

JOGGING

INTERNATIONAL

SPÉCIAL
COACHING

N° 369 - JUILLET 2015

Priorité

ENDURANCE

Obtenez des résultats avec la formule Daniels

- ◉ 5 ALLURES À TRAVAILLER, AVEC PEU D'INTENSITÉ
- ◉ LES BASES POUR CONSTRUIRE VOTRE ENTRAÎNEMENT

PERTE DE POIDS

- > COMMENT NE PAS CRAQUER
- > FLORENT BECKER : " - 50 kg grâce au running "

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

4 SEMAINES POUR COURIR
30 MN SANS S'ARRÊTER

SANTÉ

- > Comment s'hydrater efficacement
- > Adhérez au K-Taping
- > Mieux gérer le pain au quotidien

**MÉTHODE
SUR MESURE**
Préparez un trail
de montagne en
courant en ville



**MARATHON
DES SABLES**
Revivez les plus
belles histoires de
la 30^e édition

**RÉUSSIR
SES DÉFIS DE L'ÉTÉ**
10 points de contrôle
de la tête aux pieds

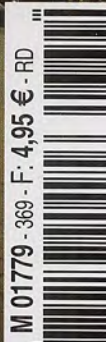
ÉQUIPEMENT

**9 accessoires
high-tech**

Tests de la panoplie
One Series Reebok
+ 3 chaussures ultra-légères

France métropole: 4,95 € - BEL: 5,90 € - LUX: 6,00 € - AND: 4,95 € - CH: 10,90 FS
PORT-CONT: 5,90 € - DOM (surface): 5,50 € - TOM (surface): 9,00 XPF - TOM (avion): 1 800 XPF
CAN: 9,99 \$CAN - MAR: 7,00 DH - ZONE CFA (surface): 3700 CFA - TUN: 11 DTN

M 01779 - 369 - F: 4,95 € - RD



NOUVEAU MUSCU : 3 EXERCICES POUR LE HAUT DU CORPS

Avec mes reins, je ne cours plus de risques !

Les reins ressemblent bêtement à deux haricots mais ils sont aussi indispensables que le noble cœur. Et courir peut leur faire autant de bien que de mal...

1/ Je cerne mieux leur utilité

Nichés de part et d'autre de la colonne vertébrale, juste au-dessous du diaphragme, les reins permettent d'éliminer les toxines qui, sinon, nous empoisonneraient, de maintenir l'équilibre en eau et en minéraux de l'organisme et même de produire des hormones, des enzymes et des vitamines indispensables. Bref, quand les reins souffrent, c'est tout l'organisme qui trinque. De quoi considérer les "deux haricots" d'un autre œil !

2/ Je surveille ma tension et ma glycémie

Hypertension et diabète de type 2 sont les deux principaux ennemis du rein : ils abîment les artères et diminuent la capacité du cœur à bien irriguer les cellules rénales (néphrons), qui finissent par se scléroser, ce qui entraîne une perte de la fonction rénale... et une hausse de la tension et de la glycémie. Un cercle vicieux ! Certes, courir régulièrement augmente le débit cardiaque donc l'irrigation des cellules rénales et fait aussi baisser la tension, mais cela ne suffit pas toujours. Penser à rechercher la présence d'albumine par bandelette urinaire n'est jamais inutile.

3/ Je limite les anti-inflammatoires et diurétiques

Les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens), y compris l'aspirine, si prisés des runners, permettent certes de soulager les blessures, mais sont aussi particulièrement toxiques pour les reins dont ils altèrent l'irrigation. Donc, une fois pour toutes, jamais d'automédication au rayon anti-inflammatoires. Ni au rayon diurétiques qui, pris sans raison médicale, font fuir le sodium et entraînent une déshydratation potentiellement source d'insuffisance rénale. Rappelons que bière et café sont diurétiques...



THINKSTOCK

4/ Je m'hydrate correctement

Pour diluer les déchets et les éliminer sous forme d'urine, les reins d'un sédentaire ont besoin de 1 à 2,5 litres d'eau par jour. Quand on court et qu'on transpire, il faut évidemment boire davantage. Non seulement pour préserver le cœur, les muscles, les tendons, mais donc aussi les reins. Lors d'un petit footing, on perd 0,5 à 1 litre d'eau par heure, et pendant un marathon, de 1,5 à 2,5 litres par heure... C'est donc le minimum à rajouter à la ration minimum de 1,5 litre par jour, sans oublier la pincée de sel.

5/ J'aménage mon assiette

Les protéines construisent, préservent et réparent la masse musculaire. Mais, à haute dose, elles détruisent aussi les reins : en augmentant le volume des déchets à éliminer et donc le travail des cellules rénales, elles accélèrent leur usure. Leur consommation doit donc être

raisonnée, y compris chez les sportifs : 1,2 à 1,6 g par kilo de poids corporel par jour. Pour un coureur de 70 kg, 84 à 112 g de protéines par jour suffisent. Et, bien sûr, l'ajout de protéines en poudre visant à doper l'endurance musculaire doit toujours se faire sous contrôle médical !

6/ Je surveille les infections urinaires

Elles sont fréquentes chez le coureur. Mais celles qui s'accompagnent de fièvre (les pyélonéphrites) doivent toujours inciter à faire doser la créatinine, marqueur de la santé rénale. Attention aussi aux infections bactériennes mal soignées (type angine à streptocoques), susceptibles de perturber la fonction de filtrage du rein (les toxines s'accumulent), et aux calculs rénaux, parfois secondaires à une infection dont il faut toujours identifier la cause pour éviter les récurrences. Car plus il y a de calculs, plus le rein souffre.

REPÉRÉS POUR VOUS

Plus forts que la douleur !

La protection huilée anti-cors

Sous l'impact des frottements répétés dans les runnings, le cor ne demande qu'à grandir ! Et qu'il siège sur l'articulation de l'orteil ou son bord, il est douloureux. Pour le protéger des pressions, ces nouveaux tubes en silicone sont tapissés d'une huile hydratante qui permet de ramollir d'emblée le cor et apaiser la douleur. Pratique : il suffit de découper

la taille voulue pour adapter la protection élastique, confortable (et transparente !) à la zone concernée. Protection cors, Urgo, 7,60 € les 2 digitubes de 8 cm, en pharmacie.

Le baume chaud/froid

L'un est blanc, l'autre rouge. Ces deux versions d'un même baume s'inspirent de la médecine chinoise pour mettre la douleur KO. Le blanc (camphre, menthol, eucalyptus...) soulage tendinites, inflammations, maux de tête en

relançant la circulation par une action chaud/froid, à l'instar du fameux baume du tigre. Le rouge (au sang de dragon !) efface la fatigue musculaire et prépare à l'effort par sa

puissante action chauffante allant titiller l'énergie yang du rein.

Baume des Titans, Bimont, en stick, 9 €, en pharmacie, parapharmacie et sur laboratoiresbimont.fr

