



# La semelle de Jog'Bruz

*La citation : « J'ai toujours aimé courir... C'était quelque chose que je peux faire par moi-même, et donc sous mon propre pouvoir, tu peux aller dans n'importe quelle direction, à la vitesse que tu souhaites, en luttant contre le vent si tu en as envie et à la recherche de nouveaux paysages uniquement sur la force de tes pieds et le courage de tes poumons. » Jesse Owens*

## Sommaire :

- Préférez l'air pur de la campagne !
- Un jumelage exceptionnel !
- Achille quand tu nous tiens
- Les ischios, ça s'étire !
- Soyez à la bonne.... datte
- La grande étude (fin)

## L'air des salles de gym chargé en polluants

Y a-t-il un risque pour les sportifs à respirer à plein poumons dans les salles de sport ? Une étude scientifique apporte des éléments de réponse.

A l'arrivée du froid, des longues nuits d'hivers ou des alertes pollution, bien des sportifs abandonnent footing et autres activités au profit des salles de gym et de fitness. Mais si l'intérêt de pratiquer une activité physique pour préserver sa santé est indéniable, une étude paru dans la revue scientifique *Bulding and Environnement* soulève des questions quand à la qualité de l'air dans les gymnases : peut-on vraiment pratiquer du sport en salle les yeux fermés et les narines grandes ouvertes ?

De nombreuses études se sont penchées sur les risques

liés au fait de pratiquer une activité de plein air dans une atmosphère polluée. Elles ont ainsi mises en évidence la dangerosité à respirer des particules de taille inférieure à 10 micromètres (PM10), du dioxyde d'azote (NO2), de l'ozone (O3) ou encore du dioxyde de soufre (SO2). En trop grandes quantités dans l'air, ces gaz et particules sont agressifs pour les muqueuses respiratoires et susceptibles de favoriser une hyperactivité des bronches ou une sensibilité aux allergènes et aux infections virales.

### Une mauvaise ventilation

Peu de travaux avaient jusqu'à présent porté sur la qualité de l'air intérieur, au sein des salles de gym. Pour ce faire, des chercheurs de l'université de Lisbonne et de Delft (PB) ont

placé des équipements de surveillance de la qualité de l'air dans onze salles de Lisbonne. Les capteurs ont ainsi mesuré les taux de polluants aux heures où ces gymnases connaissent leur pic de fréquentation : en fin d'après-midi et en soirée. «Les détecteurs ont été paramétrés pour mesurer, durant deux heures au minimum chaque jour, les taux de polluants tels que le monoxyde de carbone, le dioxyde de carbone, l'ozone ou encore les particules en suspensions comme les poussières. Mais aussi les produits chimiques libérés par les tapis, les produits de nettoyage, les meubles ou la peinture, y compris le formaldéhyde» détaille Carla Ramos, un des auteurs de l'étude. (suite et fin page 2)

## C'est fait, Jog'Bruz est jumelé avec l'Eldoret camp au Kenya !

Après de longues tractations et quelques aller-et-retour dans la vallée du Rift au Kenya, Jog'Bruz et l'Eldoret camp viennent de se jumeler. ce camp est dirigé par Jimmy Beuttah « Simba » faiseur de champions olympiques et du monde et entraîneur actuel de

du recordman du monde et médaillé olympique sur 1 500 mètres à Pékin en 2008. Excusez du peu !

Les Jog'Bruzois(es) pourront désormais goûter aux charmes des camps d'entraînements kenyans et les coureurs des hauts-plateaux aux douceurs

des entraînements du dimanche matin.

Par contre, pour absorber le coût de ce jumelage, la cotisation 2015-2016 subira une légère augmentation de 117,50€ soit 155,50€ part JA incluse, bien évidemment.

## L'air des salles de gym chargé en polluants (suite)



« Les concentrations élevées en poussières et en produits chimiques s'avèrent préoccupantes »

Les indicateurs ont révélé des concentrations de polluants dépassant les valeurs limites généralement admises comme garantissant une bonne qualité de l'air intérieur. « Les niveaux maximum étaient atteints durant les cours d'aérobic en soirée, lorsque beaucoup d'adhérents étaient réunis dans un espace confiné, remuaient de la poussière, transpiraient et soufflaient fortement, produisant ainsi du dioxyde de carbone à chaque respiration » précise Carla Ramos. « Des niveaux élevés de dioxyde de carbone peuvent être la marque d'un bâtiment mal ventilé, en particulier lorsque ces valeurs restent élevées pendant des heures, comme c'était le cas durant l'étude » commande à nouveau Carla Ramos.

