



• **RESPIRATION**
De l'air! p. 2
 On respire sans y penser. À quoi sert la respiration? Pourquoi est-on essoufflé quand on court trop longtemps ou trop vite?



• **EAU**
J'adore! p. 3
 Le corps humain est en grande partie composé d'eau. Quel rôle joue l'eau dans le fonctionnement de l'organisme?



• **BOUGER**
Une bonne habitude p. 4
 Manque d'activités physiques + alimentation trop grasse et trop sucrée = risque d'avoir des kilos en trop.

Je cours et je suis bien dans mes baskets

Jusque fin décembre, des milliers d'enfants participeront à un jogging via l'école avec l'opération «Je cours pour ma forme».

Le sport, c'est bon pour la santé. Tout le monde le sait mais dans l'ensemble, les Belges ne font pas assez d'exercices physiques. Cette constatation est valable aussi pour les enfants. Les jeunes Belges bougent de moins en moins (combien vont à l'école à pied ou à vélo?) et il y a trop peu d'heures de sport à l'école. Face au manque d'intérêt des jeunes pour le sport, des opérations telles que «Je cours pour ma forme» ont pour but de donner le goût de bouger régulièrement, d'expliquer que le sport et bonne santé sont liés... Le Journal des Enfants s'associe à l'opération «Je cours pour ma forme» en s'intéressant aux éléments que le corps élimine : des gaz, de l'eau, des kilos... En comprenant mieux le fonctionnement de notre organisme, on peut mieux en prendre soin.

Photo Éditions de l'Avenir



Chaque année, l'opération «Je cours pour ma forme» propose un jogging.

Faire du sport, mais sans excès

Le sport, c'est bon pour la santé et le moral. Mais attention, à ne pas exagérer.

Pour être en forme, il est conseillé de faire chaque jour des exercices physiques. Pas de problème si vous allez à pied ou à vélo à l'école, si vous profitez de la récré, des week-ends ou des congés pour courir, vous promener, jouer au ballon...

La pratique sportive entretient et développe le corps. Le volume des poumons augmente et on a plus de souffle. Le cœur, qui est un muscle, travaille plus et se renforce. Les muscles deviennent plus puissants et les articulations (en-



Photo Fotolia

Marcher, courir, faire du vélo... peu importe, l'essentiel est de bouger.

droits où s'emboîtent deux os) plus souples. L'activité physique protège de certaines maladies : diabète (quand on a trop de sucre dans

le sang), rhumatisme (maladie des articulations)... Bouger réduit le risque d'avoir trop de cholestérol (graisse qui se trouve dans le sang), de souffrir

de maladies du cœur et des vaisseaux sanguins...

Le sport donne aussi une sensation de bien-être et de détente. Ne pas bouger provoque l'effet inverse : de la fatigue et l'envie de ne rien faire.

• Sans exagérer

Faire du sport, c'est bien mais cela ne doit pas être une torture. Il faut doser ses efforts. L'excès (trop) de sport peut être mauvais pour la santé. Fatigue, douleurs ou blessures (au dos, aux muscles, aux articulations...) peuvent apparaître.

Il faut bouger chaque jour (marcher, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur...) et prévoir des exercices physiques pendant les moments de loisirs quand on ne va pas à l'école :

jeux à l'extérieur, promenades à pied, à vélo. Une fois par semaine, on peut pratiquer un sport de façon intensive dans un club par exemple (athlétisme, foot, tennis, judo...). Dans ce cas-là, il faut bien suivre les conseils de l'entraîneur. Les activités plus calmes (télé, ordinateur...) sont à pratiquer avec modération (sans exagérer). C'est comme pour les bonbons, il ne faut pas en abuser (en manger trop).

Bouger doit être un plaisir. Il est important de choisir un sport que l'on aime. Ce n'est pas toujours nécessaire de s'inscrire dans un club. On peut faire des balades en famille. Dans les mouvements de jeunesse (scouts, guides...), une troupe de danse, de théâtre, ça bouge pas mal aussi.



Tous des usines à gaz !

En respirant, nous éliminons des gaz dont le fameux gaz carbonique (CO₂).

