

MON LIVRET de sportif

**Guide pratique pour
une bonne reprise du sport
ou un bon suivi pour les adeptes**

par **Didier MAAREK**,
pharmacien nutritionniste well&well

well&well
LES PHARMACIENS

« Le sport est bon pour la santé »

Cette phrase est bien comprise de tous désormais !

Mais même les plus accros au sport sont parfois obligé(e)s de faire des pauses. Convalescence après une blessure, mise en stand-by pendant une grossesse... Quelle que soit la raison pour laquelle vous avez dû arrêter le sport, il faut que la reprise se fasse progressivement, en suivant le rythme de l'organisme.

Et cela vaut également pour les débutants !

Il est alors important d'associer réelle **motivation** et bonne **méthodologie**, afin que les résultats soient au rendez-vous.

Que vous repreniez le sport dans un objectif de perte de poids, pour le maintien de la forme ou en cas de problèmes de santé (sur conseil médical), la démarche est la même :

- **Respecter des règles hygiéno-diététiques**
- **Suivre un programme précis de remise en mouvement, sans oublier les aspects nutritionnel et micro-nutritionnel**

Dans ce livret nous vous donnons tous les conseils qui vous aideront à mener à bien votre projet de remise en forme !

A group of cyclists in red and black gear riding on a paved road. The background shows a fence and some buildings.

Quel sport choisir ?

Le choix du sport est **important** car il est un des facteurs de **réussite** de votre projet. Plus votre sport vous motive, plus vous serez observant(e) ! Vous devez choisir une activité qui vous procure du **plaisir**.

Trouver des moyens pour que le sport soit vu comme du divertissement peut aider à se motiver et à être constant. Par exemple en écoutant de la musique ou en discutant avec des amis. Le plaisir pouvant intervenir environ **10 minutes après le début de l'effort**, voir après celui-ci surtout lorsque l'on débute, ne vous découragez pas si vous ne le ressentez pas instantanément, cela viendra.

- Si vous devez reprendre une activité douce après une longue interruption ou un grave problème de santé, **le golf, la randonnée, le pilate ou le yoga** en cours débutants peuvent être adaptés.
- Si en revanche vous devez perdre du poids ou faire travailler votre coeur, **la marche rapide, la natation, le vélo ou la course à pied** seront vos meilleurs alliés. Vous trouverez des conseils et détails sur ces derniers dans ce livret.

Il va sans dire que ce sport doit être adapté à votre physiologie et ne pas endommager votre corps. Il sera nécessaire de consulter un médecin avant toute reprise afin de réaliser un bilan.

Passé 35 ans, un test d'effort chez un cardiologue sera même conseillé pour éviter tout risque. Dans tous les cas, seul un médecin pourra vous donner le feu vert pour reprendre le sport sans risque.



LA MARCHÉ À PIED



Pour reprendre le sport en plein air, la marche sportive cumule les avantages. Elle est accessible aux pratiquants de tout niveau et requiert un équipement limité, puisqu'une paire de chaussures adaptée suffit pour débiter !

Vous marchez quand et où vous le souhaitez et dosez votre effort en fonction de vos sensations et de vos objectifs.

En marche sportive, contrairement à la course, les articulations sont peu sollicitées lors de la propulsion vers l'avant, car un pied reste toujours au sol !

Endurante et complète, la marche sportive est un bon prélude à la reprise de la pratique du vélo, de la natation et surtout, de la course à pied.

De plus, alliée à une bonne adaptation alimentaire, elle peut permettre de réguler un léger excédant de poids.

La marche influence aussi votre bien-être psychique. Non chimique et stimulante, vous retrouverez une respiration plus calme et un équilibre intérieur. Une séance de marche chasse les idées noires et améliore la qualité de votre sommeil.

40 à 60 minutes



5min

30 à 50min

5min

R1

R2

R1

CONSEILS:

Échauffement: marchez environ 5 minutes d'un pas tranquille (R1).

