



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > 8 numéros par an pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)
- > L'actu de toutes les disciplines de la FFN
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



un an pour
30€
seulement !

Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

1 an d'abonnement à *Natation Magazine* (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro)

Je règle :

par chèque à l'ordre de Horizons Natation

par carte bancaire N°:

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajouter les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature

Comment prévenir les tendinites ?



(Ph. Fotolia)

Les tendons sont des tissus fibreux qui relient le muscle à l'os. Ils transmettent la force du muscle jusqu'au squelette et permettent à notre corps de se mouvoir. Mais à trop les solliciter, il arrive parfois que ces tendons s'enflamment. Chez les nageurs et poloïstes, la tendinite la plus fréquente est celle de l'épaule. Mais pas de panique, des mesures préventives permettent de l'éviter !

A L'hydratation

La déshydratation est un facteur hautement favorable à la survenue de tendinopathies. **Si vous ne buvez pas suffisamment, des dépôts toxiques se forment sur vos tendons.** Or, cela empêche le tendon de récupérer l'eau et l'énergie dont il a besoin pour se reconstruire et éliminer l'acide urique.

Conseil n°1 : boire avant l'effort, entre les exercices, au cours des séances d'entraînement et bien sûr dès leur interruption. En bref, ne jamais attendre d'avoir soif pour s'hydrater.

B L'alimentation

L'alimentation constitue rarement, sinon jamais, l'unique explication ni même la principale à l'apparition des pathologies tendineuses. **Cependant, un terrain alimentaire défavorable perturbera les mécanismes de régénération du tendon.** Afin de favoriser la reconstruction tendineuse, le silicium, manganèse et la vitamine C sont nécessaires.

Conseil n°2 : manger des fruits et légumes frais et éviter les excès de viandes et de fromages.

C L'échauffement

Echauffez vos muscles avant de commencer votre effort. **Un échauffement bien mené a de multiples effets musculaires comme celui d'augmenter l'élasticité tendineuse.** L'objectif de l'échauffement est de préparer l'organisme à l'effort, alors n'oubliez jamais de faire chauffer le moteur.

Conseil n°3 : votre échauffement doit être progressif, ne forcez pas sur vos muscles.

Conseil n°4 : pensez à vous reposer entre les efforts pour laisser le temps au tendon de récupérer. A l'issue d'une séance d'entraînement, pensez également à vous étirer. Les étirements permettront aux muscles contractés de retrouver leur longueur au repos et d'éliminer les acides lactiques.

D Le renforcement musculaire

Développer et maintenir une bonne force musculaire dans le tronc, les jambes et les bras. **Ces muscles sont essentiels pour produire de la force dans un bras levé au-dessus de la tête.** Une bonne musculature de tout le corps diminuera le stress exercé sur l'épaule.



(Ph. Fotolia)

« Du repos, mais pas trop »

Laure Cochin, kinésithérapeute du sport basée à Lille, nous livre les secrets de la tendinite, cette petite douleur lancinante, perturbante et sérieusement contrariante.

Qu'est-ce qu'une tendinite ?

C'est une inflammation du tendon. La plupart des pathologies rencontrées sont des tendinopathies, c'est-à-dire des douleurs au tendon mais non inflammatoires. Les raisons principales des tendinopathies sont l'excès de tension au niveau d'un muscle provoquée par le surentraînement.

Comment sait-on qu'on a une tendinite ?

Vous avez une douleur au niveau de l'épaule située sur un point précis du muscle. La douleur peut survenir à différents moments. Parfois c'est au début du mouvement, mais après l'échauffement celle-ci diminue. Si la nuit ça travaille toujours, et que les douleurs persistent au réveil cela signifie que le tendon est inflammé. Si la douleur ne se manifeste qu'à la palpation, à la contraction du muscle ainsi que pendant les étirements, nous sommes en présence d'une tendinopathie.

Que faut-il alors faire ?

Le plus important c'est de diagnosti-

quer le type de tendinopathie rencontrée. Le traitement est différent pour chacune d'entre elles. Ce diagnostic sera effectué par votre médecin, mais vous pouvez tout aussi bien consulter directement un kinésithérapeute. Si vous avez une tendinopathie d'insertion, au niveau os-tendon, le seul traitement efficace va être les étirements. En cas de tendinite non inflammatoire de la gaine, votre kinésithérapeute vous fera faire du travail excentrique, des étirements et des massages transverses profonds (MTP) pour écraser le tendon. Les tendinites sont souvent mal diagnostiquées. En général on vous prescrit des anti-inflammatoires. Or si votre tendon n'est pas inflammé cela ne sert à rien. Si votre tendinopathie est inflammatoire, il faut éviter le travail excentrique car cela risquerait d'aggraver l'inflammation. Les seuls soins utiles dans cette configuration sont les MTP, les étirements, les anti-inflammatoires et bien sûr le glaçage. Petite préconisation, il faut éviter dans un premier temps de prendre des anti-inflammatoires, surtout dans les deux premiers

jours pour que les cellules immunitaires puissent atteindre le tendon.

A partir de quand faut-il s'inquiéter ?

Si vous souffrez au repos, cela signifie que vous avez une tendinite. Tout dépend du moment de l'apparition de la douleur. Quand vous n'avez plus mal après la phase d'échauffement votre pathologie est moindre. Si vous avez mal au début de l'échauffement et que même en vous échauffant la douleur persiste ce n'est pas bon.

Quels sont les risques si on attend trop longtemps avant d'être pris en charge ?

Vos douleurs s'aggraveront. Votre tendinite atteint un niveau beaucoup plus important. Ça peut aller jusqu'à la rupture de la coiffe des rotateurs. Dans ce cas là, un traitement chirurgical s'impose.

Faut-il cesser toute activité ?

Le mot d'ordre c'est « du repos, mais pas trop ! ». Cela dépend du stade de la tendinite. Si vraiment vous avez mal, vous devez reposer votre tendon. Dans le cas contraire, consultez votre kiné le plus rapidement possible. Il vous fera travailler votre muscle pour que vous puissiez tout doucement vous remettre en activité •

Recueilli par Flavie Poussy

La plupart des pathologies rencontrées sont des tendinopathies, c'est-à-dire des douleurs au tendon mais non inflammatoires.