À la naissance, le premier mouvement du bébé est de prendre une grande bouffée d'air et de commencer à respirer. La respiration est un réflexe, c'est-à-dire un mouvement naturel automatique que l'on fait sans avoir besoin de réfléchir. Nous ne pouvons retenir notre respiration bien longtemps. Le cerveau nous en empêche car les milliards de cellules (plus petits éléments qui composent les êtres vivants) qui forment les organes, les muscles, la peau du corps humain ont tout le temps besoin d'oxygène (un des gaz présents dans l'air que l'on désigne aussi par le symbole O₂).

L'oxygène sert à fabriquer l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps humain (faire fonctionner les muscles pour bouger, digérer, penser...).

● De l'air!

Notre corps trouve son énergie dans les aliments. Mais les cellules de l'organisme sont incapables d'utiliser cette énergie directement. Elles puisent dans la nourriture des éléments tels que le glucose (sucres), les vitamines... qui leur arrivent par le sang. Puis, elles utilisent l'oxygène qu'elles reçoivent aussi par



Voici un sportif durant un test. Il est relié à un appareil qui teste ses poumons.

Photo Éditions de l'Avenir

le sang. Les éléments trouvés dans les aliments et l'oxygène fusionnent (se mélangent) dans les usines à énergie des cellules. Ce mélange crée deux sortes d'énergie : une forme d'énergie propre aux cellules, appelée ATP et de la chaleur. Le mélange produit aussi des déchets qu'il faut éliminer : du gaz carbonique, de l'eau... Ce qui se passe quand du glucose rencontre de l'oxygène est une réaction chimique (se dit quand des éléments se combinent, se transforment, réagissent entre eux et qu'ils donnent ainsi

naissance à de nouveaux éléments).

Le gaz carbonique est un gaz incolore (sans couleur) et inodore (qui ne sent rien).

● La respiration

Pour satisfaire les besoins en énergie de l'organisme, il faut donc à la fois de la nourriture et de l'oxygène. Et comme le corps est incapable de faire des réserves d'air, il faut en inspirer (aspirer l'air dans les poumons) régulièrement.

À chaque inspiration, de l'oxy-

gène arrive dans les poumons. Là, il passe dans le sang qui le transporte vers les cellules où il est utilisé pour produire de l'énergie.

Le sang se charge ensuite des déchets comme le gaz carbonique et il repart vers les poumons.

À chaque expiration (le fait de faire sortir l'air des poumons), le gaz carbonique est rejeté à l'extérieur du corps. La respiration a un double rôle : apporter de l'oxygène au corps et le débarrasser des déchets tels que le gaz carbonique. Inspirez, expirez...

REPÈRES

■ Les poumons ressemblent à 2 grosses éponges humides et souples. Ils sont enveloppés dans 2 membranes (sortes de peaux) appelées plèvres.

■ Les poumons sont parcourus par de nombreux tuyaux qui véhiculent l'air. Ils comprennent aussi des millions de minuscules sacs, les alvéoles pulmonaires.

■ C'est dans les alvéoles pulmonaires que l'oxygène inspiré passe dans le sang et que le sang se débarrasse des déchets comme le gaz carbonique.

■ Nos deux poumons comptent environ 600 millions d'alvéoles.

LE CHIFFRE

21 %

L'air que nous respirons est un mélange de plusieurs gaz. Il est composé essentiellement d'azote (à 79 %) et d'oxygène (à 21 %). L'azote n'est pas utilisé par le corps humain. Il est rejeté quand on respire. Les autres gaz présents dans l'air en moindre quantité sont de la vapeur d'eau, du gaz carbonique...

REPÈRES

■ Le corps humain possède 700 muscles. Parmi eux, 600 sont des muscles squelettiques, rattachés aux os, qui permettent de bouger, marcher, courir et de maintenir les positions du corps (assis, debout...). Les autres muscles du corps tapissent les parois des organes (intestins, ...). Ils assurent les fonctions qui permettent de rester en vie : respirer, digérer, faire battre le cœur...

■ Les muscles squelettiques et les muscles du cœur sont composés de 2 sortes de cellules ou fibres : des rouges et des blanches. Les rouges servent aux efforts longs et pas trop violents (comme le jogging), les blanches aux efforts intenses (grands) et de courte durée (tels que le sprint).

■ À force d'entraînement, les sportifs arrivent à développer le type de fibres qui les intéressent. Un sprinter comme le Jamaïcain Usain Bolt a plus de fibres blanches, un spécialiste du 10 000 m comme l'Éthiopien Kenissa Bekele a plus de rouges.

