

# La semelle de Jog'Bruz

NOVEMBRE 2014 - N°39



« LA DOULEUR EST INÉVITABLE, LA SOUFFRANCE À ÉVITER » HARUKI MARAKAMI, ÉCRIVAIN JAPONAIS ET COUREUR, AUTEUR DE *AUTO PORTRAIT DE L'AUTEUR EN COUREUR DE FOND*, ÉDITIONS BELFOND.

## Les capteurs de suivi peuvent-ils remplacer les professionnels de santé ?

### Sommaire :

- *Les capteurs de santé*
- *Bonne nuit !*
- *Les bienfaits de la séance du dimanche matin (fin)*
- *Étirez le psoas iliaque*
- *A fond sur la pastèque !*
- *Une salade pour prolonger l'été*

### Dans ce numéro :

- Un docteur au poignet* 2
- Venez le dimanche !* 2
- Le psoas, un muscle à étirer* 3
- Une pastèque pour la récup'* 4
- Une salade d'été en automne* 4

Des chercheurs américains ont passé au crible les fonctionnalités de plusieurs appareils de suivi sportif et de forme actuellement sur le marché et les ont comparé aux interventions des professionnels de la santé.

« Malgré une popularité grandissante, on manque d'informations comparatives entre ces différents appareils, quelles options proposent-ils dans leur application et comment ces options peuvent-elles avoir un impact sur leur efficacité », s'est interrogée Elizabeth Lyons, de la branche médicale de l'université du Texas (Galveston). La chercheuse auteur de cette étude a ajouté « le retour fourni par ces appareils peut être tout autant, voire plus, complet que celui dispensé par des professionnels de la santé ».

Les chercheurs ont examiné treize appareils actuellement sur le marché, dont notamment Basis, BodyMedia, Misfit, Fitbug, Ibitz, Polar et Withings. Ils ont essayé de comparer les stratégies proposées par ces appareils et les interventions bien réelles habi-

tuellement dispensées par des professionnels de la santé. En résumé, ils sont arrivés à la conclusion que ces outils proposent des recommandations similaires tant qualitativement que quantitativement à celles dispensées par des professionnels en ce qui concerne les objectifs que l'on se fixe, l'auto-suivi et le feedback (retour d'expérience). Par contre, en ce qui concerne l'activité physique, les scientifiques ont noté que même si ces gadgets et leurs applications proposent le même nombre d'outils que ceux utilisés par les professionnels, ils sont en retard par rapport aux stratégies à adopter pour encourager les utilisateurs à se dépenser. Les limites des capteurs sont surtout sensibles dans le domaine de la planification d'actions, des

instructions spécifiques, l'engagement et la résolution de problèmes. Ceci pourrait expliquer pourquoi des analystes estiment à cinquante pour cent le nombre de capteurs laissés à l'abandon au cours de leur première année d'utilisation. Ce chiffre provient d'une étude menée par Endeavor sur 6 000 utilisateurs d'appareils similaires à ceux étudiés par les chercheurs de l'université du Texas.



Le doc'

# BIEN DORMIR POUR MIEUX COURIR

Ne négligez pas votre sommeil ! Un sommeil de piètre qualité n'est pas sans conséquence sur votre forme en général et vos entraînements en particulier. Et méfiance si vos entraînements vous empêchent de récupérer comme il faut. Le danger ? De moins bons temps et un moral en berne. Sans parler du risque de blessures, bien plus important. C'est en effet ce qu'a montré une étude parue dans le journal *Medicine & Science in Sports & Exercises* menée sur des triathlètes. Le groupe qui avait augmenté son niveau d'entraînement avait vu la qualité de son sommeil s'altérer. Vous voulez savoir si vos nuits sont réparatrices ? Téléchargez une application comme SleepBot (gratuite sur Google Play et App Store) qui analyse vos cycles de sommeil !



