



10 conseils pour aider vos

Par
**Jean-Marcel
FERRET**



Ex-médecin de
l'équipe de France.

Prévention. Températures en baisse, humidité en hausse, terrains gras voire gelés, rhumes, fatigue... les deux derniers mois de l'année, qui annoncent l'entrée en période hivernale, sont propices à toutes sortes d'infections et de blessures musculaires. Voici dix conseils à respecter pour limiter la casse...

1/ Faire le plein de vitamine C et de Magnésium

Pour lutter contre les petites infections hivernales type rhume, état grippal ou bouton de fièvre, dues à



une baisse de l'immunité, il convient de suivre une alimentation très diversifiée riche en fruits et légumes, afin d'éviter la déplétion en vitamines (B et C surtout) et en magnésium. Une déperdition causée dans la vie de tous les jours par le stress au travail, le stress physique de l'entraînement, mais accentuée durant l'hiver par la moindre luminosité et la pratique du football dans des conditions extérieures difficiles. Les fruits sont riches en magnésium, en particulier les fruits secs. Notez qu'un apport sous forme de complément alimentaire (vitamines, produits homéopathiques, Gelée Royale...) peut s'avérer intéressant dans l'objectif d'augmenter l'immunité.

2/ Appliquer des huiles de massage

Les huiles de massage appelées aussi "huiles chauffantes" ont cela d'intéressant qu'elles laissent un

film gras sur la peau, lequel protège du froid et de l'humidité. Une protection utile notamment pour les tendons qui y sont très sensibles. Mais attention, ces huiles ne remplacent en aucun cas un bon échauffement qui, lui, va chauffer le muscle en profondeur et non pas uniquement superficiellement !

3/ Utiliser des vêtements adaptés.

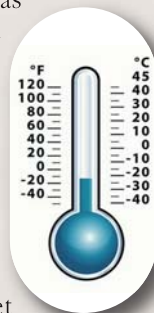
Auparavant, on utilisait des "survêtements". Aujourd'hui, c'est davantage de sous-vêtements dont il est question. Des habits très près du corps qui protègent efficacement du froid et de l'humidité. D'un côté ils laissent passer la transpiration et de l'autre ils empêchent l'humidité de pénétrer, ce que ne fait pas le k-way au sujet duquel il faut rester très prudent ! Et pour cause : par définition, le k-way est imperméable dans les deux sens, il ne laisse pas passer la transpiration, ce qui entraîne une mauvaise régulation thermique, une perte de performance et un risque accru de déshydratation et de refroidissement à l'arrêt de l'exercice. C'est aujourd'hui un matériel complètement dépassé. S'entraîner avec est une aberration.



ancrer dans la tête des gens. On voit encore trop de joueurs qui ont un peu de température ou qui ne se sentent pas bien et qui s'entraînent quand-même. Or, un joueur qui a de la température doit rester chez lui, c'est la première règle. Ensuite, une fois qu'il n'a plus de fièvre, il peut reprendre pas des petits footings, légers, mais pas d'entraînement intensif ni de match dans la semaine qui suit son épisode grippal ! Car le risque de myocardite aiguë avec possibilité de mort subite est très augmenté.

5/ Pas d'entraînement en dessous de - 10°.

Avec les terrains synthétiques, on est tenté aujourd'hui de jouer par n'importe quel temps. Ceci dit, il n'est toujours pas conseillé de pratiquer un sport intensif au-dessus mais aussi en dessous d'une certaine température. S'il n'y a pas de vent, on peut jouer au foot jusqu'à - 10°. Mais au-delà, cela devient dangereux pour les bronches et l'appareil respiratoire. Bien sûr, ceux qui pratiquent le ski de fond sont confrontés à des températures plus basses. Mais le type d'effort, les contraintes musculaires et l'équipement ne sont pas les mêmes. En football, l'effort est intermittent et plus intense. Or, les voies respiratoires ne sont pas adaptées au réchauffement rapide de grands volumes d'air glacé. D'autre part, le football est un sport d'appuis, de reprise d'appuis et de blocages, ce qui entraîne plus de contraintes si les muscles sont quelque peu tétanisés par le froid... Enfin, rappelez-vous le souvenir cuisant de la



4/ Ne pas s'entraîner en cas de de fièvre, ni dans la semaine qui suit

C'est une règle qu'il faut bien



joueurs à affronter l'hiver

réception d'un ballon sur la cuisse, par temps glacial, lors d'une frappe adverse... Cela équivaut à une "bonne béquille" avec des dégâts tissulaires non négligeables.