Ne forcez jamais : augmentez peu à peu la vitesse du pas jusqu'à atteindre le rythme de la marche sportive (suffisamment rapide pour parler mais non chanter (R2)), pendant minimum 30min

En cas de douleur, de fatigue ou de crampes, arrêtez-vous, respirez et buvez de l'eau à volonté pour bien vous réhydrater.

En fin de séance, revenez à une allure naturelle pendant environ 5 minutes (R1). Soufflez, respirez profondément et hydratez-vous pour éviter les courbatures. (p.10)

APPS:

Decathlon
Coach Runstatic
Runkeeper



LE VELO

Le vélo pratiqué est un sport « santé » : c'est un sport porté, c'est-à-dire que la personne ne porte pas son poids (contrairement au footing par exemple), et risque moins de micro-traumatismes (chevilles, dos, genoux).

Un senior qui rencontre des difficultés pour marcher peut pratiquer plus confortablement le vélo, qui permet aux articulations des jambes et du bassin de se mouvoir sans contrainte.

Il permet également d'apprendre à son cœur à s'adapter à l'endurance et à battre plus lentement au repos, ce qui peut aider à gérer le stress.

Au début, vous devrez faire avec le « mal aux fesses » et vous réhabituer petit à petit à l'assise spartiate d'une salle. Cela pourra également prendre du temps pour retrouver votre souffle (quelques semaines).

De même, côté musculaire, les premières sorties, même à faible vitesse, pourront provoquer des douleurs oubliées.

Quand on roule à vélo, le corps va chercher une partie de l'énergie dans ses réserves de sucre, si bien qu'il peut se révéler comme un appoint bénéfique dans le traitement du diabète.

Faire régulièrement du vélo représente également un bon outil pour faire baisser un taux de cholestérol ou de triglycérides élevés ainsi que la tension ou le poids.

CONSEILS:

En extérieur:

2 à 3 fois par semaine,
2 heures par sortie,
à allure moyenne (R1).
Cela permettra d'attaquer
les réserves de graisse.

Sur vélo d'appartement :

**3 fois par semaine à jeun
pendant 40 minutes
maximum** (favoriser la
perte de poids):

- 5 minutes
d'échauffement à allure
et force moyenne (R1)
puis 10 à 30 minutes à
vive allure (R2).
- 5min doucement pour
finir.

APP:

Coach my Ride



2 heures
2 FOIS PAR SEMAINE



1 à 2heures



R1

20 à 40 minutes à jeun
3 FOIS PAR SEMAINE



5min

10 à 30min

5min



R1

R2

R1

LA COURSE À PIED

Ce sport est une des activités privilégiées lors de la reprise de sport. Les raisons sont multiples : facile d'accès, peu onéreux, à pratiquer seul ou en groupe et presque partout...

Mais pour que la course à pied devienne synonyme de bien être, il faut l'aborder en respectant certaines règles. Sans quoi, rapidement, des signes de découragement et d'écoeurement peuvent apparaître et vous faire arrêter. Reprendre la course à pied consiste à réhabiliter son corps à effectuer un effort naturel pour lui.

Retrouvez notre article dédié à la reprise de la course via le lien www.wellandwell-leblog/sportif.fr

25 à 45 minutes



échauffement R1

marche rapide R2

ralentir R4

course R3

5min

15 à 35min

5min



- Alternance temps de course R3/temps de marche R2
- Progressivement au cours des séances: augmentation des temps de course.

Voir tout le détail sur l'article www.wellandwell-leblog/sportif.fr
Programme sur 8 semaines

CONSEILS:

Il peut être recommandé pour la perte de poids :
3 courses par semaine

Commencez par vous échauffer en marchant pendant 5min (R1) puis alternez temps de marche rapide (R2) et temps de course (R3), sur une durée de 30 à 45min

Augmentez progressivement les temps de course au fil des séances, qui doivent être effectuées en aisance respiratoire

Finissez par 5min de marche (R4) pour faire redescendre doucement le rythme cardiaque.

