Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 1

Artikel: Mieux vaut prévenir que guérir

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998647

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mieux vaut prévenir que guérir

Dr Ursula Weiss, directrice par intérim de l'Institut de recherches de l'EFGS
Traduction: Dr Jean-Pierre Monod

L'été a passé, l'automne s'est effacé, l'hiver est arrivé avec ses mini-jours et ses nuits qui n'en finissent pas. Il s'agit de protéger son corps du froid, du vent et de l'humidité, lors de l'échauffement, par des vêtements appropriés. Ceux-ci doivent également être adaptés aux conditions atmosphériques lors de la phase intensive d'un entraînement, pour prévenir les blessures musculaires et articulaires. Ceci est valable pour toutes les disciplines qui se pratiquent à l'air libre, dès qu'elles durent plus longtemps qu'un sprint ou qu'un seul saut par exemple.

A la fin de l'effort, le sportif a conscience d'une température interne plus élevée. Il a alors tendance à s'«aérer» et à se rafraîchir à l'excès, négligeant donc de se rhabiller. L'expérience montre que c'est à ce moment, en général, qu'il prend froid. Par conséquent, celles et ceux qui sont conscients de leur santé, qu'il s'agisse de pratiquants du jogging ou de compétiteurs, doivent se vêtir selon le principe des «pelures d'oignons», à savoir mettre d'autant plus de couches d'habits qu'il fait froid, humide et qu'il souffle. Elles peuvent être enlevées au fur et à mesure de l'entraînement, selon l'intensité de celui-ci et remises à la fin. Pour tout dire, il faudrait même disposer de chaussettes et de chaussures de rechange.

Pourquoi ces recommandations?

- Le travail musculaire entraîne une production de chaleur. Celle-ci est évacuée en premier lieu par la peau, grâce à l'évaporation de la sueur. A l'inverse, les pertes de chaleur corporelles peuvent être dues, bien sûr, à une température extérieure basse, mais surtout au vent et à l'humidité. Pour maintenir la température à son niveau normal, l'organisme doit brûler des substrats énergétiques qui, sinon, auraient pu être utilisés pour la performance sportive elle-même. Il en résulte une fatigue et un épuisement prématurés.
- La chaleur «ouvre» les vaisseaux sanguins et, ainsi, augmente le transport de substrats énergétiques vers le muscle. Ceci accélère les processus de dégradation producteurs d'énergie. La capacité de performance peut, ainsi, être exploitée complètement.
- La chaleur augmente l'élasticité des tissus comme celle des tendons et des muscles, des capsules articulaires et des ligaments. Les tissus élastiques réagissent de manière plus souple, et ont moins tendance à se déchirer.
- Des blessures chroniques de l'appareil locomoteur surviennent plus fréquemment lorsque ce dernier est soumis à des refroidissements répétés, même modérés, particulièrement s'il y a contact avec l'eau et l'humidité. Ces dommages surviennent lentement. Souvent, ils ne se manifestent que longtemps après la période d'entraînement. On n'y prête en général pas assez garde quand on est jeune.

Conclusion

Les sportifs responsables et conscients de leur santé adaptent leur habillement (nombre de couches de vêtement) à l'intensité de l'effort et aux conditions atmosphériques du jour... ou de la nuit. ■