

# LA RANDONNEE ET LA SANTE

La randonnée, pratiquée de façon équilibrée est une composante essentielle de la santé physique et mentale. Nous devrions tous en faire, toute notre vie. Individuelle ou collective, la randonnée est une source d'équilibre et de développement, elle favorise l'esprit de solidarité, elle est un facteur d'intégration sociale.

Quel que soit son niveau de pratique son niveau de pratique, quelles règles essentielles sont à observer.

Tous les médecins confirment que la marche et donc la randonnée a de multiples effets bénéfiques sur la santé en fortifiant le cœur, les poumons, les muscles et même les os. De ce fait, comme les autres sports de fond, la randonnée améliore l'endurance, mais étant moins intense, elle peut être pratiquée sans qualité physique particulière et surtout sans limite d'âge.

Une promenade quotidienne fait par ailleurs partie de « *l'arsenal thérapeutique* » de maladies chroniques telles que l'artérite, l'asthme, l'hypertension artérielle ou le diabète.

Les vertus de la marche sont désormais pleinement reconnues par le ministère de la santé. Une campagne nationale dans le cadre du plan santé / nutrition a invité tous les français à se bouger en pratiquant « *au moins trente minute de marche par jour* ».

## Quels conseils avant la pratique ?

- Avoir mangé
- Etre dans une tenue adaptée à l'activité pratiquée
- Procéder à un échauffement adéquat (musculaire, articulaire, tendineux)

## Quels conseils pendant la pratique ?

- Entrer dans l'activité avec modération
- Respecter des principes de sécurité pour soi et les autres
- Doser son effort en fonction de ses propres ressources
- S'entraider pour que chacun progresse et se fasse plaisir
- Evaluer les risques (surtout dans les activités de pleine nature)

## Quels conseils après la pratique ?

La récupération :

- Se faire quelques étirements des groupes musculaires les plus concernés
- Se réhydrater
- Se doucher et se changer
- Eviter le tabac

## Quelques incidents et remèdes

### *Les Signaux Corporels*

Qui n'a jamais ressenti une douleur en pratiquant la randonnée ?

Ces signes passagers sont autant d'alertes que chacun doit savoir interpréter.

- ***Douleurs musculaires***  
Elles apparaissent après l'effort (souvent le lendemain) après une sollicitation musculaire inhabituelle, même si l'intensité de l'activité était limitée. Une reprise modérée, un peu de repos et une alimentation équilibrée suffisent à éliminer ces traces douloureuses.
- ***Crampes***  
Survient pendant ou après l'effort. Contraction involontaire et douloureuse d'un muscle, elle est le signe d'un effort musculaire trop long et trop intense. Etirer le muscle et maintenir l'étirement quelques secondes.
- ***Elongation***  
Traction exagérée sur un tendon, un ligament, un nerf, entraînant une lésion. Arrêt dès l'apparition de la douleur. Repos jusqu'à disparition de la gêne.
- ***Tendinite***  
Inflammation douloureuse des tendons après répétition d'un geste. Arrêt de l'activité jusqu'à disparition de la douleur. Reprise prudente et progressive.
- ***Point de côté***  
Douleur aiguë et spontanée, uni ou bilatérale, produite par un effort prolongé non maîtrisé. Arrêter l'effort est une solution immédiate

qui ne règle cependant pas la cause de la douleur ; lui préférer la poursuite de l'effort sur le même rythme : le corps s'adapte, le pont de côté disparaît plus ou moins vite. Mieux encore, un entraînement progressif évite l'apparition de ce genre de douleur.

- ***Essoufflement***

Difficulté à revenir à un rythme cardiaque normal. On doit retrouver un rythme cardiaque et respiratoire supportable 1 à 2' après un effort intense (retour au calme). Si on constate un problème de récupération, il est nécessaire de consulter un médecin.

### ***Les Accidents Sportifs***

Bénins ou graves, ils sont souvent la conséquence d'excès par méconnaissance d l'activité pratiquée et des limites corporelles à ne pas franchir. Les plus courants sont :

- ***Claquage/Déchirure***

Rupture de fibres musculaires. A une douleur brutale et intense survenant à l'effort, s'ajoute une incapacité fonctionnelle du muscle lésé. Causes possibles : échauffement insuffisant, froid, pluie, surentraînement (muscle fatigué). Repos complet

- ***Rupture de tendon***

Consécutives à une violente contraction musculaire associée à un choc sur le tendon. A la douleur de la déchirure, s'ajoute un signe visuel : une boule musculaire.