Gardez votre propre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Ne finissez pas la séance épuisé(e) !
N'oubliez pas de vous hydrater. (p.10)

APPS:

Decathlon
Coach Runstatic
Runkeeper



LA NATATION

Pour reprendre une activité physique, la natation présente beaucoup d'avantages:

- Vos os et vos articulations ne sont pas sollicités à outrance.
- Les fonctions cardiaques sont stimulées en douceur
- L'endurance et le souffle sont travaillés.
- Les muscles (triceps, dorsaux, pectoraux, bras, jambes), se développent harmonieusement et l'on peut cibler les zones à travailler selon les accessoires et leur résistance dans l'eau.

Il faut tout d'abord réviser les bases et commencer par revoir les battements de jambes de brasse à l'aide d'une planche ou d'une «frite» (beaucoup plus stable). Une fois à l'aise, vous pourrez ajouter les bras.

Pensez bien à vous entourer d'un professionnel. Pour recommencer en douceur, privilégiez des séances de 30 minutes. Si vous en faites trop dès la première séance, vous risquez d'avoir des courbatures et de vous démotiver immédiatement.

30 à 45 minutes



de 2 à 10x50m

CONSEILS:

☀ Choisissez la nage avec laquelle vous êtes le plus à l'aise.

Échauffement :

Commencez par 100m doucement (R1) puis accélérez sur 200m (R2).

.....

Dès la 2ème séance passez sur du **fractionné** :

- 50m à vive allure (R3)
 - 5 à 10secondes de repos (R0)
 - 50m à vive allure (R3)
- etc...

De 1 à 10 fois au bout de quelques séances (suivant votre adaptation à l'effort).

.....

Pour les séances suivantes vous pourrez augmenter la durée du fractionné (n'ayez pas peur de faire au moins 45min)

.....

Terminez la séance par 50m doucement (R1)

.....

APP:

Coach Nage



Et côté nutrition ?

Bien manger pendant vos périodes d'entraînements et de compétitions est un des facteurs primordiaux pour **atteindre vos objectifs sportifs** (avec un bon sommeil). Voici nos **10 conseils en matière de nutrition** pour commencer, doucement et simplement.



1 Prendre ses repas à heures régulières : un apport énergétique régulier permet à l'organisme de s'adapter et gérer au mieux la digestion.

2 Prendre un petit déjeuner riche en protéines : oeufs, jambon, soja bio, viande blanche (repérez le logo bleu-blanc-coeur, gage de qualité et d'une forte teneur en oméga 3). Le repas suivant ne pourra pas compenser les carences provoquées par un manque au petit-déjeuner.





Avoir une alimentation variée et équilibrée : pour couvrir la quasi-totalité des besoins vitaminiques et minéraux.

S'hydrater : avant, pendant et après le sport. Boire régulièrement est le meilleur moyen d'éviter la déshydratation et d'améliorer la récupération. Elle permet d'éviter une réduction des performances, les accidents musculaires, ou les troubles digestifs. (voir p.10)

Consommer des féculents à chaque repas : carburant des muscles et riches en glucides complexes. Ils améliorent l'équilibre acido-basique.

Consommer des fruits et légumes : faibles en apports caloriques, mais riches en vitamines et minéraux (meilleure assimilation des nutriments) et en fibres (meilleur transit intestinal).



S'alimenter AVANT l'effort : une alimentation insuffisante peut entraîner une hypoglycémie, une alimentation trop importante ou trop riche peut entraîner des troubles digestifs. Optez donc pour un **repas complet et digeste, environ 2h avant l'effort (pas trop rapproché non plus)**.

Ne pas oublier la boisson de récupération : pour compenser toutes les pertes hydro-électrolytiques, renouveler les réserves énergétiques et éviter les crampes (voir p.10).

