



« Connais-toi toi même »

Socrate

- La célèbre injonction du philosophe grec peut s'appliquer à chacun d'entre nous, soucieux de préserver sa santé. Pour vous aider à suivre ce précepte, vous fournir l'occasion d'un échange avec votre médecin traitant et recueillir ses avis et conseils, voici quelques « repères ».

Hydratation

Le printemps est là et la chaleur va bientôt accompagner nos sorties. Boire est indispensable pour « refroidir le moteur » et aussi pour assimiler correctement ses médicaments, pour ceux et celles qui doivent suivre un traitement. Pour une sortie en marche nordique, par une température extérieure de 20 à 25°, une personne de 70kg va dépenser environ 400 Cal/h soit pour 1h1/2 : 600 Cal, il lui faudra boire environ ¾ litre d'eau, de préférence un peu fraîche, 10 à 15°, mais pas froide car elle serait plus lente à être digérée. Il faut avoir en tête qu'une perte de 1% du poids du corps (dans notre exemple 700g, ce qui est peu) va entraîner une baisse d'environ 10% des capacités physiques. Comment savoir si l'on commence à se déshydrater ? Quelques « trucs » : si l'on a soif : on peut estimer avoir un déficit d'au moins 1/2 l d'eau, en se souvenant bien qu'en prenant de l'âge la sensation de soif diminue et donc que ce signal interviendra alors qu'on est déjà plus déshydraté.

- Si les urines sont foncées : on est déjà déshydraté (attention, toutefois, à la prise de certains médicaments qui peuvent modifier la coloration des urines) : les urines doivent rester claires.
- On peut se peser, déshabillé, avant et tout de suite après sa pratique sportive : si l'on a perdu du poids c'est, essentiellement que l'on a perdu de l'eau (transpiration, urines).

Notre cœur

Les battements au repos vont se situer le plus souvent entre 60 et 75 à la minute (moins si l'on fait beaucoup de sport d'endurance : vélo, ski de fond, course à pied, ... ou si l'on prend un traitement pour son cœur ou sa tension à base de Bêta-bloquants). Le pouls sera pris le matin au réveil, avant de vaquer à ses occupations, il se prend avec la pulpe de l'index et du majeur délicatement appliqués à la base du poignet, au dessus du pouce (pouls radial) ou au niveau du cou, la tête légèrement tournée sur le côté opposé, au milieu du triangle formé par la base de la mâchoire en haut et la trachée, au milieu (pouls carotidien).

Approximativement, la fréquence maximale (F_{cmax}) = $220 - l'âge$ (par exemple, à 70 ans, $220 - 70 = 150$ pulsations/mn). Autour de 60% de cette valeur, soit 90 pls/mn, dans notre exemple, on a déjà un effet bénéfique pour sa santé (éviter de dépasser 85% de sa fréquence maximale). Bien sûr, en cas d'hypertension ou de maladie cardiaque votre médecin pourra vous indiquer des fréquences cardiaques à ne pas dépasser, plus basses : **suivez scrupuleusement ses recommandations**. Si vous avez du mal à mesurer vos pulsations il existe des petits appareils légers qui la mesureront automatiquement. La tension artérielle peut également être prise en automesure avec un brassard léger, là aussi vos résultats peuvent être mémorisés et vous pourrez ainsi demander l'avis de votre médecin (conseil : étalonnez votre appareil en l'amenant chez votre médecin vous pourrez ainsi vérifier qu'il vous donne de bons résultats).

Le poids

Attention, le poids en lui-même n'a pas grande signification, en effet, 2 personnes peuvent avoir le même poids sans avoir la même morphologie, et vous-même pouvez avoir le même poids à quelques semaines d'écart alors que votre composition corporelle a changé : la masse grasse s'étant accrue au dépend de la masse musculaire ou vis versa.

On peut utiliser 2 mesures : l'I.M.C. (indice de masse corporelle) mesure la « corpulence » et le P.A. (périmètre abdominal) est le reflet de la graisse intra abdominale, son excès est un facteur de risque de diabète et/ou de maladie cardio-vasculaire.

- L'I.M.C. = P/T^2 , avec P = poids, en kg et T = taille en m ; exemple : un homme de 80 kgs et 1m, 75 aura un IMC de $80/(1,75)^2 = 26,12$. L'IMC souhaitable est situé entre 18 et 25 ; de 25 à 30 on est en surpoids, au-delà on débute l'obésité ; en dessous de 18, on parle de dénutrition.

- Le P.A. va être mesuré, en cm, en prenant la circonférence de la personne au niveau du nombril, on parle d'obésité abdominale si > 82 cm chez une femme et si > 102 cm chez un homme. La combinaison de ces 2 mesures (I.M.C. et P.A.) vous permettra de vous situer.

Les activités physiques et/ou sportives ne vous feront pas perdre beaucoup de poids, de façon durable, mais vous permettront de stabiliser votre poids si vous avez perdu des kilos à la suite d'un régime, ou encore de limiter une éventuelle prise de poids si, fumeur, vous avez pris la sage décision de vous arrêter de fumer mais aussi de diminuer votre graisse intra abdominale (ou « viscérale »). Si votre P.A. est trop important, sa diminution témoignera d'une diminution de la graisse viscérale et donc d'une diminution de vos facteurs de risque : vous améliorerez ainsi votre santé tout en vous épanouissant dans la pratique de vos activités physiques ou sportives !

■ Quelques « accessoires » qui pourront vous aider à connaître ces différents « repères » :

- Le centimètre de couturière (2 à 5 €) : vous permettra de déterminer votre corpulence ou I.M.C. (Indice de masse corporelle) ou votre P.A. (périmètre abdominal).
- Le podomètre (5 à 10 €) : pour avoir une idée de votre activité quotidienne, le mettre en place à sa ceinture quand on s'habille le matin et l'enlever le soir, en se déshabillant. Le sédentaire effectue moins de 5000 pas par jour, Le modérément actif de 5000 à 9999 pas, L'actif 10000 pas et plus : c'est l'objectif à atteindre sachant que le podomètre va comptabiliser tous les pas (travail, jardinage, bricolage, tâches ménagères, marche, etc...).
- Le cardiofréquencemètre (30 à 80€), pour les plus simples) : pour connaître votre fréquence cardiaque pendant toute votre activité physique ou sportive (sur certains modèles vous aurez la possibilité de définir, à l'avance, une plage de fréquence à observer, avec une alerte quand vous en sortez, certains peuvent fonctionner avec un Iphone).
- L'appareil de tension de poignet (30 à 70 €) : pour faire des autocontrôles de votre tension et de communiquer les résultats à votre médecin traitant. La balance impédancemètre (50 à 150 €) : pour connaître le pourcentage de masse grasse de votre poids.

Dr François Renaudie
Médecin fédéral F.F.R.S