



## ON S'ÉTIRE OU ON S'ÉCHAUFFE ?

Depuis déjà quelques années, on remarque un engouement plus important pour certains sports déjà bien établis comme la course à pied et d'autres plus récents tel le CrossFit. Au-delà des particularités propres à chaque sport, beaucoup de choses ont été dites ou écrites quant aux différentes actions à prendre pour préparer le corps à l'effort physique. Un effort physique peut être une course de 20 km ou un match de hockey, mais également une bonne séance de pelletage après une tempête de neige de 25 cm ! Alors on s'étire et/ou on s'échauffe avant de débiter ?

### LES ÉTIREMENTS

Il existe 3 grands types d'étirements : les étirements de type PNF, balistiques/dynamiques et statiques. Ces derniers sont les plus connus et consistent à maintenir une position d'étirement pendant une certaine durée. De nombreuses études scientifiques ont été réalisées dans les dernières années pour mesurer les bénéfices des étirements. Contrairement à la croyance populaire, les étirements avant un effort physique n'améliorent pas la force, la puissance, la vitesse, n'ont pas d'effet sur les courbatures post effort et pourraient même nuire à la performance. Quant à eux, les étirements de type balistiques/dynamiques seraient bénéfiques pour la performance. Toutefois, ils pourraient aussi augmenter le risque de blessures s'ils sont mal effectués ou introduits trop rapidement.

*Félicitations à  
Madame Diane  
Lépine qui a gagné  
le voyage d'une  
semaine pour deux  
à Chamonix,  
offert dans le  
cadre de la  
Tournée de glisse  
chiropratique.com  
2017 !*

## 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, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, 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.



## LES ÉCHAUFFEMENTS

Le but de l'échauffement est assez simple. Il vise tout simplement à préparer mentalement et physiquement le corps à l'effort. Cependant, l'effort requis pour l'échauffement ne doit pas être trop intense, car cela pourrait utiliser de l'énergie nécessaire pour l'effort à venir. Bref, un bon échauffement consiste à faire le même type d'effort que l'on s'apprête à faire, mais de façon plus lente et modérée. À titre d'exemple, pour un coureur, faire un jogging léger de quelques minutes pourrait être tout à fait pertinent comme échauffement avant de débiter sa course. À l'inverse, vouloir pelleter le plus rapidement possible l'entrée de la maison en revenant du travail, sans préparation adéquate, demande au corps un effort qu'il n'est pas préparé à fournir et prédispose aux blessures.

## PRÉVENTION DES BLESSURES

Selon plusieurs études scientifiques, en préparant le corps à l'effort, l'échauffement améliorerait la performance et aurait un impact positif sur la prévention des blessures. En effet, l'échauffement crée, entre autres, une augmentation de la température musculaire qui permet une accélération du métabolisme, de même qu'une meilleure fonction neuro-musculaire (coordination). Cette amélioration de la coordination permet une meilleure technique et donc, diminue le risque de blessures. De plus, l'échauffement permet souvent de se mettre dans un état psychologique adéquat, ce qui a pour effet d'augmenter la concentration, diminuant le risque de blessures.

Mais avec un bon échauffement, vous mettez toutes les chances de votre côté pour pratiquer votre sport favori sans vous blesser. Toujours dans une optique de prévention, il peut être très pertinent d'inclure différents exercices propres à vos antécédents et votre condition personnelle lors de l'échauffement.

Comme discuté précédemment, les étirements avant un effort physique ne seraient pas bénéfiques, mais qu'en est-il après l'activité ou en dehors des périodes sportives ? Bien que la littérature scientifique soit ambiguë à ce sujet, certains spécialistes croient aux bénéfices des étirements. En effet, en s'étirant de façon régulière, il pourrait y avoir une plus grande souplesse musculaire et une meilleure mobilité articulaire, ce qui réduirait le risque de blessures.

## CONCLUSION

Vous avez tout fait pour diminuer les risques de blessures en effectuant un bon échauffement, mais lors de votre activité vous vous êtes blessé. Votre chiropraticien peut vous aider dans votre rétablissement pour que vous puissiez retourner à votre sport favori le plus rapidement possible. Et n'oubliez pas, une problématique prise en charge tôt se traite et s'améliore souvent beaucoup plus rapidement que si on attend !

Source: Association des chiropraticiens du Québec | [chiropratique.com](http://chiropratique.com) | [facebook.com/AssoDesChirosQc](https://facebook.com/AssoDesChirosQc) | [twitter.com/AssoChiroQc](https://twitter.com/AssoChiroQc) | [blogue.chiropratique.com](http://blogue.chiropratique.com)

En collaboration avec le Conseil Chiropratique des Sciences du Sport du Québec—ccssq.ca

Brukner, Peter ; Khan's. Karim (2012). *Clinical Sports Medicine*. 4th edition McGraw-Hill, 1270 pages.

Philippe Boisvert, « L'étirement décortiqué », [http://plus.lapresse.ca/screens/6b0f3ab9-3d21-48d1-a5df-29a82ed070e6%7C\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/6b0f3ab9-3d21-48d1-a5df-29a82ed070e6%7C_0.html), 12 mai 2015

Dr Simon Benoît , « Est-ce vraiment pertinent de s'étirer et de s'échauffer », <http://distances.plus/entrainement/est-ce-vraiment-pertinent-de-setirer-et-de-sechauffer/>, 16 février 2017