Consommer des produits bio : les fruits et légumes de saison, locaux et cultivés selon les normes de l'agriculture biologique seront préférables aux produits transformés.

Se compléter si nécessaire. L'alimentation n'apportant pas toujours les nutriments nécessaires avant, pendant et après l'effort, il peut être nécessaire de se **complémenter pour apporter au corps tout ce dont il a besoin.**



Et les compléments?

Afin de palier aux dépenses énergétiques qui augmentent, **il est important de se compléter.**

LES BOISSONS

OUI

- **Les boissons isotoniques** contiennent autant de sodium qu'il y en a dans les cellules de notre corps. Ainsi, cela va faciliter la digestion et rééquilibrer les pertes en sodium. Elles sont donc le premier pas vers une bonne boisson de l'effort et de la performance.

- **Les boissons énergétiques** contiennent des glucides et des électrolytes. À prendre pendant l'exercice, elles donnent de l'énergie aux muscles, aident à maintenir le taux de sucre dans le sang et à diminuer le risque de déshydratation. Choisissez des préparations en poudre, des maltodextrines type *Ergysport Effort*. Elles sont un bon choix pour la performance (à réserver aux efforts de courte durée) mais toutes ne contiennent pas les bonnes quantités de minéraux pour les efforts d'endurance.

- **Les boissons de récupération** sont utiles aux grands sportifs pour recharger les réserves musculaires de glucides et réparer les tissus après les efforts d'ultra endurance. Vous pouvez faire confiance aux préparations déjà dosées (type *Ergysport Recup*).

NON

- **Les eaux minérales** apportent généralement trop peu de sodium pour compenser les pertes entraînées par la transpiration.

- **Les boissons contenant plus de 8% de glucides** (comme les jus de fruits, les sodas, et certaines boissons énergétiques (jusqu'à 10 à 12% pour certaines)) ne sont pas recommandées pendant l'effort, les **boissons énergisantes** non plus, accusées de provoquer (rarement) des troubles cardiaques ou même des arrêts cardiaques.

LES OMÉGA-3

ACIDES GRAS ESSENTIELS

Dans la grande famille des lipides, les acides gras sont très importants pour notre santé car ils constituent la structure des membranes de nos cellules.

Ils conditionnent donc le bon fonctionnement de notre cœur, cerveau et autres organes vitaux. Lorsque consommés en abondance, notre corps met les lipides en réserve et les stock dans les cellules graisseuses.

Les Oméga-3 sont des acides gras insaturés dits « essentiels » car ils doivent être apportés par l'alimentation (notre corps ne sait pas les fabriquer).

Il y a de nombreux bénéfices à compléter son apport en acides gras essentiels, car ils permettent :

- D'augmenter l'activation musculaire (notamment en augmentant l'afflux sanguin vers les muscles)
- D'aider le cœur à s'adapter aux changements de rythme
- De diminuer la fatigue et de mieux résister au stress (important lors d'une compétition)
- D'améliorer la réparation en cas de tendinites ou de douleurs articulaires (ils ralentissent les symptômes inflammatoires ainsi que la dégradation du cartilage)
- D'aider à régénérer les muscles (action sur le métabolisme des protéines des muscles)

CONSEILS:

Consommez des aliments riches en oméga-3 tels que de l'huile de colza ou de lin, des petits poissons (sardines, maquereaux pour éviter les polluants), de la mâche...

N'hésitez pas à suivre le logo bleu-blanc-cœur (gage de qualité et de la teneur en oméga-3)



Prenez 3 capsules d'Oméga-3 $\Omega 3$ well&well* par jour



LE MAGNESIUM

ANTI-STRESS NATUREL

Le besoin en magnésium pour les sportifs est de 500 à 700 mg par jour. Le manque de magnésium est fréquent chez les sportifs en raison des **pertes élevées provoquées par la sueur, ainsi que par divers processus métaboliques** (comme la libération d'adrénaline).

