

## EN PISTE POUR DE BONNES VACANCES D'ÉTÉ



L'été est là et c'est bientôt les vacances. Certains, les plus nombreux, se dirigeront vers **la mer**, d'autres vers **la montagne** et les plus aventureux fileront sous **les tropiques**.

Cette coupure et ce changement de paysage profiteront à n'en pas douter à tous, sur le plan moral

Les sportifs feront du sport ce qui ne surprendra personne. Mais tous ceux qui, pendant l'année, n'ont pas d'activités physiques, d'ailleurs le plus souvent par manque de temps ou d'opportunité, pourquoi ne pas profiter de cette période estivale pour se mettre au sport ou plus modestement avoir une activité physique régulière ?

C'est beaucoup plus facile qu'il n'y paraît pour peu qu'on soit motivé et qu'on se préoccupe de sa santé.

Le sédentaire qui veut se livrer à une activité sportive pendant les vacances se trouve dans la situation d'un novice qui débute un sport.

Le sportif régulier qui part en vacances à plusieurs options qui s'offrent à lui.

- Il peut poursuivre sa pratique sportive habituelle, il peut découvrir de nouveaux sports et enfin il peut décider de faire un break. On peut dire que la coupure estivale est souvent nécessaire et salutaire au sportif.
- La répétition des entraînements en cours d'année représente une certaine agression pour l'organisme, même si cela n'est pas ressenti.
- **Si rien n'est fait toutes ces micro-agressions des entraînements et des compétitions aboutissent à la longue à des micro-traumatismes des articulations et des tendons.**

Se préparer en vue de débiter une nouvelle activité sportive, c'est respecter un certain nombre de principes pour se faire plaisir tout en se protégeant des risques :

- Il faut choisir un matériel bien adapté et bien réglé (vélo, roller, etc.), de bonne qualité et en bon état assurant une bonne stabilité (chaussures, genouillère, etc.) afin d'éviter les accidents articulaires et musculaires.
- Il faut rester prudent, ne pas surestimer ses forces et tenir compte de la fatigue.
- Et il faut augmenter de façon très progressive l'effort fourni afin d'éviter les irritations tendineuses ou articulaires.

La préparation à l'effort physique passe aussi par :

- Des étirements et un échauffement au début de chaque activité.
- Une préparation musculaire généralisée.

## La mer

La Bretagne, la côte d'Azur, les Landes ou la Corse sont des bords de mer très fréquentés pendant les vacances.

## La natation



La première des activités physiques qui vient à l'esprit pour un sédentaire qui décide de se mettre en forme pendant les vacances, c'est bien sur la natation.

Pour tous ceux qui savent nager, et c'est la grande majorité des vacanciers, un programme d'entraînement à la natation est facile à mettre en place. Cela demande juste d'être un peu rigoureux si on veut en tirer les bénéfices.

Lors de la reprise, l'essoufflement vient vite. C'est normal, car il faut au moins quinze jours pour commencer à se sentir à l'aise, si on n'a pas nagé depuis plusieurs mois, voire plusieurs années.

10 minutes sans s'arrêter, suffisent la première semaine. Tous les jours serait l'idéal pour accélérer la disparition des courbatures. En tout cas, si on le fait sérieusement, il faut s'imposer trois séances de natation par semaine, au minimum.

Et il restera suffisamment de temps pour se prélasser sur sa serviette sur la plage, sans excès d'exposition au soleil bien entendu.

Les semaines suivantes, on essaie d'augmenter la durée de la séance de natation, pour atteindre la demi-heure en fin de séjour.

On évite la baignade si on est fatigué ou alcoolisé.

Avant d'entrer dans l'eau on se mouille abondamment la nuque et le corps

## Le vélo



C'est une très bonne activité de reprise.

En bord de mer, selon la configuration du terrain, voilà une autre activité agréable et facile, qui permet une remise en forme, tout en s'aventurant dans l'arrière-pays. Elle peut se pratiquer en groupe avec la famille ou les amis. On peut la réserver à une sortie dominicale.