### Des risques de problèmes respiratoires

Mais ce sont les concentrations élevées en poussières et en produits chimiques, comme le formaldéhyde, qui s'avèrent les plus préoccupantes, selon l'étude. En excès, ces substances peuvent contribuer au

développement d'asthme et d'autres problèmes respiratoires. Or, presque toutes les salles de sport de l'étude présentaient des concentrations de ces substances largement supérieures aux normes généralement admises.

Les résultats ne devraient pas cependant décourager les sportifs de fréquenter les salles de gymnastique, aucun des sites mesurés n'ayant montré des taux mesurables de monoxyde de carbone, l'un des plus dangereux polluants atmosphériques connus. Ainsi se conclut cette étude qui rappelle qu'en Europe, il n'y a pas d'obligation à évaluer la qualité de l'air intérieur des lieux accueillant du public.

En France, dans le cadre du Grenelle de l'environnement, des valeurs guides de l'air intérieur ont été édictées dans le but d'établir une surveillance progressivement obligatoire de la qualité de l'air dans les établissements recevant du public. Mais alors que cette mesure devait prendre effet à partir de 2015, madame Ségolène Royal a annoncé le 25

septembre 2014 une suspension provisoire. Une obligation existe cependant concernant le traitement de l'air, qui exige un débit minimal d'air neuf par pratiquant équivalent à 25 m<sup>3</sup> par heure.

### Conseils aux usagers

S'il semble difficile pour les sportifs de se faire une idée précise de la qualité de l'air de leur club de gym préféré, l'étude délivre tout de même quelques conseils aux usagers les plus zélés.

En premier lieu, l'usager pourra se fier à son nez : si l'air de la salle sent fortement le renfermé ou à l'inverse les produits nettoyants, il ont tout intérêt à questionner le gérant sur la ventilation du bâtiment ou du local. Ils pourront également s'enquérir des types de produits de nettoyage utilisés dans les salles, et pourquoi pas, pousser la curiosité jusqu'à demander si le sol est nettoyé au balais, à l'aspirateur ou à la serpillière, cette dernière permettant davantage de venir à bout de la poussière en suspension.

## Le doc' : une tendinite d'Achille

Trop sollicité par un entraînement intensif, un surpoids ou un appui déséquilibré, le tendon d'Achille est facilement source de tendinite chez le coureur. Différents traitements existent.

### En première intention

Repos sportif pendant au moins 15 jours avec éventuelle prescription d'anti-inflammatoires (locaux ou oraux) selon le degré d'inflammation du tendon.

**Soins de kinésithérapie avec mas-**

**sages transverses profonds et ultrasons.**

### Si ça se prolonge

Immobilisation de la cheville avec pied en légère flexion pendant 4 à 6 semaines

Les ondes de choc : en 5 à 6 séances maxi, elles favorisent la cicatrisation par vascularisation et calme la douleur.

La chirurgie : en cas d'échec du protocole médical, elle consiste à ouvrir et à peigner les fibres pour les forcer à cicatri-

ser. Compter 2 à 3 mois de convalescence.

### Déconseillé

les infiltrations de corticoïdes qui, au niveau du tendon d'Achille, induisent un risque de rupture ou de nécrose cutanée. Mais d'autres types d'injections prometteuses sont actuellement à l'étude pour cette tendinite : acide hyaluronique, ou PRP (plasma enrichi en plaquette).

**Bien sur, toujours prendre un avis médical.**



Entraînement **Le geste parfait**

# ÊTRE ACTIF POUR échauffer ses ischios

Les étirements activo-dynamiques méritent de faire partie de l'échauffement car ils préparent au mieux notre corps à l'effort, notamment les muscles ischio-jambiers.

PAR MARIE FAYOUREL, PHOTOS VINCENT LYKY

## LA POSITION DE DÉPART

Une jambe tendue devant vous, l'autre très légèrement fléchie, inclinez le buste vers l'avant tout en plaçant le bassin en antéversion (fesses tirées vers l'arrière).