Les conséquences d'une carence sont nombreuses et peuvent se traduire par :

- Un état de **nervosité** (car le magnésium réduit le stress en empêchant la montée du cortisol)
- Des **insomnies**
- Des **tremblements** et **fourmillements** dans les membres
- Des troubles de la **contraction musculaire** (tétanies, crampes, douleurs musculaires)
- Une moins bonne tolérance à la **chaleur**
- Une accumulation précoce d'acide dans les muscles
- Une baisse très nette des performances sportives et des capacités de **récupération**
- Des crises de **spasmophilie**

Néanmoins, chez des individus entraînés, des adaptations se mettent en place, visant à une meilleure rétention du magnésium dans l'organisme.

CONSEILS:

Les jours d'entraînement, buvez **une eau enrichie en magnésium** (Hépar, Badoit, Contrex) par prises régulières à distance des repas

MAGNESIUM ET ALIMENTATION

Selon des études, la nutrition procure une quantité faible de magnésium puisqu'elle est souvent peu élevée en légumes secs et en céréales.

Il est pourtant important d'en consommer quotidiennement (ex. : 1 portion de légumes cuits + 1 portion de légumes crus + 1 à 2 fruits).

- Privilégiez la cuisson à la vapeur, à l'étouffée, au four ou en papillote des végétaux (la cuisson à l'eau entraîne une fuite du magnésium dans l'eau de cuisson).
- Remplacez les produits céréaliers raffinés (riz, pâtes, pain blanc) par des aliments complets ou 1/2 complets. Ils offrent à portion égale, un apport de magnésium supérieur.
- Mangez régulièrement des légumes secs (lentilles, pois chiches...).
- Agrémentez votre quotidien de fruits secs (dattes, figues, abricots, raisins...), d'oléagineux (amandes ou purée d'amandes complètes, noix, noix de cajou...), de chocolat noir (20 à 30 g/jour).
- Consommez régulièrement des fruits de mer.



Prenez *Magnésium-VitB6 Mg de well&well** sur la base de 6mg/kg/jour (ex : 50 kg = 3 gélules de 100mg de Mg à répartir dans la journée)

LA SPIRULINE

SUPER-ALIMENT DE LA VITALITÉ

La spiruline (*spirulina platensis*) est une microalgue qui fait aujourd'hui partie du quotidien d'un grand nombre de sportifs. Elle est très riche en acides aminés, constituants des **protéines** donc nécessaires à la fabrication des muscles et à leur «réparation».

C'est pourquoi il est essentiel, lors de la pratique d'une activité sportive, d'augmenter l'apport de protéines de qualité. La spiruline renferme également une mine de **nutriments** (fer, vitamines du groupe B, antioxydants...) indispensables pour diminuer les pertes liées à l'activité physique, limiter **la fatigue** et améliorer **la résistance** à l'effort (course à pied et autres sports d'endurance).

La variété de cet apport en vitamines et minéraux assure le maintien des performances physiques et intellectuelles et offre une meilleure protection des cellules.

Sans effet dopant, elle complète idéalement l'alimentation et limite les carences liées à l'activité sportive.

En prise régulière, la spiruline augmenterait les capacités d'**endurance** avec amélioration de la phase de **récupération**.

CONSEILS:

Prenez 3 gélules par jour de *Spiruline well&well** avant un repas



*Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et d'une alimentation variée et équilibrée. Ne dépassez pas la dose journalière conseillée.

LE CURCUMA

ANTI-INFLAMMATOIRE NATUREL

De nombreuses études ont prouvé le potentiel du curcuma pour les sportifs (notamment en raison de ses effets anti-inflammatoires).

Cette épice, abondamment utilisée dans la cuisine indienne, doit sa couleur mais aussi ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires à son pigment principal, la curcumine.