Si le bord de mer est vallonné, il est préférable de réserver cette activité aux habitués car la dimension effort risque de prendre le pas sur la dimension plaisir.

Il faut aussi, lorsque l'on a recours à des vélos de location, veiller à ce que les réglages soient bien faits. Sinon gare aux tendinites, aux crampes et aux douleurs du dos.

Les effets bénéfiques du vélo se manifestent principalement sur le système cardiovasculaire et respiratoire.

Le sédentaire qui reprend ou le débutant, se limiteront à une vitesse comprise entre 18 et 25 km/h.

Trois séances de 1 à 2 h par semaine, c'est l'idéal.

Si on y associe une alimentation équilibrée et sans excès, cela peut être un moyen agréable pour initier une perte de poids.

Le vélo est une activité qui peut être pratiquée en loisir, avec l'aval du cardiologue, par les personnes souffrant d'angine de poitrine (angor) ou ayant eu un infarctus. Les hypertendus et les sujets avec un excès de cholestérol peuvent s'adonner au vélo de façon bénéfique. Il en est de même pour les insuffisants veineux.

Le vélo de type randonneur, à cadre fermé (« cadre homme »), adapté à la taille du sujet est le modèle le mieux adapté. Une selle large est plus confortable mais attention à l'échauffement entre les cuisses par frottement à la partie antérieure.

Le guidon droit (ou plat) n'est pas le mieux adapté à la randonnée car la position redressée fatigue rapidement les muscles des épaules et des bras. Le guidon de course est donc préférable. Il sera fixé un peu plus bas que la selle.

Enfin, pour toute sortie de plus de 50 km, pensez à emporter en plus de la boisson (un demi-litre par 50 km), une barre énergétique, du sucre ou des comprimés de glucose.

## Le jogging



À côté de la natation, le jogging représente un autre sport de loisir qui développe l'endurance cardiaque.

S'il s'agit de la poursuite d'une activité habituelle, alors c'est très facile en prenant garde à ne pas effectuer de sortie aux heures les plus chaudes de la journée.

Pour le débutant, cette activité facile à pratiquer en tous lieux demande cependant quelques précautions. Attention au terrain, les terrains accidentés exposent aux entorses de cheville, attention aux chaussures, de bonne qualité et bien

adaptées aux pieds, attention au rythme si on court à plusieurs.

Pour le novice débutant, l'idéal serait de courir seul, mais cela risque d'être très ennuyeux. L'absence d'influence extérieure lors des premières sorties, permet de trouver son rythme de course propre et sa foulée idéale.

Quand on court à plusieurs, pour ne pas épuiser rapidement les débutants, ce sont les moins rapides qui doivent se trouver en tête, quitte à ce que les bien entraînés, après 20 ou 30 minutes en groupe, poursuivent leur course seuls.

Le choix du terrain est tout aussi important. Il faut éviter les sols agressifs comme le béton. Le bitume peut faire l'affaire à défaut de mieux.

À partir de la deuxième semaine, on peut porter la durée de course à 20/30 minutes. On espacera toujours deux courses d'un jour de repos, pour le débutant.

Une règle: la pratique de la course à pied doit obligatoirement s'accompagner de la pratique des étirements.

**Attention, pour les sujets très grands (plus de 185 cm) ou très forts (plus de 90 kg). La course à pied peut être une activité traumatisante si on n'en n'a pas l'habitude. Le vélo est préférable.**

## La montagne

### La montagne est un milieu à risques pour trois raisons :

1. L'altitude qui impose au cœur des contraintes augmentées au delà de 1200 mètres. Le coût de l'effort est beaucoup plus important quand on grimpe. Au delà de 2500 mètres, la diminution de la pression partielle d'oxygène, peut entraîner des manifestations d'intolérance (maux de tête) chez certains.
2. Le froid qui représente une certaine agression et qui augmente nos dépenses d'énergie.
3. Le rayonnement UV (ultraviolet) augmente de façon proportionnelle à l'altitude, entraînant un risque accru de coups de soleil.

Mais un séjour en altitude d'une durée supérieure à une semaine est un formidable booster pour le retour au niveau de la mer.



