car la dépense en énergie est équivalente au fait de monter deux étages d'un escalier**. Je pense réellement qu'un coureur peut s'autoriser la montée de deux étages la veille d'une course sans craindre pour sa performance ! En moyenne, un coût de cinq minutes brûle moins de 25 calories. Les entraîneurs et les athlètes peuvent donc voir que le coût énergétique du sexe est largement exagéré. Avec l'entraînement que vous avez, je pense que vous pouvez facilement encaisser cette petite dépense ...

Pour faire simple, pour perdre 250 calories, il faudrait avoir un rapport sexuel non-stop pendant 40 minutes.

Qui passe réellement 40 minutes non-stop de rapport sexuel actif ?

Ok ! Vous y arrivez ! et bien sachez que cela représente au niveau physique le même impact qu'une petite marche de 4 km. Cela ne devrait pas anéantir votre performance du lendemain.

Je n'ai pas abordé la sexualité en solo ! Ai-je besoin réellement de vous faire un dessin ? Si un rapport sexuel actif de 5 minutes dépense 25 calories alors vous imaginez bien qu'un petit plaisir solitaire de quelques minutes ne vas pas mettre en danger votre performance sportive ! Par contre cela peut permettre de diminuer le stress, d'apporter un apaisement, du bien-être et aider à l'endormissement alors ... à deux ou seul ... faites-vous plaisir !



Par
Hélène PORTEFAIX
Kinésithérapeute

Les femmes et la course à pied

Chez la femme, sans contraceptif hormonal, notre pratique sportive est influencée par notre cycle hormonal. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas la phase de menstruation (règles) qui entraîne le plus de perturbations. Mais, la phase qui la précède : la phase lutéale (du cycle ovarien) ou sécrétoire (du cycle utérin). L'hormone responsable des syndromes prémenstruels est la progestérone. Et si durant cette phase :

- Vous vous sentez stressée
- Vous vous sentez fatiguée
- Vous prenez du poids
- Vous avez des nausées
- Vous avez des douleurs musculaires ou des crampes...

Mesdames, vous êtes "normales" et sous l'emprise de la progestérone 7 jours avant vos règles.

Depuis quelques années, les études se sont penchées sur l'influence de nos hormones sur notre laxité ligamentaire. Les ligaments sont ces éléments fibreux qui assemblent les os les uns aux autres et qui sont renforcés par l'action des muscles qui stabilisent nos articulations (bassin, hanche, genou, cheville...) et permettent le mouvement.

L'augmentation de la laxité, chez la femme, au niveau du bassin est bien connue et permet le passage du bébé lors de l'accouchement. Depuis quelques années, des études

s'intéressent au cycle féminin et à son influence sur les ligaments. Il semblerait que cette liberté de mouvement soit augmentée, au moment de l'ovulation pour toutes les articulations du corps.

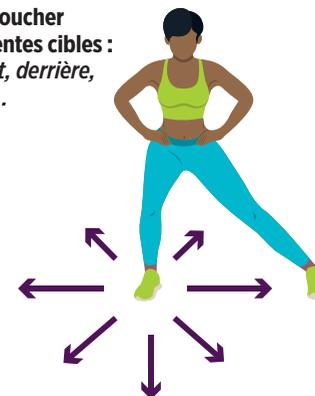
Pour résumer, restez attentive à votre cycle et ses symptômes afin d'optimiser votre

entraînement et notamment durant la phase pré menstruelle (7 jours avant les règles) mais aussi, durant la phase ovulatoire (14 jours après le début des règles) en prenant soin de vos articulations et de vos ligaments.

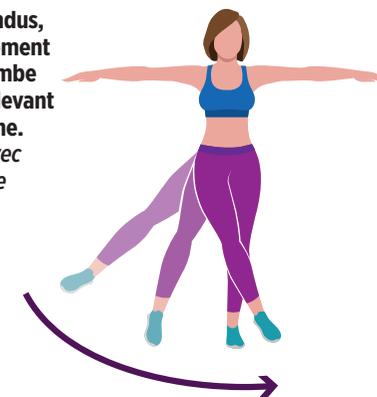
En pratique : 14 jours après le début des règles, je prends soin de mes articulations avec un travail musculaire.