- ***Fractures***

Avec ou sans déplacement, ouverte. Craquement, douleur vive, déformation du membre sont les signes habituels. Accident se produisant après un choc, une chute ou une torsion d'un membre bloqué (classique en ski). Il faut interdire tout mouvement susceptible d'aggraver la fracture en immobilisant les articulations sus et sous-jacentes.

- ***Foulure***

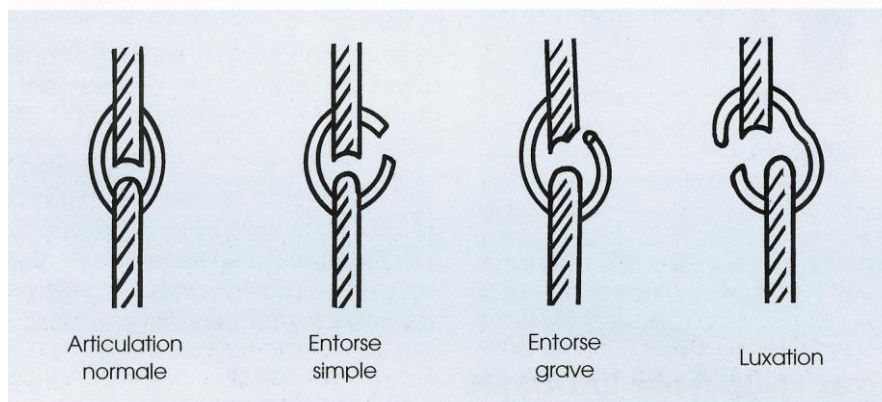
Etirement léger des ligaments (faux mouvements). Douleur vive mais passagère

- ***Entorse***

Etirement ou rupture des ligaments. Douleur vive + gonflement de l'articulation.

- **Luxation**

Déboîtement de l'articulation. Déformation au niveau de l'articulation + incapacité de la faire fonctionner.



## Les Etirements

Les étirements ont deux objectifs :

- Parer à beaucoup d'accidents tendineux ou musculaires
- Augmenter l'élasticité des muscles et permettre une meilleure efficacité

Il faut progressivement allonger les groupes musculaires qui risquent de l'être violemment pendant l'activité. Doucement, comme une ceinture de sécurité à enrrouler qu'on ne voudrait pas bloquer.

## Les Courbatures

Lors d'un exercice physique, le muscle réagit en produisant des déchets chimiques qui peuvent provoquer, quelques heures après, des douleurs (courbatures).

C'est un signe positif, le muscle s'adapte. Il sera plus performant confronté à un même type d'exercice. Avec une pratique régulière, ces douleurs disparaissent.

Pour éliminer les déchets chimiques dans les muscles, on peut :

- Faire des étirements
- Boire de l'eau
- Faire un petit footing
- Se masser ou se faire masser toujours dans le sens du retour veineux (en direction du cœur)
- Prendre une douche



# Le salaire de la sueur

« **U**n jour de sentier, huit jours de santé », promettent les topoguides des chemins de grande randonnée. Sans atteindre ce degré d'optimisme, tous les médecins confirment que la marche - et donc la randonnée - a de multiples effets bénéfiques sur la santé en fortifiant le cœur, les poumons, les muscles et même les os. De fait, comme les autres sports de fond (natation, cyclisme, jogging, ski de fond...), la randonnée améliore l'endurance, mais, étant moins intense, elle peut être pratiquée sans qualité physique particulière et surtout sans limite d'âge. Une promenade quotidienne fait par ailleurs partie de l'« arsenal thérapeutique » de maladies chroniques telles que l'arthrite, l'asthme, l'hypertension artérielle ou le diabète, rappelle la Fédération française de la randonnée pédestre. Enfin, les vertus de la marche sont désormais pleinement reconnues par le ministère de la Santé. En février, une campagne nationale dans le cadre du plan santé/nutrition a invité tous les Français à se bouger en pratiquant « au moins trente minutes de marche par jour » ou un équivalent.

SANDRINE CABUT

Source : Fédération française de la randonnée pédestre.

## Cerveau

C'est bien connu, la marche aère la tête. Les effets antistress, voire antidépresseurs, ont été démontrés.



## Cœur

Le rythme du palpitant, le pouls, se ralentit au repos et à l'effort; la tension artérielle se stabilise. Randonner améliore aussi la circulation sanguine dans les artères coronaires. Au final: avec 45 minutes quotidiennes de marche, le risque d'infarctus chute de 30-50 %.

## Poumons

Cœur et poumons vont de pair: plus le sang circule, plus les poumons s'oxygènent. Un nouveau souffle.