Quand le corps s'emballe

Quand on court, on élimine plus de gaz. Pourquoi ?

Tous les mouvements nécessaires à la vie (marcher, courir, digérer, respirer, faire circuler le sang, battre le cœur...) sont assurés par les muscles. Pour effectuer leurs tâches, les muscles ont dans leurs cellules des usines qui fabriquent une forme d'énergie qu'ils sont capables d'utiliser : l'ATP (voir ci-dessus). Des déchets (gaz carbonique, eau...) sont également produits. Les réserves d'ATP dans les muscles ne sont pas très importantes. Dès que l'on se met à bouger plus, à faire du sport, le

stock est vite épuisé. Les muscles doivent rapidement produire de l'ATP supplémentaire. À ce moment-là, ils réclament plus d'oxygène et de nutriments.

● Adaptation

Le corps s'adapte à la demande des muscles. Des glucides (sucres), mis en réserve dans les muscles et le foie, sont envoyés dans la circulation sanguine vers les usines à énergie des muscles. Si l'effort est très long, des graisses sont également envoyées. En même temps, la respiration s'accélère, le cœur bat plus vite et le sang circule plus rapidement. Résultat : plus d'oxygène et de nutriments arri-

vent aux muscles qui fabriquent l'ATP nécessaire à l'effort. Plus d'énergie produite signifie aussi plus de déchets à embarquer : du gaz carbonique, de l'eau...

● Stop!

Le corps a ses limites. Quand on court longtemps ou très vite, les muscles demandent toujours plus d'oxygène et de nutriments... Le cœur, les poumons travaillent de plus en plus rapidement pour fournir ce que les muscles réclament et pour éliminer les déchets. La respiration s'emballe : on inspire et expire de plus en plus vite. On arrive à tenir le rythme un certain temps.

Puis, à un moment, le cœur ne suit plus. Il est impossible pour lui de battre plus vite que 200 fois par minute. Il ne peut plus envoyer vers les muscles tout l'oxygène nécessaire. Quand les muscles manquent d'oxygène, le corps dit stop : on est essoufflé. On est obligé de ralentir l'allure pour permettre au cœur de récupérer. En pratiquant régulièrement un sport, on habitue les poumons et le cœur à travailler plus. Avec le temps, ces organes se renforcent. Les poumons deviennent plus volumineux et le cœur plus résistant. On s'essouffle moins vite.



Quand on court trop vite ou trop longtemps, à un moment, le corps dit stop.

Photo Éditions de l'Avenir

COMBIEN D'AIR ?



Photo Éditions de l'Avenir

Avec un ballon de baudruche et du souffle, vous pouvez évaluer la capacité de vos poumons, c'est-à-dire avoir une idée de la quantité d'air qu'ils contiennent.

Inspirez (aspirez) une grande bouffée d'air. Soufflez ensuite d'un seul coup (jusqu'à ce que vous n'avez plus de souffle) l'air de vos poumons dans le ballon. Bouchez ensuite l'extrémité du ballon pour empêcher l'air de sortir.

Le ballon contient environ la moitié de l'air qui se trouvait dans vos poumons. Lorsque vous expirez (rejetez l'air), l'air n'est pas entièrement évacué (sorti) des poumons. Il en reste toujours pour les empêcher de se dégonfler.

Le corps adore l'eau

De l'eau entre et sort en permanence (tout le temps) de notre corps. C'est normal et même indispensable pour la santé.

Le corps humain est en grande partie composé d'eau. Un homme adulte est constitué d'environ 64 % d'eau, une femme de 53 % et un enfant de 70 %. L'eau est présente dans les moindres recoins de l'organisme : à l'intérieur des cellules (plus petites parties d'un être vivant), entre les cellules, dans le sang, dans le cerveau, dans les organes... C'est aussi un élément vital (indispensable à la vie). Privé d'eau, un être humain meurt au bout de 2, 3 jours.

● Quel rôle ?

L'eau remplit de nombreuses fonctions dans l'organisme. En voici quelques-unes : elle transporte les éléments qui permettent aux cellules de fonctionner. Elle participe aux nombreuses réactions chimiques (se dit quand des éléments se combinent pour en créer d'autres) qui se passent dans le corps. Elle permet l'élimination des déchets. Elle aide à maintenir une bonne température interne. Elle facilite la digestion,...