### Les randonneurs

En randonnée le risque n'est pas la morsure de serpent ou la tempête de survenue inopinée ! Non, le plus souvent il s'agira moins glorieusement d'ampoules aux pieds (les échauffements plantaires) qui peuvent s'avérer très invalidants et peuvent gâcher la suite d'une randonnée ou de chute avec un risque d'entorse de cheville.

### Le risque soleil

- L'épaisseur des couches atmosphériques est plus faible à mesure que l'on s'élève en altitude et de ce fait, le rayonnement UV augmente, d'où la nécessité des lunettes de soleil et de la protection de la tête.

### Le risque froid

- À chaque fois que l'on s'élève de 100 mètres la température diminue de 1 degré.
- Le vent accentue le froid. La vitesse du vent accélère le refroidissement corporel. Une température de 0° Celsius sans vent équivaut à -5° Celsius avec un vent de 5 m/seconde.

### La protection en montagne passe par :

- Des chaussures de randonnée, parfaitement adaptées à son pied et protégeant les chevilles. Si le pied bute sur le bout de la chaussure, il y a risque d'hématome sous-unguéal après une longue marche. L'idéal c'est une demi-pointure de plus.
- Une protection de la tête et du visage : chapeau, bonnet, lunettes de soleil
- Des gants
- Une crème solaire, de protection maximale
- Un stick pour la protection des lèvres
- Une tenue pour temps froid au cas où la température deviendrait négative. Le système des « trois couches » est le plus adapté à la montagne dans ces cas là.
  - La première couche pour l'isolation thermique,
  - La deuxième couche la plus chaude, en microfibre
  - La troisième couche, légère, type coupe-vent et protection contre la pluie.

### Le sac à dos :

- Un sac le plus léger possible, sans choses inutiles mais sans rien oublier.
- Un sac lourd ralentit la progression en montée.

Cartes, boussole, altimètre et bâtons complètent la panoplie du randonneur.

### La prévention passe aussi par :

- Des chaussettes de très bonne qualité, ne laissant aucun jeu entre le pied et la chaussure.
- De la crème NOK pour les pieds en cas d'échauffement.
- Des pansements hydrocolloïdes en cas d'ampoules (percées).
- Pensez à boire pendant la randonnée et à vous pourvoir de fruits secs, de barres énergétiques et d'un sandwich.
- Et, étirez-vous de temps en temps !

## Sous les tropiques



Sous les tropiques, il faut éviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes de même d'ailleurs que sur la côte d'Azur ou en Corse.

On ne fait pas de jogging à midi, sous une température caniculaire.

Il faut boire beaucoup et régulièrement, au minimum 2 l d'eau par jour.

Les vêtements seront légers, amples et de couleur claire.

Sous les tropiques, on ne marche pas nus pieds et on ne s'allonge pas à même le sable sur la plage (serviette obligatoire).

Le port du chapeau ou de la casquette et des lunettes de soleil s'imposent.

Il faut appliquer généreusement et régulièrement tout au long de la journée une crème de protection solaire sur le visage et les zones corporelles exposées.

C'est à la tombée de la nuit que les moustiques sont les plus actifs. Il est préférable de porter à ce moment des vêtements blancs, légers, couvrant les poignets et les chevilles.

Ayez vos insecticides et insectifuges à portée de main.

Éviter de marcher ou de vous baigner dans les eaux douces stagnantes et éloignez vous des chiens errants (attention à la rage).

Pour se protéger des diarrhées :

- Il faut se laver souvent les mains avec si possible du savon, ne boire que de l'eau en bouteille capsulée ou ayant été bouillie 5 minutes.
- Evitez les jus de fruits, glaces et sorbets de fabrication locale, de même que les aliments crus sauf les fruits et légumes que l'on peut peler soi-même.

Décalage horaire :

- Le voyage lointain pose le problème du décalage horaire mais aussi celui du changement de climat et parfois d'alimentation.

- Certaines des hormones qui rythment notre vigilance ont des taux qui varient en cours de journée. Cela peut nous conduire à avoir envie de dormir en pleine journée et d'être éveillé la nuit.
- On considère qu'il faut en moyenne, un jour de récupération par heure de décalage horaire.