## Montez dans les tours ! Ou les bienfaits de la séance du dimanche (2/2)

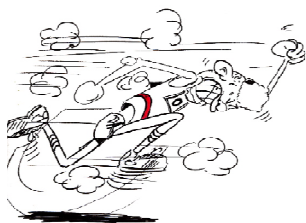
### Je suis en train de préparer un semi-marathon (ou un marathon), j'ai choisi de bâtir ma préparation sur la distance

L'erreur est fréquente chez les futurs marathoniens. Les coureurs privilégient les séances longues et lentes en pensant qu'ils seront mieux armés pour affronter la distance. Or, d'un point de vue scientifique ce n'est pas la bonne solution, car durant une sortie longue arrivés à un certain moment plus vite : les effets soutenus vont favoriser un développement du muscle cardiaque avec pour conséquence (entre autres) une augmentation de la capacité du coeur à éjecter de gros volume de sang vers les muscles. D'une manière générale, plus le coeur est capable de soutenir longtemps (et rapidement) un gros volume d'éjection de sang (volume d'éjection systo-

lique), moins la fréquence cardiaque va augmenter. Au final, lors des longues distances, le coureur se fatiguera moins vite. Il est donc utile de se préparer en courant un peu moins sur la longueur, mais de manière plus ciblée.

### J'essaie de préparer mon premier 10 km pour finir et non pour faire un chrono

Plus la distance préparée est courte, plus le travail de qualité est important. Peu importe qu'il y ait (ou pas) un enjeu chronométrique; une meilleure adaptation physiologique, un système cardio-vasculaire plus efficace et un meilleur mental vous aideront forcément à boucler votre 10 km plus facilement. C'est aussi à partir de 40 mn d'effort que la fatigue apparaît et que la fréquence cardiaque augmente, d'où l'intérêt de s'entraîner à la VMA pour repousser l'apparition de cette fatigue.



# ÉTIRER LE PSOAS

## pour bien récupérer

On le répète: s'étirer, c'est essentiel. En phase de récupération, les étirements jouent un rôle clé, notamment lorsqu'ils concernent un muscle trop souvent oublié: le psoas iliaque.

PAR MARIE PATUREL, PHOTOS VINCENT LYKY



**LA BONNE SENSATION**  
L'étirement doit être ressenti sur le devant de la hanche, du côté de la jambe arrière.

### LE DOS

Le dos doit être maintenu bien droit. Attention à ne pas le cambrer.

### LE BASSIN

Pour que l'étirement soit correctement réalisé, le bassin doit être amené vers l'avant sans provoquer de cambrure lombaire.

### LE PIED ARRIÈRE

On veille à ne pas prendre appui sur le pied arrière, qui repose sur le dos du pied.

**L**es étirements sont trop souvent négligés par les coureurs alors qu'ils sont fondamentaux en phase de récupération. Certaines parties du corps sont même carrément délaissées! « Le psoas iliaque est un muscle capital, mais certainement le plus oublié des sportifs », estime Thomas Delavenne, kinésithérapeute et ostéopathe du sport. « Fléchisseur de la hanche et des lombaires, le psoas iliaque joue un rôle majeur dans la statique de la colonne lombaire et du bassin. Il est donc crucial de l'étirer. » Invisible, le psoas iliaque se cache derrière les abdominaux et relie le haut de la jambe et le bassin à la colonne vertébrale. Sollicité en permanence durant la course, il devient parfois sensible ou peut souffrir d'une hypertonicité générant des douleurs très variées (dos, hanche, genou...).

### Devenez un chevalier servant!

Après une séance ou une compétition, il faut donc prendre soin du psoas iliaque mis à rude épreuve par la course. Pour ce faire, la posture la plus simple est celle dite du "chevalier servant". « En fente avant, une jambe positionnée

en avant et fléchie, l'autre tendue vers l'arrière avec le genou à terre, le dos doit rester bien droit. Le regard porte loin devant soi et les deux mains reposent sur le genou avant », précise Thomas Delavenne. « Le bassin est en rétroversion. L'étirement se fait en avançant le bassin et il est ressenti sur la partie antérieure de la hanche du côté de la jambe arrière et non sur les cuisses. »

### Tout en douceur

Comme pour tout étirement, aucune douleur ne doit être ressentie. Le geste doit s'arrêter avant de faire mal. Car « lorsqu'on étire un muscle jusqu'à éprouver une douleur, le muscle se protège en provoquant une contraction réflexe. On perd alors tout l'effet de relâchement et d'assouplissement recherché en récupération pour favoriser la microcirculation et redonner de l'élasticité », explique Thomas Delavenne. Cette erreur très courante qui consiste à penser que plus on tire fort, plus l'exercice est efficace s'avère d'autant plus critique lorsque les étirements concernent la phase de récupération: déjà victime de microlésions dues à l'effort, le muscle n'a nul besoin d'être encore malmené!