Le corps humain est incapable de stocker l'eau (la mettre en réserve). Elle entre dans le corps quand on boit ou mange, elle ef-

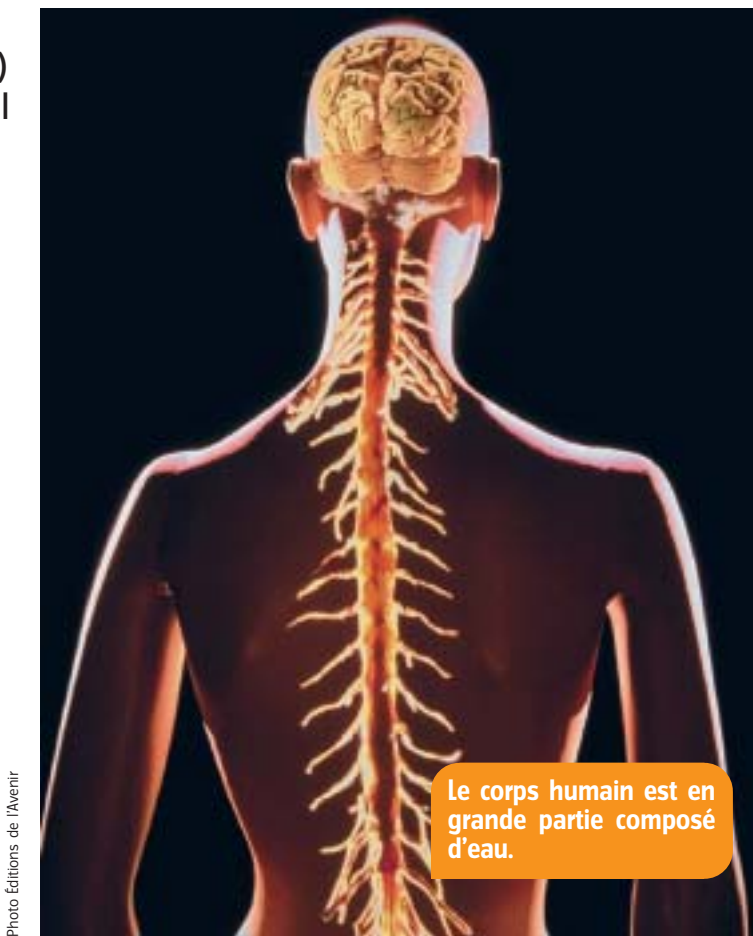


Photo Éditions de l'Avenir

Le corps humain est en grande partie composé d'eau.

fectue tout un circuit, puis elle ressort sous forme de sueur, d'urine (pipi), de matières fécales (caca), de vapeur d'eau. Éliminer de l'eau est indispensable pour le bon fonctionnement du corps.

● Qui travaille ?

Les principaux organes qui éliminent de l'eau sont la peau, les

poumons et les reins. Les glandes sudoripares situées sous la peau produisent de la sueur qui sort par les pores (minuscules trous à la surface de la peau). La sueur en s'évaporant refroidit le corps quand on a chaud (voir article ci-dessous). Les poumons rejettent de la vapeur d'eau à chaque fois que l'on expire (souffle de l'air).

Les reins débarrassent le corps de certains déchets qui proviennent en grande partie de ce que nous mangeons et buvons. Ces déchets sont transportés par le sang vers les reins. Ceux-ci filtrent le sang. Ils retiennent l'eau en trop et des déchets comme des sels, l'urée (déchet des protéines que l'on trouve dans la viande et qui donne sa couleur jaune à l'urine). Les déchets et le liquide en excès (en trop) quittent les reins sous forme d'urine. Celle-ci est stockée dans la vessie jusqu'à ce qu'on sente le besoin de la vider (de faire pipi).

On peut vivre avec un seul rein. Mais lorsque les deux reins ne fonctionnent plus, les déchets s'accumulent dans le sang. On peut en mourir. Les personnes qui sont dans ce cas sont soignées par dialyse. Cela signifie qu'elles sont régulièrement reliées à une machine qui purifie leur sang.

● Boire

Pour rester en bonne santé, il faut boire chaque jour suffisamment d'eau pour remplacer celle que le corps perd. On la trouve bien sûr dans les boissons mais aussi dans les aliments.