## L'EXERCICE STATIQUE PUIS EXCENTRIQUE

Enfoncez le talon dans le sol pendant environ 6 secondes, puis descendez la poitrine vers le genou. Durée de l'exercice: environ 8 secondes.



Thomas Chéreau, entraîneur du Footing de France Fédération de laathlon.

## UNE FOIS LE MUSCLE RELÂCHÉ

Réalisez des "talons-fesses" durant 6 à 8 secondes en cherchant la fréquence, mais pas la vitesse ni l'amplitude.



**E**n course à pied, il y a des mal-aimés. Que l'on néglige, par ignorance ou par négligence. Les ischio-jambiers, situés à l'arrière de la cuisse, font partie des muscles injustement délaissés alors qu'ils participent de manière fondamentale à la gestuelle du coureur. Au cours du cycle de la foulée, les ischio-jambiers sont sollicités lors de l'attaque du pied au sol, moment où le genou est en extension (travail excentrique), et lors de la flexion de la jambe lorsque le pied passe à l'arrière (travail concentrique). Or, le traditionnel footing d'échauffement ne permet pas de préparer correctement ces muscles à un effort intense. « Après un footing sur terrain plat, il existe une différence de température d'un degré entre les quadriceps et les ischio-jambiers, constate Christophe Geoffroy, kinésithérapeute attaché à la Fédération française de football. Il faut donc adopter un protocole permettant d'équilibrer la température interne afin de mieux vasculariser les muscles. »

## N'oubliez pas de respirer!

Répérez l'échauffement des deux exercices deux fois. Respirez normalement. Éventuellement, accentuez l'expiration lors de l'étirement, mais ne bloquez jamais votre respiration. Après l'échauffement activo-dynamique des différents groupes musculaires, effectuez des lignes droites en accélération progressive.

## Échauffer le muscle en profondeur

Autrement dit, un échauffement classique où se succèdent un footing, des étirements passifs et des accélérations ne suffit pas. « Il faut introduire une dimension active afin de stimuler le tonus musculaire et le tissu nerveux. Cela permet d'échauffer les muscles en profondeur. Les ischio-jambiers sont alors sollicités

dans leur rôle de fléchisseurs des genoux et d'extenseurs des hanches », poursuit Christophe Geoffroy. Dans un sas de départ ou avant un entraînement, l'échauffement activo-dynamique des ischio-jambiers maintient les muscles sous tension et accroît la fréquence cardiaque, ce qui prépare idéalement à l'effort.

## Le mot d'ordre: être actif!

Pour bénéficier de tous les avantages de ce type d'échauffement, il est indispensable d'être actif! Après la mise en étirement (non maximal) du groupe musculaire, on enfonce le talon dans le sol (travail statique), puis on descend la poitrine en direction du genou (travail excentrique). Sans cela, l'étirement serait passif et inhiberait le tonus musculaire. Après le relâchement, on réalise des "talons-fesses" (travail concentrique dynamique). Maintenant, vos ischio-jambiers sont échauffés! 🏃



Christophe GEOFFROY, kinésithérapeute, auteur du Guide pratique des étirements

## Prenez...datte



La datte est un fruit très énergétique, car particulièrement riche en glucides (fructose, glucose et saccharose). Sa teneur en sucre varie en effet entre 25% environ lorsqu'elle est fraîche et 70% lorsqu'elle est sèche, pour une valeur calorique de 282 kcal pour 100 g de datte séchée. Elle est ainsi conseillée pour tous les sportifs. Sa teneur en fibres est relativement élevée (2% fraîche, 7% sèche) et elle renferme des quantités importantes de substances anti oxydantes. Elle apporte des vitamines (B2, B3, B5, B6) et des minéraux (potassium, magnésium, calcium, chrome et cuivre notamment) et des caroténoïdes qui protègent la santé oculaire et la peau. Appréciée lorsque l'on court sous le soleil.

On les consomme surtout séchées, alors que ce sont les fraîches qui abritent le plus d'antioxydants et, bien entendu, le plus d'eau : 65% en version déshydratée. De plus, les dattes séchées, du fait de leur indice glycémique très élevé (plus de 70), sont à réserver uniquement aux efforts de longue durée, sous peine de prise de poids express. Surtout, si elles sont additionnées de sirop de glucose.

