

**NOUVELLE
FORMULE !**

Tonic!

Tonic!

Numéro 10
MARS-AVRIL 2017

SPORTS CONNECTÉS

APPLIS * MONTRES * BRACELETS...

Nos conseils pour bien choisir

No stress

**RECETTES
100% ZEN**

10 SPORTS
low impact
Yoga, aquajogging,
tai-chi, barre au sol...

MUSCLÉE + FERME + TONIQUE

JE SUIS FIT !

▶ **GAINAGE** MON PROGRAMME **PILATES**

▶ **RUNNING** OBJECTIF **MARATHON**

▶ **RÉCUP'** PLUS DE **PERFORMANCES**

Les fitgirls
QU'IL FAUT SUIVRE



Amanda Brisk



Kate Hudson

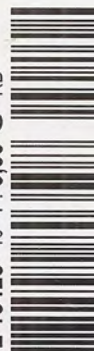
TRAIL

Je me lance !

AVEC LES SECRETS
D'UN CHAMPION

BEL/LUX: 3,70€ - DOM/S: 3,80€ - CAL/S: 6,70€ -
POL/S: 8,50€ - CH: 5,60€

L 15428 - 10 - F - 3,50 € - RD





Notre expert

Dr Odile Picard-Paix
Médecin généraliste
et oligothérapeute



N'attendez pas de craquer !

S'IL EST DIFFICILE DE LÂCHER SON SPORT FÉTICHE AU SEUL BRUIT D'UN GENOU QUI GRINCE, IL RESTE IMPORTANT DE SE SURVEILLER. EN TERMES D'ARTICULATIONS, ON COMPREND FACILEMENT QUE LA DANSE, L'ÉQUITATION, LA BOXE OU ENCORE LES SPORTS DE BALLON SOIENT DÉLÉTÈRES POUR ELLES. COMMENT APPRÉHENDER CES DOULEURS ?

PAR ÉMILIE DRUGEON

Qu'on se le dise, la plupart des sports tourmentent genoux, chevilles, hanches, bas du dos. La fréquence de l'activité, l'âge auquel on a commencé, le niveau demandé influent sur les douleurs potentielles. Dans *Longue vie à nos articulations* (éd. Marabout), on peut lire que l'arthrose touche autant les hommes que les femmes jusqu'à 50 ans, puis, en raison des changements hormonaux dus à la ménopause, elle concerne davantage la gent féminine. Paradoxalement, **c'est l'activité physique qui préservera nos articulations !** « Le pire c'est l'immobilisme », affirme Odile Picard-Paix, spécialiste des rhumatismes. Même lorsqu'on souffre déjà de maladies articulaires. « En cas d'arthrose du genou, privilégiez la natation ; si c'est une hanche, faites du vélo d'appartement. » Il faut entretenir la musculature autour des articulations, c'est-à-dire mobiliser sans faire souffrir. En résumé, le sport doit être adapté, bien conduit, pratiqué à la juste dose et dans les bonnes conditions.

3 questions à

GILLES MONDOLONI

Médecin du sport, oligothérapeute, auteur de
En finir avec l'arthrose et l'ostéoporose (éd. Solar)



Qu'est-ce que les oligo-éléments et comment les utiliser ?

Ce sont des minéraux, à dose infinitésimale (microgrammes), ayant une action thérapeutique très importante. On ne cherche

pas à supplémenter une hypothétique carence mais plutôt à envoyer une impulsion (un peu comme en homéopathie), pour que le corps réagisse. Les oligo-éléments sont commercialisés sous forme de petites ampoules sécables ; on met le contenu sous la langue pendant 2 min, à distance des repas, puis on avale. En matière de rhumatologie, ces minéraux agissent sur l'inflammation, la cicatrisation et le vieillissement de l'articulation, du tendon, du muscle ou encore de l'os.

Que conseillez-vous contre les douleurs articulaires ?

Optez pour un mélange de cuivre (anti-inflammatoire), silice et soufre : ces derniers cicatrisent les microlésions.

Attention à ne pas consommer de cuivre pendant trop longtemps, il pourrait venir masquer des symptômes inflammatoires et reporter l'établissement d'un diagnostic. Certaines plantes (bambou, ortie, prêle) contiennent de la silice ; leur action est complémentaire. Les oligo-éléments servent aussi de cofacteurs pour des enzymes dites anti-oxydantes : elles empêchent l'attaque des radicaux libres et donc le vieillissement des cellules.

L'oligothérapie est-elle efficace en préventif comme en curatif ?

Oui ! En préventif, elle permet d'éviter les blessures de type tendinites, lésions osseuses, claquages. On peut faire une cure d'un mois ou deux pour prévenir la dégénérescence des tissus. Les oligo-éléments sont aussi très efficaces en cas de fractures. Pour une inflammation, 10 jours de traitement à base de cuivre... Il n'y a pas de risques, pas d'interactions possibles avec des traitements médicamenteux ou autres. Dans de rares cas, on ressent de petites aigreurs au ventre avec le cuivre par exemple, mais rien à voir avec les effets indésirables en allopathie.



Boswellia en gélules, Natavéa, 17,50 €

Boswellia

TRAUMA

Car il suffit d'un traumatisme ! « J'ai demandé à une patiente souffrant d'une arthrose cervicale impressionnante ce qui lui était arrivé plus jeune », rapporte le docteur Picard-Paix. Cette usure du cartilage entre deux ou plusieurs vertèbres (amincissement au niveau du disque intervertébral ou des articulations interapophysaires postérieures par exemple) n'est pas contemporaine d'un accident ou de la pratique sportive. Elle est soit décalée dans le temps par rapport au choc, comme ici, une chute de cheval à l'adolescence, soit le fruit d'une dégradation progressive. La gymnastique, la danse, l'athlétisme, l'haltérophilie, le patin ou hockey sur glace, les rollers, le parachutisme sont propices à l'arthrose cervicale. Sur prescription médicale, **demandez un traitement de fond à base d'oligo-éléments** ; ils viendront améliorer le métabolisme du cartilage. En phytothérapie, les plantes auront une action anti-inflammatoire et viendront plutôt agir sur les symptômes. Pensez à la griffe du chat (chez Guayapi) ou au boswellia (Natavéa).



Griffe du chat en poudre, 50 g Guayapi, 17,50 €

Griffe du chat

AJUSTER L'ACTIVITÉ

La pratique du sport ne doit pas être douloureuse sur le plan articulaire. Si c'est le cas, l'activité n'est pas adaptée et doit être changée. **Surveillez les symptômes, surtout s'ils reviennent à chaque fois, ou pendant la nuit et le lendemain.** Un surmenage articulaire peut générer des dégâts anatomiques importants. Il sera utile de bien s'échauffer avant la pratique : courir à petites foulées avant un tennis, commencer un jogging doucement, etc. En prévention, passez un véritable examen clinique chez un généraliste pour obtenir un certificat de non-contre-indication. Surtout si vous avez une morphologie à risque (une scoliose par exemple) ou des prédispositions génétiques (un mauvais axe de la jambe) qui peuvent générer une fragilité. Il faut tenir compte de ce terrain ! ■