La soif est un mécanisme par lequel l'organisme « avertit » qu'il manque d'eau. Lorsque cette sensation arrive, le corps n'a déjà plus assez d'eau. En fait, il faut boire avant d'avoir soif, de préférence de l'eau, la boisson préférée du corps.

Le sport



CHIFFRES

■ À l'intérieur de l'organisme, l'eau n'est pas répartie uniformément. Certaines parties du corps en contiennent beaucoup, d'autres presque pas. Exemple : chez un adulte, l'ivoire (matière composant des dents) contient 1 % d'eau, le sang 70 %, le cœur 79 % et le cerveau 76 %.

■ Par jour, le corps élimine en moyenne une quantité d'eau équivalente (égale) à 2 % de son poids. Pour un adulte, cela représente environ 1,5 litre d'eau (par la sueur, l'urine...). On peut en perdre plus si l'on transpire beaucoup (quand il fait chaud ou que l'on fait du sport).

■ Il faut boire suffisamment pour remplacer l'eau que l'on élimine. De la naissance à la mort, un humain boira en moyenne 60 000 litres d'eau en tout.

Boire sans soif

C'est bien connu, faire du sport donne soif. Le hic, c'est que la soif est une alarme envoyée par le corps qui, à ce moment-là, n'a déjà plus assez d'eau. Dès que le manque d'eau s'élève à 1 %, l'organisme envoie le signal de la soif. 1 %, ça paraît peu, mais cela suffit à provoquer de la fatigue. Du coup, on n'est plus aussi performant (en forme) pour pratiquer son sport. En fait, il faut boire même si on n'en ressent pas l'envie. Ce conseil est valable tout le temps, même quand on fait des activités calmes.

● Avant et pendant

Il faut boire avant l'effort. Avant de se lancer dans une activité physique, le corps doit être bien hydraté (avoir assez d'eau). La pratique sportive augmente les besoins en énergie de l'organisme (les mus-

cles, le cœur... doivent travailler plus). L'eau aide au transport d'éléments nécessaires à la fabrication de cette énergie. La déshydratation (le manque d'eau du corps) peut provoquer des crampes (se dit quand un muscle se contracte ou durcit involontairement). Il ne faut pas oublier de boire régulièrement pendant l'effort (environ l'équivalent d'1 verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes). Et ce, même si on n'a pas soif. Quand on fait du sport, on élimine beaucoup d'eau (par la transpiration notamment).

● Après aussi

Il faut continuer à boire régulièrement après le sport pour éviter que l'organisme manque d'eau. Boire l'aide aussi à éliminer les déchets produits par les muscles au travail.



Photo Béga

Il faut boire avant de sentir que l'on a soif. L'eau est la meilleure boisson.

Que j'ai chaud...

Quand on court, on a chaud et on transpire. C'est normal, docteur ?

Ben oui, c'est normal et même nécessaire de transpirer.

Rappelez-vous ce qui se passe quand les muscles fabriquent l'énergie indispensable à la course. Cette énergie, qui naît du mélange entre le glucose et l'oxygène, produit aussi des déchets (gaz carbonique, eau...) et de la chaleur. Le gaz carbonique est éliminé par la respiration. La chaleur donne chaud. Le corps utilise une partie de cette chaleur pour maintenir sa température à environ 37°C. La chaleur en trop est éliminée par la transpiration. Sans ce système, la température du corps s'élèverait d'un degré toutes les 3 minutes. On finirait par cuire.

● La transpiration

Heureusement, la peau possède des millions de petits trous, appelés pores. Ceux-ci sont reliés à des glandes sudoripares qui se cachent sous la peau. Ces glandes produisent un liquide salé, appelé sueur. Lorsque nous avons chaud, la sueur s'échappe des pores et s'évapore (se trans-



Photo Éditions de l'Avenir

Courir fait transpirer. La sueur en s'évaporant refroidit le corps.

forme en vapeur). C'est cette évaporation à la surface de la peau qui « retire » la chaleur du corps et l'aide à se rafraîchir. Comme en transpirant, on perd de l'eau, il faut veiller à boire avant et après une activité physique.

● On pue, alors ?