À réaliser 2 fois par semaine

Allez toucher différentes cibles :
Devant, derrière, coté, ...



Bras tendus, balancement de la jambe droite devant la gauche. Idem avec la jambe gauche.



À réaliser avant ma pratique sportive

EXERCICES DE PROPRIOCEPTION

Cheville (Pieds nus)



Au Sol

Sur coussin

Sur 1/2 pointe

Genou fléchi



Au Sol

Sur coussin

Kinésithérapie

LES DIFFÉRENCES PHYSIOLOGIQUES LORSQUE L'ON PRATIQUE LE RUNNING. HOMMES, FEMMES COMMENT S'ADAPTER.

Sur Marseille-Cassis, l'écart entre le record masculin et le record féminin est de 9 minutes. Notre genre influence notre résultat sportif et nos performances.

Dans cet article, je vous propose d'étudier nos spécificités pour optimiser notre pratique de la course à pied.

Les hommes et la course à pied

Messieurs, il semble évident que vous n'êtes pas sujet aux mêmes variations hormonales que les femmes.

Pour autant, une revue de littérature (*publication qui centralise les données existantes sur un sujet*) a montré en 2015 qu'il était d'autant plus important chez l'homme que chez la femme de faire attention à plusieurs éléments afin de mener à bien vos objectifs en course à pied :

- Lorsque vous débutez la course à pied (- de 2 ans d'expérience)
- Lorsque vous reprenez la course à pied
- Lorsque votre volume d'entraînement hebdomadaire est entre 32 et 47,8 Km
- Lorsque votre volume d'entraînement hebdomadaire dépasse 64 km

Principalement chez l'homme, le changement des habitudes sportives ou leur intensification sont des variables à prendre en compte.

> LES DÉBUTS EN COURSE À PIED

Un début progressif et régulier permettra à vos muscles de s'adapter à l'effort et de mener à bien vos objectifs.

Quelques conseils :

- *Débutez la course à pied en alternant la marche et la course*
- *Privilégiez de courir tous les jours, 6 jours sur 7, mais peu de temps (moins de 20')*
- *Portez une chaussure dédiée à la course et en bon état*

L'absence de douleur et de courbature pendant et après l'effort est un indicateur d'un début réussi.

> LA REPRISE EN COURSE À PIED

Même si votre corps a une mémoire de l'effort passé, vous perdez entre 10 et 20% de vos capacités physiques par semaine d'arrêt. Une reprise progressive sur plusieurs semaines est à privilégier. Plus l'arrêt a été long plus la reprise sera progressive.

> POUR TOUS

Vous pouvez optimiser la pratique de la course à pied en y ajoutant un rituel de mobilisation des fascias et de renforcement musculaire.

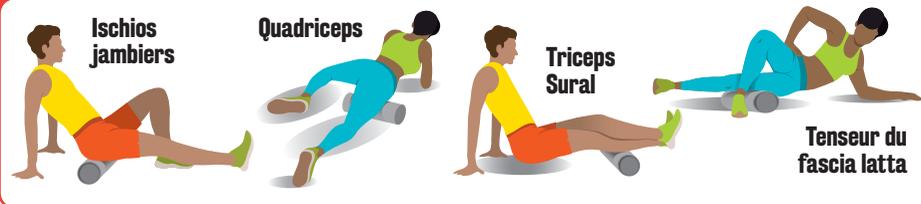
Trouvez votre rythme :

- *5'-10' tous les jours en variant les exercices,*
- *3 x 20' au cours de votre semaine,*

Peu importe, le bon rythme est celui qui vous correspond.

