

## Communiqué de presse

### **Le conseil du chiro : courez en pleine nature ! Le jogging, c'est bon contre le stress et le surpoids**

**Berne, 28 mars 2018 – Faire du jogging en plein air, c'est sain et ça aide à réduire le stress. Mais ça demande un minimum de préparatifs. Parmi les principaux, outre un bon équipement, des exercices d'étirements. La progressivité aussi : choisir d'abord de courts parcours en terrain plat ; augmenter petit à petit la durée ; changer de rythme assez fréquemment. Une alimentation saine, équilibrée, complète parfaitement l'entraînement.**

L'arrivée du printemps nous motive particulièrement à éliminer les kilos superflus accumulés pendant l'hiver, et à passer plus de temps dans la nature. Le jogging est particulièrement indiqué pour les gens intensément occupés et disposant de peu de loisirs. Courir fait du bien au corps et à la tête aussi, en évacuant le stress.

#### **Préparatifs**

Un équipement judicieux se compose de bonnes chaussures, et d'une tenue de course respirante. Pour le choix des chaussures optimales, il vaut la peine de recourir à un examen podologique professionnel, qui prendra en compte la forme individuelle des pieds, la position des genoux, et d'éventuelles défauts orthostatiques à leur niveau, tels que le *genu varum* (jambes arquées) ou l'*hallux valgus* (gros orteil dévié). Une préparation incluant de nombreux étirements est très importante. Il faut accorder une importance particulière aux muscles des cuisses et des mollets, mais aussi aux abdominaux, qui doivent être mobilisés en complément de la musculature dorsale.

#### **Terrain et technique de course**

Si on n'a pas couru pendant un certain temps, il faut (re)commencer par des parcours assez courts, en terrain plat – 20 à 30 minutes sont la bonne mesure. Il est plus avantageux aussi d'adopter une foulée assez courte mais à fréquence élevée pour réhabituer le corps à l'effort. Les débutants courront d'abord quelques minutes seulement puis enchaîneront avec une phase de marche plus longue. Ils réduiront ensuite progressivement ces intervalles de marche jusqu'à ce qu'ils ne soient plus nécessaires. Ils pourront aussi augmenter peu à peu la distance, en veillant toujours à faire varier leur rythme de course. Il faut privilégier le terrain plat, car la course en dénivelé implique une forte sollicitation de l'appareil locomoteur. S'agissant de la technique de course, le mieux est de poser le pied bien à plat, le genou fléchi se dépliant ensuite pour assurer la poussée.

#### **Fortifier le système cardio-vasculaire**

Le jogging sollicite le muscle cardiaque, les poumons, ainsi que la musculature, les tendons et les ligaments de l'appareil locomoteur, il en accroît l'irrigation sanguine et les fortifie. Le besoin quotidien accru d'énergie qui en résulte fait du jogging un sport idéal pour éliminer les kilos superflus. A condition aussi de veiller à l'accompagner d'une alimentation saine, riche en liquides, fruits et légumes, et

respectant deux autres critères-clés d'une nourriture équilibrée et bonne pour la ligne : beaucoup de protéines, peu d'hydrates de carbone.

### **S'entraîner sans douleur**

En cas de douleurs, il ne faut pas hésiter à interrompre l'entraînement et à consulter un médecin ou un chiropraticien. Pour les personnes souffrant d'arthrose ou présentant des déformations des genoux, des hanches ou des pieds, le jogging est contre-indiqué. Si on a un indice de masse corporelle supérieur à 30, le jogging peut être dommageable pour les articulations. Celles-ci seront beaucoup mieux préservées par des alternatives telles que l'utilisation d'un ergomètre ou la randonnée cycliste.

#### **Jogging – l'essentiel en bref**

- Optimiser son équipement en chaussures et vêtements
- Pratiquer en abondance les étirements
- Choisir des parcours en terrain plat
- Au début, alterner les phases de course et de marche
- Augmenter progressivement la longueur des parcours, varier le rythme de la course
- Poser le pied à plat puis déplier le genou
- Augmenter son bien-être et diminuer son poids grâce à une alimentation saine
- En cas de douleurs, consulter un médecin ou un chiropraticien

Le présent communiqué fait partie d'une série de conseils diffusés occasionnellement par les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses pour une meilleure prise en compte des contraintes, souvent sous-estimées, imposées à notre appareil locomoteur. On peut éviter bien des lésions, ainsi que leurs traitements fastidieux et coûteux, par un comportement adéquat, respectueux de notre organisme.

ChiroSuisse est la fédération des chiropraticiens de Suisse et compte quelque 300 membres, exerçant en majorité dans leur propre cabinet. La chiropratique compte parmi les cinq professions médicales universitaires. L'approche du chiropraticien est centrée sur l'appareil locomoteur, notamment la colonne vertébrale et le système nerveux. Les tâches du chiropraticien comportent le diagnostic, le traitement, le conseil et le suivi. Neuf ans d'études et de formation complémentaire en médecine et en chiropratique font de lui un premier interlocuteur compétent.

Des études montrent que les patients sont plus satisfaits et les coûts moins élevés lorsqu'ils consultent d'abord un chiropraticien en cas de douleurs dorsales. Les chiropraticiens sont des médecins de premier recours et leurs études leur permettent de poser des diagnostics. Le traitement est généralement manuel. Dans de nombreux cas, on peut ainsi renoncer à des médicaments ou des interventions chirurgicales. La chiropratique est une prestation couverte par l'assurance-maladie de base.

**Questions:** Service de presse ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, tél. mobile 079 616 86 32, [info@santemedia.ch](mailto:info@santemedia.ch)