

HYGIENE DE VIE



3 grandes orientations : repos, hydratation, alimentation

Repos :

- Indispensable pour récupérer, repos diurne et nocturne, recherche de la décontraction.

Hydratation :

- Boire permet d'éliminer les toxines produites durant l'effort et donc permet le nettoyage des muscles. Ceci facilite la récupération.
- Eau plate durant l'effort.
- Eau gazeuse après l'effort pour reminéraliser l'organisme.

Alimentation :

- L'effort physique demande l'apport de « carburant » pour le fonctionnement de la machine.
- Le corps trouve dans une nourriture équilibrée tout ce dont il a besoin.
- L'apport de produits pharmaceutiques n'a pas de raison d'être le plus souvent, et ne doit jamais se faire de façon anarchique et de son propre chef sans consultation d'un médecin.

Quelques principes :

- a) Ne pas faire de carence (ne pas faire d'impasse !) sur certains groupes alimentaires.
- b) Préférer les sucres lents (pâtes, riz, pain ...) aux sucres rapides (bonbons ...)
- c) Limiter les aliments produisant de l'acidité (viande rouge, tomates, mayonnaise, sauces...)
- d) Préférer les graisses végétales aux graisses animales.
- e) Ne pas sauter de repas et prendre le temps du petit déjeuner complet.
- f) Prendre des soupes et des potages le soir que l'on sale pour récupérer les sels minéraux perdus dans la transpiration.
- g) Inclure de façon raisonnable des aliments énergétiques (chocolat, fruits secs, biscuits secs ...)
- h) **Surveiller son poids régulièrement** et surtout **le garder stable** et adapté à sa morphologie. Toute surcharge pondérale nuit (essoufflement, souffrances articulaires ...), mais à l'inverse, savoir qu'un corps musclé à des formes et qu'un anorexique ne peut avoir de force musculaire.
- i) Bannir absolument le tabac, principale cause de maladies cardio-vasculaire graves.
- j) En règle générale, **bannir les excès de tous genre**

UNE QUESTION DE SANTÉ

Pour être un athlète de haut niveau et surtout le rester longtemps, il ne suffit pas d'avoir, d'entretenir et d'améliorer des qualités physiques et techniques, il faut avant tout avoir la possibilité d'utiliser les dites qualités.

Ceci n'est réalisable que si l'on a une bonne santé

Cette expression du langage courant traduit bien la réalité : un sportif blessé à répétition ne peut pas faire une belle carrière.

La blessure est la traduction d'un déséquilibre. On peut dire à l'inverse, que la bonne santé maintient l'équilibre.

Cette bonne santé dépend de règles simples :

1. Hygiène proprement dite
2. Hygiène de vie
3. Maintien de la souplesse musculaire et articulaire
4. Renforcement musculaire

HYGIENE DU SPORTIF

Une bonne hygiène permet d'éliminer les petits problèmes, les petits bobos qui peuvent être lourds de conséquences : ampoules, mycoses, irritations...

1. Savoir se laver : les gels douchent ne suffisent pas. Il faut utiliser un savon neutre régulièrement.
2. Se sécher et porter du linge propre et sec
3. Faire sécher ses chaussures et ses semelles le cas échéant en les sortant des chaussures.
4. Ne pas porter de chaussettes usées (au talon par exemple)
5. Porter des claquettes en dehors d'entraînement et des chaussures de ville confortables. (Porter des claquettes dans les douches collectives)
6. Avoir une bonne hygiène dentaire et consulter régulièrement un dentiste.
7. Traiter tout bobo dès le début (ex : glacer tout phénomène inflammatoire)