La sueur en elle-même ne sent pas mauvais. Mais le problème, ce sont les bactéries (sortes de microbes) qui vivent sur la peau et les poils. Elles raffolent de notre sueur et comme tous les êtres vivants, elles produisent des déchets. Ce sont ces déchets qui sont responsables des mauvaises odeurs. Plus la sueur s'accumule, plus ça sent.

Comme on transpire plus des pieds et des aisselles (dessous de bras), ce sont des endroits sensibles aux mauvaises odeurs. Que faire pour ne pas puer ? Se laver soigneusement, porter des vêtements propres, de préférence en coton ou fabriqués dans des matières qui n'empêchent pas la sueur de s'évaporer. Cela vaut aussi pour les chaussettes et les chaussures. Il vaut mieux ne pas utiliser de déodorants (produits qui enlèvent les odeurs de transpiration). Ils contiennent des substances chimiques qui tuent les bactéries responsables des mauvaises odeurs. Certaines de ces substances peuvent être mauvaises pour la santé.



Stop aux kilos en trop

Avec une alimentation équilibrée (quand on mange de tout) et des activités physiques, on évite de prendre des kilos en trop.

PLUS D'INFOS

En complément de ce dossier, l'AFFSS (Association des fédérations francophones du sport scolaire) propose un dossier de travail, intitulé «Quand je cours... j'élimine», qui aborde les thèmes de la respiration, de l'importance de l'hydratation, de l'élimination des toxines (poisons)... Les différents chapitres de ce dossier aident à mieux comprendre le fonctionnement et les besoins du corps. Ils fourmillent de conseils santé qui s'adressent à tous, sportifs et moins sportifs. Bon nombre d'anecdotes historiques, de chiffres... illustrent les différents thèmes. Des exercices, des jeux (quizz, rébus, choix multiple...), des expériences scientifiques... permettent aux élèves d'exercer leurs connaissances de façon amusante.

→ AFFSS, avenue Jean Volders, 17 bte 15 - 1060 Bruxelles - Tél. : 02/538 58 53
→ Dossier de travail disponible sur le site :

www.sportscolaire.be

Avec la télévision, les jeux vidéo et l'ordinateur, nous sommes tentés de rester devant un écran et de ne rien faire d'autre. Avec le risque de céder à la tentation de manger des choses sucrées et grasses entre les repas. Résultat : on mange trop, on ne se dépense plus assez physiquement et on grossit.

La nourriture, c'est de l'énergie pour le corps. Il l'utilise pour bouger, penser, respirer, digérer... Il arrive que le corps n'ait pas besoin de toute l'énergie prise en mangeant parce qu'on ne bouge pas assez. Cette énergie inutilisée est mise en réserve sous forme de graisse. Le résultat ne se fait pas attendre : le poids augmente.

Il ne faut pas s'alarmer à la moindre prise de poids. À l'âge où l'on grandit, c'est normal de prendre des kilos. Depuis quelques années, on constate qu'en Belgique, 15 à 20% des enfants et adolescents ont des problèmes de poids et 3 à 7% souffrent d'obésité (se dit lorsqu'une personne a un fort excès de poids par augmentation de sa masse de graisse).

Le manque d'activités physiques combiné (allié) à une alimentation trop riche en graisses et en sucres favorise la prise de poids.

Photo Éditions de l'Avenir



Oui aux jeux vidéo mais pas trop. Il faut aussi jouer à l'extérieur et bouger.

Menaces sur la santé

Les enfants qui ont de graves problèmes de poids risquent, une fois devenus adultes, de souffrir de maladies liées à ce problème : diabète (quand on a trop de sucre dans le sang), maladies du cœur et des veines...

De plus, dans notre société où la minceur est mise en valeur, on se moque facilement des gens qui ont des kilos en trop.

Il n'y a qu'une seule recette pour perdre des kilos en trop ou pour éviter d'en prendre : bouger plus et manger varié et équilibré. Faire de l'exercice permet au corps de ne pas avoir d'énergie en trop à mettre en réserve sous forme de graisse.

Et si on éteignait la télé et l'ordinateur pour s'aérer, faire du vélo, marcher, courir, jouer au ballon? Votre corps vous dira merci !

MAUVAISES HABITUDES

Certaines habitudes sont mauvaises pour la santé parce qu'elles favorisent la prise de kilos inutiles. À ne pas faire :

1. **Passer de longues heures devant la télé ou l'ordinateur.** Pendant ce temps-là, on ne bouge pas et on est tenté de grignoter n'importe quoi.

