

# Mieux vaut prévenir que guérir

Autor(en): **Weiss, Ursula**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998647>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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 trans-

port 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. ■