### 3 étirements complémentaires

D'autres postures permettent d'étirer le psoas iliaque pendant la récupération:

• Allongé sur le dos, maintenez une jambe pliée et plaquée contre votre torse tandis que l'autre jambe reste tendue. Si vous êtes allongé sur une table ou un banc, laissez pendre la jambe tendue dans le vide.



• Dans la position du "chevalier servant", parachevez l'étirement de toute la chaîne musculaire en tendant les deux bras vers le haut, comme si vos mains étaient tirées par un fil. Puis penchez-vous du côté opposé à la jambe arrière.

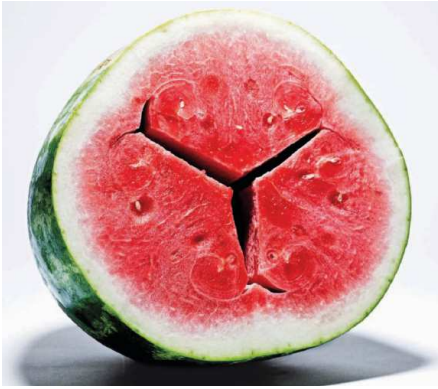
• Le psoas iliaque peut aussi être étiré en position debout. Un pied posé sur un banc (ou une barrière, une table...), la jambe avant est pliée, le bassin en rétroversion. L'étirement doit être ressenti au niveau de la jambe arrière.



« Par ailleurs, il ne faut pas tirer trop longtemps sur un muscle lors de la récupération. Un étirement bref permet d'éliminer davantage de toxines. » Le bon timing: 10 à 20 secondes pour chaque posture, deux à trois fois de chaque côté. 📌



**Avec Thomas Delavenne,**  
kinésithérapeute  
et ostéopathe du sport



## Mieux que l'eau !

Vous courez ? Alors vous devez veiller constamment à être parfaitement hydraté. Riche et douce en goût, la pastèque est parfaite pour assurer une parfaite récupération hydrique. Mais ce n'est pas là son seul atout, d'après une étude menée sur des cyclistes et publiée dans la revue *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, la pastèque permettrait de mieux récupérer sur le plan musculaire après un effort. Ainsi, les cyclistes ayant bu 500ml de jus de pastèque souffraient moins de raideurs et de douleurs musculaires que ceux qui n'en n'avaient pas bu et récupéraient plus rapidement. C'est un acide aminé, la L-citrulline, présent dans la pastèque, qui agit sur la protéine musculaire permettant de conserver une bonne masse musculaire.

## Recette pleine forme



### Recette pleine forme

# Salade de fusilli

ON PROLONGE UN PEU L'ÉTÉ ET ON FAIT LE PLEIN DE NUTRIMENTS AVEC UNE SALADE COMPLÈTE ET SAVOUREUSE.

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- ▶ 350 g de fusillis complets
- ▶ 250 g de tomates cerises coupées en deux
- ▶ 2 avocats mûrs, pelés et dénoyautés
- ▶ 3 grosses gousses d'ail, pelées et émincées
- ▶ 1 poignée de feuilles de basilic
- ▶ 50 ml de jus de citron
- ▶ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ▶ ½ c. à c. de sel
- ▶ 1 tour de moulin à poivre
- ▶ 25 g de parmesan fraîchement râpé (optionnel)

Dans une grande marmite, portez un grand volume d'eau salée à ébullition. Plongez-y les pâtes et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Retirez du feu et réservez 250 ml d'eau de cuisson. Égouttez les pâtes et laissez refroidir. Dans un bol, mélangez les tomates avec le sel, puis l'huile et le basilic. Mélangez bien et réservez. Dans un autre bol, écrasez l'avocat avec une fourchette ou un presse-purée. Ajoutez le jus de citron et l'ail, et mélangez bien. Versez ensuite l'eau de cuisson et mélangez jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Mélangez avec les pâtes et les tomates. Servez dans les assiettes et saupoudrez de poivre du moulin et de parmesan.

PAR PORTION : 485 KILOCALORIES ; GLUCIDES : 75 G ; FIBRES : 13 G ; PROTÉINES : 13 G ; LIPIDES : 16 G.