

LE POPULAIRE SOCCER



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

24 au 30 août 2014

Saviez-vous qu'un joueur de soccer peut parcourir 8 à 10 kilomètres pendant un match de 90 minutes? Ce n'est pas surprenant que les adeptes de ce sport soient en très grande forme physique! Aujourd'hui, plus de 270 millions de joueurs pratiquent ce sport à travers le monde.

Football?

Le soccer, communément appelé *football* en Europe, intègre officiellement les rangs des sportifs professionnels en Angleterre avec la création de *The Football Association* en 1863. Les adeptes du ballon rond ont développé rapidement ce sport en gagnant rapidement l'intérêt des spectateurs. L'ascension du football se concrétise avec la création de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) en 1904 à Paris qui offrira la première édition de la Coupe du monde en 1930.

La santé cardiovasculaire

Vous vous en doutez, à voir ces joueurs du football parcourir le terrain d'un bout à l'autre, accélérer et aussitôt décélérer, le soccer est une formidable activité pour optimiser vos capacités aérobiques. La sollicitation en continu des muscles améliore l'irrigation sanguine effectuée par le cœur et participe donc à la réduction des dépôts de plaques, responsables des maladies cardiovasculaires.

*Êtes-vous bien
aligné? Votre
chiropraticien
peut vérifier,
prenez rendez-
vous!*



chiropratique.com

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.

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.

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 santé osseuse

La pratique du soccer permet également le développement de la densité minérale osseuse (DMO) en raison des impacts répétés qui viennent renforcer les os. Alors que l'avancé en âge diminue naturellement la densité osseuse de votre corps, la pratique du soccer non seulement bloque cette évolution, mais contribue à accroître la résistance osseuse. En somme, les joueurs de soccer marquent des points... dans la prévention de l'ostéoporose!

Endurance et coordination

Une activité aérobique telle que le soccer améliore systématiquement votre endurance à l'effort. Vous serez moins essoufflé, aussi bien lors du jeu que lorsque vous montez les escaliers. De plus, le soccer nécessite des réflexes bien aiguisés en raison des différents mouvements requis pour le dribble, la rotation du corps et la passe. Réagir et s'adapter rapidement à la situation sont deux qualités requises pour la pratique de ce sport.

Attention aux blessures!

Parmi les blessures fréquentes, on retrouve les entorses de la cheville, les entorses musculaires de la cuisse, les dérangements internes du genou, ainsi que des blessures au bas du dos (lombaires) et au cou. Même s'il est vrai que ces blessures surviennent la plupart du temps dans le feu de l'action, elles peuvent découler d'une préparation physique inadéquate.

Échauffement et étirement

Débutez par une séance d'échauffement qui comprend du jogging à faible intensité pendant une dizaine de minutes. Imitiez les professionnels dans les stades : effectuez une variété de mouvements techniques comme les pas chassés, les pas croisés et des mouvements susceptibles d'être reproduits en situation de match. N'oubliez pas de vous étirer à la fin. Votre préparation à l'activité aura pour effet d'augmenter la température du corps, d'augmenter la circulation sanguine et de préparer les muscles et les ligaments à des mouvements brusques.

S'hydrater

Pour rester alerte et conserver des tissus souples et résistants, hydratez-vous avant, pendant et après la séance de soccer. Des tissus déshydratés se blessent plus facilement. L'eau permet également de mieux évacuer les toxines et déchets produits par une activité intense. Afin de ne pas perdre tous vos minéraux, ajoutez une cuillère à thé de sel et une autre de sucre à un litre d'eau pour prévenir les crampes.

L'équilibre

Tous les jours, prenez le temps de renforcer votre sens de l'équilibre en vous tenant debout sur une jambe et en fléchissant le genou. Faites une dizaine de répétitions par jambe. Augmentez ensuite la difficulté en le faisant les yeux fermés, sur un coussin, ou même sur votre lit. Vos chevilles seront plus solides et vous serez moins sujet aux entorses.

Est-ce que votre corps est bien préparé à l'effort? Il serait conseillé de faire un bilan de votre santé neuro-musculo-squelettique avec votre chiropraticien. Non seulement vous limiterez les blessures, mais vous optimiserez vos capacités grâce à un corps bien aligné!