6/ Un échauffement plus long et plus rigoureux.

En hiver, l'échauffement doit être plus long car la montée en température du corps va



se faire plus lentement. Il faut compter au moins 20 minutes de préparation à l'effort, de montée en fréquence cardiaque. En outre, il doit être plus précautionneux (empêcher les joueurs de frapper d'emblée), plus rigoureux qu'en période estivale, car les muscles et tendons sont plus fragiles. Tous les groupes musculaires, toutes les articulations, doivent être sollicités, y compris les membres supérieurs.

7/ Manger plus gras et boire sucré

De manière spontanée, nous ne mangeons pas de la même manière l'été que l'hiver. Nous ne sommes pas attirés par les mêmes



aliments. L'hiver, nous mangeons plus gras. L'organisme en a besoin pour compenser la dépense énergétique liée à l'activité physique et au froid qui nécessite beaucoup de calories. Plus que jamais, un bon plat de pâtes la veille du match est préconisé. Et mieux vaut alors des lasagnes ou des pâtes à la carbonara que des spaghettis avec un filet d'huile... Enfin, pour ce qui de la boisson, notez que par temps froid, nous avons plus besoin, à l'effort, de sucre que d'eau. L'été, c'est l'inverse. Il ne faut donc pas hésiter, par exemple à la mi-temps, à donner à vos joueurs du thé très sucré avec du miel.

8/ Se couvrir très vite après l'entraînement ou le match



En général, une fois arrivés au vestiaire, les joueurs enlèvent très vite leurs maillots. Malheureusement, à un niveau amateur, il n'y fait pas toujours très chaud... Or, il y a un laps de temps durant lequel l'organisme, en se refroidissant, est très fragile. On risque le coup de froid. Voilà pourquoi il est préférable, d'abord, de se sécher très vite, puis de se couvrir avec un vêtement sec, avant d'aller ensuite sous la douche. De la même manière, il faut éviter à la fin de la séance que les joueurs, en transpiration, restent sur le terrain à discuter ou s'étirent à même le sol !

9/ Utiliser les bonnes chaussures

Même si cela peut avoir un coût à un niveau amateur, il est vraiment conseillé d'avoir des chaussures adaptées au type de terrain sur lequel on va s'entraîner. Les barrettes par exemple, sont à exclure sur terrain gras où rien ne remplace les bons crampons "alu". Sur terrain synthétique, il existe aujourd'hui des chaussures



spécialement adaptées avec des petits crampons qui ne bloquent pas le pied, comme sur un tacle par exemple. Enfin, sur terrain gelé, il est préférable d'utiliser des chaussures sans crampon, avec simplement des petites aspérités.

10/ Prendre soin des remplaçants

Par temps froid, il est difficile pour un joueur qui vient de rester une heure sans bouger de s'échauffer en 10 minutes, voire de rentrer immédiatement sans échauffement pour remplacer un blessé... Voilà pourquoi les remplaçants doivent aller s'échauffer toutes les 15 minutes pendant 5-10 minutes, avant de se rasseoir sur le banc. Ensuite, par expérience, le deuxième point important pour les remplaçants en cas de température négative, ce sont les chaussures. En football, elles sont serrées, près du pied et gênent de ce fait la vascularisation. Si vous ne bougez pas, vous aurez une sensation de pieds gelés. Le joueur aura beau s'échauffer, les pieds mettront un certain temps avant de retrouver une température et une sensibilité normales.

Une solution consiste, par temps glacial, à prévoir d'autres chaussures (type après-skis par exemple) pour garder les pieds au chaud avant d'enfiler les crampons pour jouer. Ne pas oublier non plus les gants ! ■

