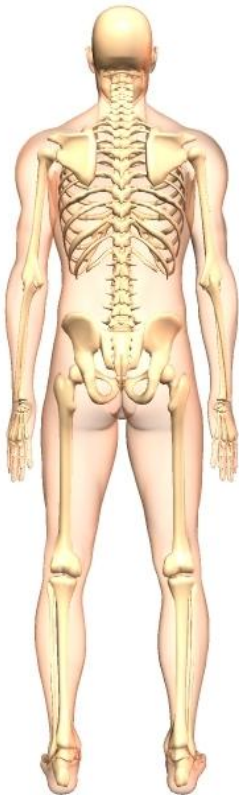


Le retour des beaux jours

Enfin! Le soleil fait sentir ses chauds rayons et la neige disparaît. Pour plusieurs d'entre vous, cela signifie qu'il est temps de sortir profiter de l'air pur et de se remettre en forme. Est-ce votre cas ou vous avez été actif tout l'hiver? Sachez toutefois qu'il y a quelques règles à suivre pour reprendre ou poursuivre votre entraînement en ce début de printemps.

Tout d'abord, voici quelques faits intéressants sur les bienfaits de l'activité physique. Une bonne source de motivation pour tous!



- Après 15 à 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, le corps commence à sécréter différentes hormones dont la dopamine, la sérotonine ainsi que des endorphines. Ces hormones sont efficaces pour **réduire le stress et l'anxiété**.
- L'activité physique permet d'améliorer la circulation sanguine **diminuant le risque de maladie cardio-vasculaire**. En favorisant la circulation du sang dans notre système, on améliore aussi l'état de nos vaisseaux sanguins qui deviennent plus solides et plus souples. Il est donc faux de penser que l'activité physique peut augmenter les risques de varices. Il s'agit d'un mythe de l'entraînement.
- L'activité physique **stimule le système immunitaire** en permettant une meilleure circulation des cellules de contrôle et de défense de l'organisme. Ainsi, on réduit le risque d'être victime d'une infection des voies respiratoires comme le rhume ou la grippe.
- Lors de la pratique d'une activité physique, certaines forces sont appliquées sur nos os favorisant un remodelage osseux efficace et **diminuant le risque d'ostéoporose**.
- Être actif permet également d'avoir une bonne perception de l'environnement. Ainsi, l'équilibre est meilleur tout en diminuant le risque de chute.

Vous êtes plutôt du style hibernation et l'annonce de la chaleur vous fait réagir. Sachez qu'il faut respecter quelques règles de base pour une bonne remise en forme en toute sécurité.

1. Suite à un arrêt de quelques mois, vous devez être conscient que vous ne pouvez pas repartir exactement à l'endroit où vous étiez rendu dans votre entraînement. Vous avez besoin d'une mise à niveau. Commencez doucement et graduellement. Vous gagnerez en assurance et éviterez les blessures qui pourraient gâcher le reste de la saison. Augmentez la cadence à chaque séance et peu à peu vous retrouverez le niveau atteint en fin de saison l'an dernier et pourrez continuer de progresser.
2. Prenez quelques minutes pour revenir au calme à la fin de votre activité. Profitez-en pour vous étirer. Cela pourrait vous éviter quelques courbatures.

3. Ayez toujours votre bouteille d'eau avec vous. L'hydratation est essentielle en période d'entraînement. Si vous prévoyez une activité de plus d'une heure, pensez apporter un jus ou des électrolytes pour combler votre soif. Vous aurez une meilleure récupération.

Pour les mordus qui ont eu le courage de persévérer malgré l'hiver froid, voici quelques conseils pratiques pour faire la transition hiver-printemps.

1. Protégez-vous du soleil. Bien qu'il soit important de se protéger même l'hiver, les rayons printaniers sont particulièrement menaçants. Puisque les températures sont encore douces, on a tendance à penser qu'il en est de même pour les rayons du soleil mais ceux-ci sont plus puissants que l'hiver car ils arrivent plus directement sur terre. De plus, une plus grande partie de votre peau se trouve exposée. Il faut donc être vigilant. Protégez aussi vos yeux avec de bons verres teintés.
2. Comme la température est variable au printemps, il vaut mieux s'habiller en « pelure d'oignon » afin de pouvoir adapter notre tenue aux conditions.
3. Ne changez pas de chaussures trop tôt. Les chaussures de sport d'hiver ou encore les bottes ont de meilleurs crampons que les chaussures d'été. Si vous pratiquez votre activité en forêt, vous pourriez tomber sur une plaque de glace et ce même s'il n'y a plus de neige depuis quelques jours dans votre quartier. De plus, on retrouve souvent des accumulations d'eau au printemps qui peuvent former des plaques de boue qui s'avèrent souvent très glissantes.



Un dernier conseil :

Profitez du beau temps et amusez-vous! Sachez que votre chiropraticien est toujours là pour vous en cas de besoin! Un bon ajustement apporte souvent plus de confort !

Suivez les autres chroniques printanières de Dre Bergeron, chiropraticienne au <https://www.facebook.com/DreMyriamBergeronChiropraticienneDc>

Dre Myriam Bergeron, chiropraticienne
Clinique chiropratique Duberger
2755 Père-Lelièvre, Québec, G1P 2X9
(418) 683-2545
www.chiropratiqueduberger.com