## Sang

Excès de graisses dans le sang? La marche à pied fait baisser le cholestérol total et les triglycérides et augmente le HDL (bon cholestérol). Elle aide aussi à réguler le diabète.

## Jambe

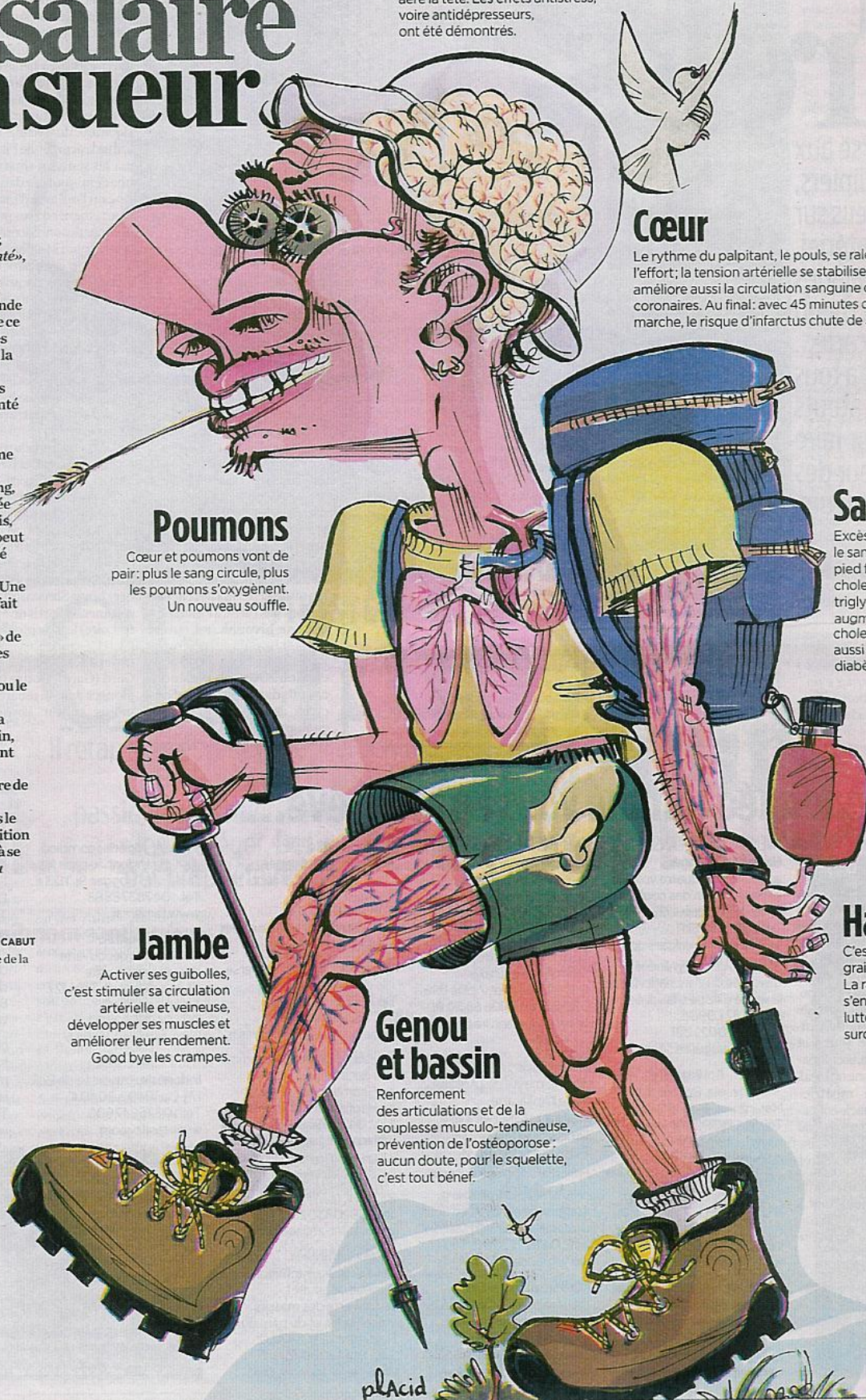
Activer ses guibolles, c'est stimuler sa circulation artérielle et veineuse, développer ses muscles et améliorer leur rendement. Good bye les crampes.

## Genou et bassin

Renforcement des articulations et de la souplesse musculo-tendineuse, prévention de l'ostéoporose: aucun doute, pour le squelette, c'est tout bénéf.

## Hanches

C'est souvent là que la graisse vient se loger. La randonnée aide à s'en débarrasser et à lutter contre la surcharge pondérale.



plAcid