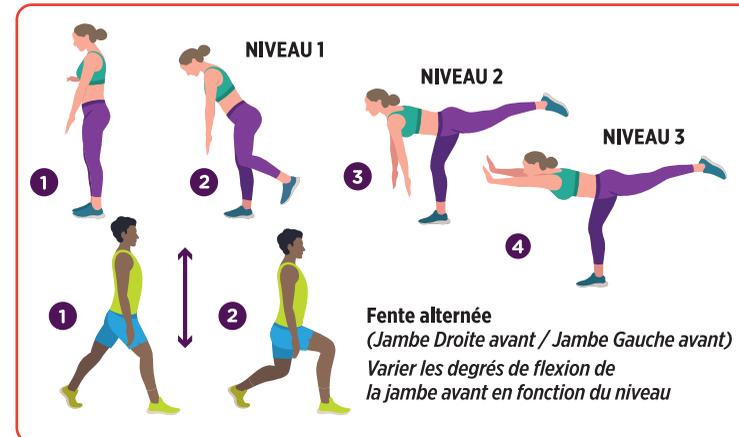
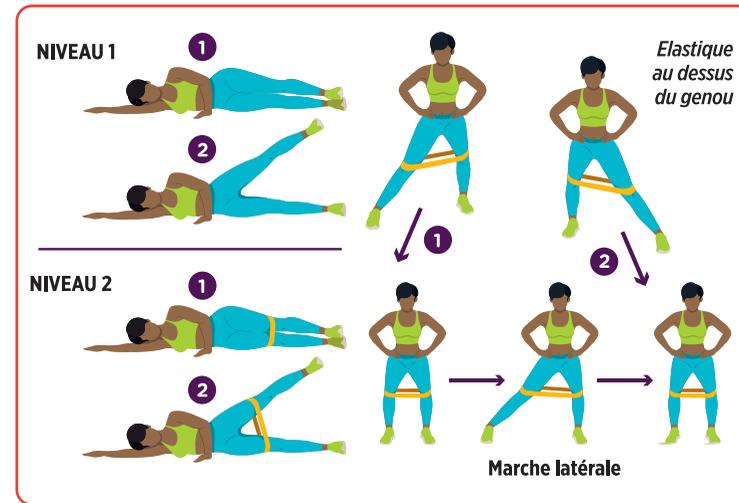
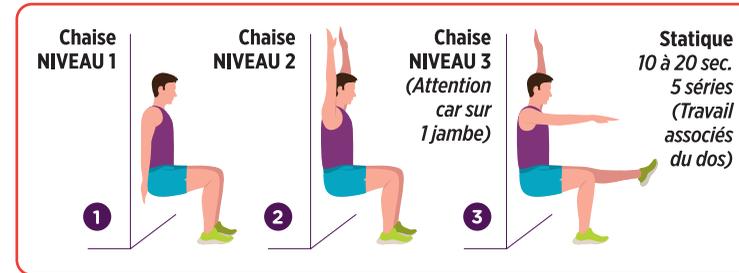
JOUR 1 - 3 - 5 de la semaine

4 applications sur les groupes musculaires principaux du coureur à pied



La mobilisation des fascias, foam roll ou rouleaux d'auto massage ou pistolet... Leur atout ? Ils peuvent être utilisés avant/après le sport sans danger mais ils doivent être répétés quotidiennement.

JOUR 2 - 4 - 6 de la semaine



Vous pouvez alterner les exercices des jours pairs avec ceux présentés pour les femmes. L'activité physique n'a pas de genre.

En conclusion, homme ou femme l'adaptation est le maître-mot.

Mesdames, continuez d'être attentives à vos sensations et n'ayez pas peur d'adapter votre entraînement pour optimiser vos résultats.

Messieurs, permettez à votre corps de s'adapter à l'effort et plus particulièrement lorsque vous débutez ou reprenez la course à pied. Mais également lorsque vous vous entraînez ou dépassez un certain nombre de kilomètres par semaine.

