

# LA COURSE, C'EST LA SANTÉ!



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

30 août au 5 septembre 2015

La course est une excellente façon de se tenir en forme à peu de frais. La course améliore la santé de votre cœur, de vos poumons, votre niveau d'énergie et de stress.

Vous l'aurez sûrement remarqué autour de vous : la course à pied connaît un regain de popularité au Québec. Le taux de participation record aux marathons de Montréal, d'Ottawa et Québec en sont un indicateur significatif : les inscriptions ont bondi de 140% entre 2008 et 2011!

Alors que la 1<sup>ère</sup> vague du « running boom » à la fin des années 70 et début 80 prenait des allures axées sur la compétitivité, le regain pour la course depuis le début des années 2000 se motive par un esprit participatif commun à tous les néophytes de cette belle activité physique. Et parmi ces nouveaux adeptes de la course à pied, les femmes brillent par leur participation en plus grand nombre. Car c'est à la portée de tout un chacun. Et que l'objectif n'est plus de franchir la ligne d'arrivée du marathon après 42,2 km d'effort, mais bien de se fixer des objectifs réalistes et personnalisés, pour notre propre bien-être et notre capacité à l'effort.

***Participez-vous***

***au marathon de***

***Montréal le 22***

***septembre 2015?***

***Demandez***

***conseil à votre***

***chiropraticien!***



## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, outre les cas CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

**chiropratique.com**

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



## LA DÉMOCRATISATION DE LA COURSE

Un tel regain pour la course s'explique en grande partie par la promotion des saines habitudes de vie dans notre société. Ces valeurs de bien-être, tant physique qu'émotionnel, rejoignent le fondement même de la chiropratique, qui tend à maintenir et rétablir la santé globale de chaque personne grâce à la capacité d'auto guérison naturelle du corps humain. La sensibilisation à de saines habitudes de vie a permis la démocratisation de la course à pied, entre autres, avec un large accès à l'information et aux programmes d'exercices personnalisés.

Il n'y a pas de standardisation de la performance. Vous y allez à votre rythme, selon vos objectifs et votre réalité. Mais comme dans toutes disciplines, il est important de ne pas brûler les étapes et d'y aller progressivement. Car retenons que plus de 50% des coureurs se blessent.

## LES BIENFAITS DE LA COURSE

La pratique du jogging sur une base régulière peut réduire le risque de maladie cardiaque, prévenir plusieurs sortes de cancer et aider à trouver le sommeil. Cette activité améliore également le tonus et la force des muscles, des jambes et des hanches. Plusieurs pratiquent ce sport parce qu'il ne requiert aucun équipement (sauf une bonne paire de chaussures), parce qu'il peut être pratiqué partout et à toute heure, et ce, gratuitement. Les personnes qui pratiquent ce sport peuvent aussi bénéficier d'une meilleure performance cognitive et chez la femme, diminuer le risque de diabète de type II.

## ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS

Avant de lacer vos nouvelles chaussures et de vous élancer sur la piste de course, suivez l'exemple d'un grand nombre d'athlètes professionnels. Afin d'éviter les blessures, commencez chaque séance doucement, afin de bien réchauffer vos muscles à l'effort. Terminez toujours par des exercices d'étirement.

Avant d'entreprendre un programme de jogging, il est recommandé de faire évaluer votre structure neuro-musculo-squelettique par votre chiropraticien. Vous pourrez ainsi entamer votre programme sportif avec un corps fin prêt à l'effort !

## CONSEILS

- N'étirez jamais un muscle froid.
- Assurez-vous d'avoir une chaussure de course adaptée à la surface sur laquelle vous courez.
- Pour bien absorber les coups au talon, portez une chaussure spécialement conçue pour la course avec une semelle qui possède un mécanisme d'absorption.

**Si vous vous blessez ou si la douleur persiste plus longtemps que vos courbatures habituelles, consultez votre chiropraticien sans tarder.**