

Vacances d'Hiver ou Classes de Neige

Pour profiter des activités proposées, du ski alpin à la marche, préparez votre séjour !

Reprenez une activité physique quelques semaines avant le départ. Préférez l'escalier à l'ascenseur, marchez ½ heure par jour, faites un peu de musculation (*cuisses, abdos*), travaillez votre équilibre.

Il faut consulter votre médecin en cas de maladie chronique et si vous êtes cardiaque ou insuffisant respiratoire, choisissez une station de basse altitude (*moins de 1500 m*). Idem en cas de grossesse (*attention aux effets du soleil sur le masque de grossesse*).

Sur place, lunettes filtrant les UV et crèmes solaires à fort indice de protection (*30 et plus*) sont indispensables.

Acclimatement sans faire de gros efforts le premier jour, montez progressivement, évitez les dénivelés quotidiens trop importants, ne restez pas longtemps trop haut, buvez abondamment.

Un équipement de qualité évacuant l'humidité, l'application de crèmes sur les extrémités, des temps de récupération devraient vous préserver des désagréments du froid.

Enfilez plusieurs épaisseurs légères (*faites « l'oignon »*) plutôt qu'un seul pull épais.

Avant de partir sur les pistes ou les sentiers, n'oubliez pas de vous échauffer au moins vingt minutes, et étirez-vous après chaque période d'efforts.

Soigner son équipement (*chaussures confortables, fixations adaptées (âge, sexe, niveau...)*) est primordial ; le casque est obligatoire pour les enfants.

Enfin, réservez la tartiflette pour le soir !

Meilleurs vœux à tous et (s)portez-vous bien !

@Dr Patrice CUVILLIER –

Centres de Médecine du Sport de la Porte du Hainaut

23/11/2008