En 2007, une étude américaine a montré l'effet positif de la curcumine sur l'inhibition des processus inflammatoires liés à un exercice. En récupération, la curcumine pourrait donc **limiter l'inflammation** post-exercice.



CONSEILS:

Utilisez du curcuma en aromate dans votre alimentation

Prenez 2 gélules par jour de *Curcuma well&well* sur une longue durée (2 à 3 mois), en même temps qu'un repas contenant des graisses de bonne qualité (par exemple l'huile d'olive, de colza ou beurre de Baratte) pour augmenter son absorption.

L'HOMÉOPATHIE

L'homéopathie peut être une démarche avantageuse et satisfaisante, car dénuée de contre indications ou d'effets secondaires.

Dès les 15 premiers jours précédant chaque séance d'activité sportive intensive, prenez chaque jour :

- 5 granules d'*Arnica Montana 9 CH* au réveil, pour assurer une meilleure récupération musculaire.
- 5 granules de *Rhus toxicodendron 9 CH* au coucher, pour protéger les muscles et les articulations des traumatismes.
- 1 dose de *Gelsenium 15 CH*, pour réduire l'anxiété et le stress, la veille d'une compétition.

Pendant l'effort physique, par exemple lors d'une épreuve comme un marathon ou un trekking :

- 5 granules toutes les 2 heures de *China Rubra 9 CH*, pour éviter la déshydratation, efficacité optimisée si pris avec du *Natrum muriaticum 9 CH*
- 5 granules de *Cuprum metallicum 9 CH*, pour réduire les risques de crampes et de spasmes musculaires.

Après l'effort physique :

- 5 granules d'*Arnica Montana 9 CH* alternées avec 5 granules de *Ferrum Metallicum 5 CH* et 5 de *China Rubra 9 CH* pour une récupération musculaire rapide.
- 5 granules de *Calcarea Fluorica 5 CH*, 3 fois par jour, pour éviter les problèmes au niveau d'articulations.

ZOOM SUR MYO-RLX

Un complément alimentaire à base de plantes et de minéraux.

Il contient notamment :

- du **Magnésium**, connu entre autre pour son action sur les crampes et muscles fatigués (action myorelaxante)
- de la **Vitamine B1**, qui intervient dans le fonctionnement de tous les muscles du corps
- de la **Scutellaire** : une plante riche en polyphénols qui lui confèrent une action anti-inflammatoire puissante et protectrice de l'activité des mitochondries (qui aident à synthétiser l'ATP, le « carburant » du muscle)
- du **CoEnzyme Q10**, ayant également une action sur les mitochondries, donc contribue à améliorer les performances physiques et la récupération après l'effort. Mais également un pouvoir antioxydant : diminue les dommages cellulaires causés par un entraînement intensif .
- du **Sélénium**, un oligo-élément majeur à haut pouvoir anti-oxydant

Ces ingrédients contribuent à **améliorer les performances physiques**, aider à la **récupération après l'effort** et ont une action **antioxydante** qui aide à diminuer les dommages cellulaires causés par un entraînement intensif.

CONSEILS:

Nous vous conseillons Myo-RLX :

En préventif avant un effet sportif :

Prenez 3 comprimés par jour la semaine précédant l'effort

Après l'effort pour aider à récupérer :

Prenez 4 comprimés à apparition des douleurs puis 2 comprimés 2 fois par jour jusqu'à soulagement complet.



Ce livret vous a donné quelques conseils indispensables à la remise en mouvement. Votre pharmacien well&well est à votre disposition pour vous aider et vous donner des conseils complémentaires.

En vous souhaitant une belle reprise du sport, nous vous attendons dans nos officines pour recueillir vos premières impressions et partager le sourire d'une forme retrouvée...



Ces produits sont disponibles à l'achat dans les pharmacies well&well et sur www.wellandwell.fr

well&well
LES PHARMACIENS