Plus on passe de temps à l'extérieur et plus vite on va se synchroniser avec le pays hôte. Les premiers jours il faut manger léger pour ne pas accentuer la tendance à la somnolence en cours de journée.

### Le changement de climat

L'adaptation au climat chaud conduit à se vêtir légèrement, à se protéger la tête du soleil et si on est sportif, à pratiquer tôt le matin, avant les grandes chaleurs ou le soir, juste avant le coucher du soleil. Il faut augmenter son hydratation pour compenser les importantes pertes d'eau par la transpiration.

### Les vaccinations

Les vaccinations obligatoires, en particulier la vaccination anti-tétanique, suffisent pour les déplacements en Europe. S'assurer que les rappels ont bien été faits.

Sous les tropiques, il faut se renseigner avant le départ, sur les vaccinations recommandées pour le lieu de destination. Certains vaccins (contre le choléra ou la fièvre jaune) sont obligatoires pour certaines destinations (ou pays).

### Paludisme

Un traitement préventif contre le paludisme est nécessaire dans certains pays tropicaux. Se renseigner auprès de son médecin avant le départ à l'étranger.

### Perte de poids et vacances

Peut-on utiliser les sports pratiqués au cours des vacances, pour perdre les quelques « petits kilos » pris en cours d'année ?

Bien entendu, les vacances sont un moment privilégié pour associer activité physique et, sans parler de régime, une hygiène diététique. Nombreux sont ceux qui procèdent de la sorte, et remettent en cours d'été les compteurs à zéro. Ils profitent de cette période pour perdre les kilos accumulés en cours d'année.

Cependant si on veut perdre un peu de poids (maximum 4 kilos en un mois) pendant les vacances, il faudra OBLIGATOIREMENT associer à l'activité physique, une restriction calorique modérée.

Est-ce le moment, est-ce le lieu, c'est à vous de voir !

### **Mesures contre les pestes des vacances**

- Les moustiques
- Les coups de soleil
- Les troubles digestifs

### Piqûres d'insectes

C'est une des nuisances classiques des vacances.

Attention, si en climat tempéré la piqûre est juste un inconfort sous les tropiques, les moustiques sont des vecteurs de maladies graves (paludisme, chikungunia, zika). Il faut s'en protéger.

Il faut dans ce cas, prévoir du matériel pour lutter contre les moustiques (moustiquaires imprégnées d'insecticides, répulsifs, vêtements blancs couvrant les bras et les jambes, à la tombée de la nuit, quand les moustiques lancent leur attaque la plus violente.

La piqûre de guêpe ou d'abeille

En prévention, il faut se munir d'une crème anti-histaminique calmante.

### Protection contre le soleil

Le coup de soleil est un accident fréquent, le plus souvent bénin. Il correspond à une brûlure du deuxième degré. C'est le résultat d'une exposition solaire trop prolongée sur une peau non préparée. La peau se protège du soleil par sa pigmentation. Le bronzage est une augmentation de cette pigmentation qui met 4 à 5 jours à s'installer.

Limitez les expositions des enfants au soleil. Leur peau est plus fine et laisse passer plus d'UV. Les moins d'un an ne doivent jamais être exposés au soleil.

### Les règles à respecter :

- Une peau non halée, ne devra pas être exposée plus de 15 minutes de façon immobile au soleil le premier jour.
- La durée d'exposition sera augmentée de 15 minutes chaque jour, les jours suivants.
- Les crèmes solaires représentent un complément de protection obligatoire. Il faut répéter leur application en cours de journée.
- Les sujets roux ou blonds très clair, bronzent difficilement leur protection sera vestimentaire (chapeau, lunettes et crèmes solaires à indice maximal, écran total).
- Le chapeau et les lunettes sont les compléments de protection contre le soleil.
- Selon leur capacité à se protéger spontanément contre les effets néfastes du soleil, on distingue six types différents (phénotypes) de peau. Il faut savoir à quel phénotype on appartient pour se protéger en conséquence. Les albinos qui génétiquement ne possèdent aucun pigment de protection contre le soleil, ont une peau extrêmement fragile et doivent toute leur vie se protéger par le port de vêtements des rayons du soleil.

