

# LE POPULAIRE SOCCER



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

24 au 30 avril 2016

Saviez-vous qu'un joueur de soccer peut parcourir 8 à 10 kilomètres pendant un match de 90 minutes? Ce n'est pas surprenant que les adeptes de ce sport soient en très grande forme physique! Aujourd'hui, plus de 270 millions de joueurs pratiquent ce sport à travers le monde.

## LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Vous vous en doutez, à voir ces joueurs parcourir le terrain d'un bout à l'autre, accélérer et aussitôt décélérer, le soccer est une formidable activité pour optimiser les capacités aérobiques. La sollicitation en continu des muscles améliore l'irrigation sanguine effectuée par le cœur et participe donc à la réduction des dépôts de plaques, responsables des maladies cardiovasculaires.

*Demandez  
le dépliant  
d'exercices  
d'échauffement  
pour le soccer à  
votre chiro!*



### 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 pour les cas CSST et SAAQ.

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



## ENDURANCE ET COORDINATION

Une activité aérobique telle que le soccer améliore systématiquement votre endurance à l'effort. Vous serez moins essoufflé, aussi bien lors du jeu que lorsque vous montez les escaliers. De plus, le soccer nécessite des réflexes bien aiguisés en raison des différents mouvements requis pour le dribble, la rotation du corps et la passe. Réagir et s'adapter rapidement à la situation sont deux qualités requises pour la pratique de ce sport.

## ATTENTION AUX BLESSURES!

Parmi les blessures fréquentes, on retrouve les entorses à la cheville, les entorses musculaires de la cuisse, les dérangements internes du genou, ainsi que des blessures au bas du dos (lombaires) et au cou. Même s'il est vrai que ces blessures surviennent la plupart du temps dans le feu de l'action, elles peuvent découler d'une préparation physique inadéquate.

## ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENT

Débutez par une séance d'échauffement qui vous préparera physiquement et psychologiquement à votre partie de soccer. L'échauffement est trop souvent négligé, en plus d'améliorer considérablement vos performances il aide dans la prévention des blessures. Commencez par des exercices de course de faible intensité combinés à des étirements actifs et des contacts contrôlés. Enchaînez avec des exercices qui activeront vos muscles stabilisateurs du tronc et des hanches. Terminez par une série de sauts, de pas chassés et croisés, de foulées bondissantes et de changements de direction. Demandez à votre chiropraticien le dépliant proposant quelques exercices d'échauffement efficaces.

## S'HYDRATER

Pour rester alerte et performant, il est important de bien s'hydrater avant, pendant et après une partie. Les joueurs de soccer sont à haut risque de souffrir de coup de chaleur ou de déshydratation. Le niveau d'hydratation de l'athlète aura un impact direct sur ses performances. Lors de la pratique de sport d'endurance, il est important d'ajouter des minéraux à l'eau afin de remplacer ceux perdus dans la sueur. Dans le litre d'eau, vous pouvez tout simplement ajouter une cuillère à thé de sel, une cuillère à soupe de sirop d'érable et 1/4 de tasse de jus d'orange.

## L'ÉQUILIBRE

Tous les jours, prenez le temps de renforcer votre sens de l'équilibre en vous tenant debout sur une jambe et en fléchissant le genou. Faites une dizaine de répétitions par jambe. Augmentez ensuite la difficulté en le faisant les yeux fermés, sur un coussin, ou même sur votre lit. Vos chevilles seront plus solides et vous serez moins sujet aux entorses.

**Est-ce que votre corps est bien préparé à l'effort? Limitez les blessures et optimisez vos capacités grâce à un corps bien aligné!**