## La grande étude (suite des n° 41,42 et 43) : les sucres lents de A à Z

**Quantité** (suite). Un sédentaire ne voulant pas grossir ne devra d'ailleurs pas en manger tous les jours. Un sportif assidu devra en revanche en prendre quasiment à chaque repas.

**Riz.** Lorsque l'on parle de sucres lents, on pense souvent aux pâtes. Si l'on regarde les index glycémiques, on se rend compte que le riz blanc a un index glycémique plus important que les pâtes. Il est donc un peu plus rapide. La logique voudrait qu'on favorise les pâtes la veille d'une épreuves et du riz blanc lors du dernier repas avant de prendre le départ. L'utilisation d'œufs pour fabriquer les pâtes et donc la présence plus importante de protéines constitue une autre différence avec le riz. Le riz ne contient pas de gluten.

**Scandinave** (régime). Le régime dissocié scandinave est basé sur le principe de la surcompensation. Il cherche à installer les conditions d'une super-surcompensation en associant dans une première phase un épuisement des réserves de glycogène grâce à un entraînement approprié (seulement 10% de glucides dans la ration), puis dans une seconde phase un régime riche en glucide (environ 80% de glucides dans la ration). Bien mené, ce régime permet

de dépasser les limites habituelles de stockage de glycogène par le biais d'une réserve supplémentaire de 10%. Dans sa forme traditionnelle, ce régime comprend trois étapes :

J-7 : un effort qui épuise les réserves de glycogène;

J-8 à J-14 : une phase de hypoglycémique (glucides représentant moins de 10% de l'apport énergétique total);

J-3 à J : une phase hyper glucémique (plus de 70% de l'apport énergétique total).

Le régime dissocié sous cette forme est de moins en moins appliqué. On retire bien souvent la phase hypoglycémique qui n'apporte finalement pas grand-chose.

**Tomate.** On entend parfois dire que le fait d'associer des produits acides comme la tomate à des sucres lents perturbe leur digestion. La réalité est tout autre. Rien a été prouvé scientifiquement et la logique voudrait même que l'acidité favorise la digestion puisqu'elle va attaquer l'amidon.

**Union.** Associer un féculent à deux légumineuses ainsi qu'à une huile de première pression à froid reste la meilleure association possible. La crème fraîche, le ketchup représentent des habitudes alimen-

taires à mettre de côté. Rajouter de la matière grasse, des calories en quantité importante ne sert à rien surtout dans le cadre de l'alimentation d'un sportif.

**Valeur.** Les calories en provenance des sucres lents sont très variables. Un légume restera souvent bien moins calorique qu'un féculent. A quantité égale, le riz a moins de valeur énergétique que les pâtes. Des pommes de terre à l'eau n'auront pas forcément beaucoup de valeur énergétique, alors qu'elle va grimper avec des frites. Mais comme les sucres lents ont tendance à caler plus rapidement, un repas constitué principalement de sucres lents risque d'être moins calorique puisque l'on mangera moins.

**Wok.** Le wok (ou similaire) permet de cuisiner plusieurs aliments entre eux et une cuisson sans ajout de matière grasse. Il s'agit d'une excellente méthode pour cuisiner les sucres lents de manière saine et variée.

**Xraisons.** Eviter les hypoglycémies, avoir de l'énergie de bonne qualité, répondre au besoin de la course à pied, se faire plaisir avec des éléments adaptés... Les bonnes raisons de consommer des sucres lents en vue d'une activité sportive ne manquent pas.

**Yaourt.** Un litre de lait contient 50 grammes de sucre. Un yaourt contient un peu de protéines, beaucoup de sucre et de graisse. Le muesli renferme du sucre et de la graisse. Mélanger les deux, au petit-déjeuner, n'est donc pas une bonne idée de composition si bonne que cela pour le petit déjeuner d'un sportif.

**Zèle.** Manger à « se casser » le ventre n'est pas indispensable. On a souvent tendance à chercher à forcer sur les sucres lents la veille d'une course. Du coup, on a plus d'appétit pour le reste. C'est bien dommage. Il faut toujours garder un peu de place pour les fruits et la salade.