Par
Pr **Emmanuel DELAPORTE**

Professeur des Universités-Praticien
Chef de Service de dermatologie
et Vénérologie Hospitalier

Dr **Mélodie TERRASA**

Assistant Hospitalier Spécialisé
Dermatologie
Service de dermatologie et Vénérologie

Centre Hospitalier Universitaire Nord
de Marseille APhM

L'eczéma constitutionnel ou dermatite atopique est une maladie inflammatoire chronique de la peau qui concerne environ 5% de la population française (enfants, adolescents et adultes). L'origine de cette pathologie réside dans une prédisposition génétique associée à l'impact des allergènes environnementaux, des facteurs climatiques, des produits irritants ainsi que l'eau calcaire, des infections cutanées... L'évolution se fait selon un mode "poussées-rémissions", les poussées pouvant être déclenchées ou aggravées par le stress.

La pratique d'une activité sportive régulière est essentielle pour préserver une bonne santé physique, un bon équilibre mental et social et permet de lutter contre le stress.

Certains patients atteints de dermatite atopique décident, malgré eux, d'arrêter le sport en raison de tout l'inconfort qu'il entraîne : démangeaisons, brûlures, irritations, aggravation de l'eczéma, fatigue physique.

Comme tous les sports qui se pratiquent en extérieur, la course à pied expose la peau à des facteurs environnementaux tels que la pollution, la sécheresse et le froid en hiver, les pollens au printemps, le soleil et la chaleur en été. Ajoutés à la transpiration et aux frottements des vêtements, ils entraînent une aggravation de l'eczéma et nécessitent donc d'être bien gérés.

Le traitement de la dermatite atopique est basé sur des règles hygiéno-diététiques, dont la plus importante est la suppression du tabagisme actif et passif, associées à des soins locaux (dermocorticoïdes, émollients et crème hydratantes). Lorsque ce traitement de première ligne n'est pas suffisant, d'autres médicaments systémiques (immunosuppresseurs, biothérapies) peuvent être proposés pour permettre un contrôle satisfaisant des symptômes présents dans l'eczéma (démangeaisons, rougeurs, irritations, troubles du sommeil).

Voici quelques astuces qu'un bon athlète doit adopter pour un meilleur confort à l'effort :

Avant :

- > **Application d'émollient sur toute la peau.**
- > **Crème solaire d'indice maxima (IP 50) sur toutes les zones exposées au soleil.**
- > **Éviter les déodorants pouvant aggraver l'irritation.**
- > **Boire une grande quantité d'eau.**

Pendant :

- > **Faire un bon échauffement et augmenter progressivement l'intensité de l'effort pour mieux réguler la température corporelle.**

- > **Prévoir une grande bouteille d'eau, un spray d'eau thermale, un tube de crème hydratante et une serviette en coton.**
- > **Utiliser des vêtements amples, légers en coton ou techniques en synthétique pour éviter l'adhérence à la peau.**
- > **Pauses régulières pour boire et hydrater la peau.**

Après :

- > **Bien boire.**
- > **Douche courte à l'eau tiède avec un gel nettoyant sans savon, sécher sans frotter avec une serviette en coton, puis appliquer un émollient pour bien relipider la peau.**
- > **Appliquer le déodorant plutôt après l'effort.**
- > **Laver la tenue de sport après chaque utilisation.**

Si la séance de sport a déclenché une poussée, le soir, appliquez un dermocorticoïde sur les plaques rouges (La galénique, crème ou pommade, ainsi que le niveau de puissance sont à déterminer par votre Médecin en fonction de la localisation) ; et ce, tous les jours jusqu'à leur disparition.

En cas de forte poussée d'eczéma, privilégiez une activité physique moins intense, préférez la marche plutôt que les efforts importants et n'hésitez pas à consulter un Dermatologue.

**À vos marques, prêts, feu, partez !
Vous pouvez vous dépenser sans jamais abandonner !**



MARSEILLE CASSIS

marseille-cassis.com



PARTENAIRE SANTÉ



**malakoff
humanis**

www.malakoffhumanis.com