### **Les types de peau**

<i>Phénotype</i>	<i>cheveux</i>	<i>peau</i>	<i>bronzage</i>	<i>coups de soleil</i>
(o) albinos	blancs	rose	aucun	systématiques
I	roux	laiteuse	difficile	très fréquents
II	dorés	claire	difficile	fréquents
III	châtains	claire	moyen	temps en temps
IV	blonds	claire	moyen	peu fréquents
V	brun clair	mate	foncé	rare
VI	marrons	mate	foncé	très rares
Noir	noirs/métissés	noire	très foncé	exceptionnels

### **Les troubles digestifs**

Peuvent traduire simplement un changement trop brutal de type d'alimentation, sans aucun caractère infectieux. Il s'agit alors d'un phénomène sans gravité qui s'estompe en 24 à 48 heures.

Mais, sous les tropiques, le plus souvent c'est une contamination, une toxi-infection alimentaire, par l'eau ou des aliments crus ou mal cuits.

Les anti-diarrhéiques et les pansements gastriques doivent faire aussi partie de la panoplie du touriste qui se rend sous les tropiques.

Les précautions concernent les eaux de boisson (eau minérale en bouteille, l'épluchage des fruits et légumes).

## La Trousse de premiers secours

Elle doit être constituée en tenant du lieu de destination des vacances.

- Anti-douleurs (antalgiques) : paracétamol et aspirine
- Médicaments pour le mal des transports et les nausées.
- Antiseptique puissant en pulvérisateur : type diaseptyl
- Compresses
- Pansements tout-prêts
- Pansements hydro-colloïdes pour les ampoules
- Une bande velpeau ou élastoplaste
- Une paire de ciseaux
- Un anti-histaminique
- Des anti-diarrhéiques
- Des pansements gastriques
- Une crème ou pommade anti-inflammatoire
- Un collyre pour les irritations oculaires
- Des boules quies et un masque oculaire (si décalage horaire)
- Un briquet
- Des lentilles cornéennes de secours (pour les myopes)

## Les vaccinations

- Les vaccinations obligatoires, en particulier la vaccination anti-tétanique, suffisent pour les déplacements en Europe. S'assurer que les rappels ont bien été faits.
- Sous les tropiques, il faut se renseigner avant le départ, sur les vaccinations recommandées pour le lieu de destination. Certains vaccins (contre le choléra ou la fièvre jaune) sont obligatoires pour certaines destinations (ou pays).
- Paludisme
- Un traitement préventif contre le paludisme est nécessaire dans certains pays tropicaux. Se renseigner auprès de son médecin avant le départ à l'étranger.

## Conclusion

Les 5 règles de base des vacances d'été :

- 1- Une protection constante contre le soleil
- 2- Une hydratation abondante et régulière
- 3- Chaussures bien adaptées au pied et au terrain
- 4- Des vêtements adaptés au climat et à l'environnement (altitude)
- 5- Une activité physique régulière, progressive et adaptée au niveau sportif



Mais les vacances exposent parfois à des risques bien ordinaires mais auxquels on ne pense pas toujours et qui peuvent gâcher la fête. Les troubles digestifs, les accidents de la voie publique et les vols, en particulier dans les voitures, sont les vrais fléaux des vacances.

La rupture que représente les vacances est nécessaire pour un repos physique et psychique.

La découverte du sport ou, pour le sportif habituel, la pratique d'un nouveau sport permet de faire travailler les muscles de façon différente.



Se reposer beaucoup, se fatiguer un peu, c'est ça le rythme des vacances !

L'idéal pour bien préparer ses vacances, serait une mise en condition physique débutée six semaines avant le départ. Une salle de sport, facile d'accès, en particulier si elle est dans ou à proximité de l'entreprise, représente le moyen idéal pour cela.

À tous, je vous souhaite de très bonnes vacances, sportives !