2. **Se déplacer uniquement en voiture et ne jamais enfourcher un vélo, faire de la marche ou du sport en général...**

3. **Grignoter à toute heure de la journée des friandises sucrées et grasses.**

4. **Consommer des boissons sucrées.** Un verre de soda (limonade) revient à avaler d'un coup 4 à 5 morceaux de sucre, soit la moitié de la quantité recommandée (quantité maximale autori-

sée) chaque jour.

5. **Manger gras.** On consomme trop de hamburgers, de frites, de chips...

6. **Oublier les fruits et les légumes** qui contiennent des éléments (vitamines, minéraux...) nécessaires pour la santé. De plus, ils coupent la faim et ils empêchent de manger de trop grandes quantités d'aliments trop riches.

7. **Faire des régimes.** Le corps, privé un temps de nourriture, fait des réserves de graisse.

Essayer de changer ses mauvaises habitudes, c'est bon pour la santé. Cependant, rien n'empêche de craquer pour une friandise ou des chips de temps en temps. Se nourrir doit aussi être un plaisir.

Le coin labo



Voici deux activités à réaliser chez vous ou en classe sur le thème de la transpiration et du sucre caché dans les limonades.

La transpiration

Matériel : un sac en plastique transparent et un élastique.

Activité : Enfilez un bras dans le sac en plastique et fermez-le avec l'élastique. Qu'arrive-t-il à votre bras après un moment ?

Réponse : le bras dans le plastique devient humide. On observe que même sans activité physique, la peau transpire.

Combien de sucre?

Combien de sucre y a-t-il dans les limonades ?

Matériel : procurez-vous un litre d'une boisson sucrée (limonade, orangeade...) et des morceaux de sucre.

Activité : lisez les étiquettes. Découvrez la composition en sucre et calculez le contenu en sucre d'un litre de cette boisson.

Représentez ce poids avec des morceaux de sucre (en sachant qu'un morceau pèse environ 4 g).

→ D'autres jeux et activités dans le dossier «Je cours... j'élimine» sur : www.sportscolaire.be

Prendre soin de soi

Une bonne hygiène dans sa vie de tous les jours permet de garder la forme.

Avoir une bonne hygiène de vie, ce n'est pas seulement penser à se laver tous les jours. L'hygiène, c'est l'ensemble des habitudes et des soins quotidiens qui permettent d'être en bonne santé. Avoir une bonne hygiène de vie, c'est aussi bouger, avoir une bonne alimentation, dormir suffisamment, bien se soi-

gner... Ces règles sont valables pour tous, que l'on soit sportif ou non. Quand on pratique un sport, certains conseils d'hygiène sont importants.

Avant l'entraînement

On ne s'habille pas n'importe comment pour s'entraîner. Les vêtements ne doivent pas être trop serrés. Il faut aussi les choisir dans une matière qui protège contre le froid et l'humidité tout en laissant la transpiration s'échapper. Attention aux chaussures. Chaque sport a la sienne. Pratiquer un sport avec des chaussures inadaptées

peut causer douleurs et blessures.

Pendant et après

Trop de sportifs négligent de préparer leur corps en douceur avant un effort. S'échauffer et s'étirer sont très importants. L'entraîneur est là pour indiquer les exercices à faire.

Pour que le sport reste un plaisir, il faut savoir écouter son corps : boire suffisamment (voir page 3), savoir s'arrêter et se reposer quand on est fatigué ou que l'on a mal quelque part. La fatigue et la douleur sont des signaux envoyés par l'organisme pour dire qu'il a atteint ses limites.

Après le sport, il est conseillé de prendre une douche, ça enlève la transpiration et ça détend. Attention, la douche ne doit pas être trop chaude. Trop de chaleur dilate (gonfle) les veines. Cela peut diminuer le retour du sang au cœur et provoquer des vertiges (tête qui tourne).



Bien s'étirer n'est pas du temps perdu mais permet d'éviter des blessures.

Photo Éditions de l'Avenir

Textes : Rita Wardenier
Journal des Enfants
38, route de Hannut - 5004 Bouge
Tél. : 081/24 88 93
E-mail : jde@verslavenir.be
Site : www.lejournaldesenfants.be