

par Gord Sleivert, vice-président de la performance sportive,
Centre canadien multisport Pacifique

Décembre 2008

Dix stratégies pour demeurer en santé et améliorer sa performance pendant l'hiver

Il est parfois difficile de préserver sa santé pendant les longs hivers canadiens, particulièrement lorsque la charge d'entraînement est élevée, ce qui risque d'affaiblir le système immunitaire. Néanmoins, il est essentiel d'être en bonne santé si l'on souhaite améliorer sa performance pendant la saison hivernale. Voici dix conseils simples qui devraient vous aider à demeurer en bonne santé, à bien vous entraîner et à améliorer votre performance.



1. Immunisation: Consultez un médecin et demandez le vaccin contre la grippe. Ceci vous protégera des souches de grippe les plus courantes. Assurez-vous également que vos immunisations contre la varicelle, la méningite et les autres immunisations de base sont à jour. Sachez qu'il existe des examens hématologiques pour la détection précoce de l'anémie, de la mononucléose et d'autres maladies.

2. Hygiène: Lavez vos mains ou utilisez des désinfectants pour les mains régulièrement. Utilisez les désinfectants avant de manger et lorsque vous êtes dans un endroit public. Nettoyez soigneusement votre chambre, votre appartement ou votre maison pour réduire les possibilités d'infection. Évitez de côtoyer des gens malades et si vous avez un rhume, tâchez de réduire vos contacts avec les gens. Et surtout, ne partagez pas votre bouteille d'eau!

3. Récupération: Après l'entraînement, refaites le plein de glucides, de protéines et de fluides. Les barres de protéines (ex : Cliff Bar, Elev8me, Powerbar) et l'eau sont très utiles. Les glucides sont particulièrement essentiels pour renforcer votre système immunitaire. Parlez à un diététicien pour des conseils pratiques sur la nutrition. Assurez-vous de laver vos mains avant de manger parce qu'immédiatement après avoir fait de l'exercice, votre système immunitaire sera affaibli pendant une courte période de temps. Si vous êtes blessé, que vous êtes malade ou que vous souffrez de troubles d'humeur, demandez de l'aide le plus tôt possible avant que votre problème ne prenne trop d'ampleur et qu'il devienne difficile à contrôler.

4. Sommeil: Les experts suggèrent aux athlètes qui s'entraînent activement de dormir dix heures par nuit. Assurez-vous que votre environnement est optimal : très sombre, calme et confortable. Le manque de sommeil réduit le nombre de cellules K naturelles générées par le corps pour combattre les virus, ce qui nous rend vulnérables aux rhumes et aux gripes.

5. Sieste: Une sieste de 30-45 minutes en après-midi ou entre deux séances d'entraînement vous permettra de récupérer physiquement et mentalement. Votre capacité de concentration sera hautement enrichie, particulièrement au niveau de la technique d'entraînement. Vous pourrez vous entraîner plus fort et votre système immunitaire sera plus robuste. Croyez-le ou non, un sommeil adéquat réduit les envies de manger de la 'malbouffe' et peut aider à gérer la composition du corps.

6. Soleil: Entraînez-vous à Hawaii ou en Floride! Si cela n'est pas possible, alors prenez des suppléments de vitamine D, la vitamine 'soleil', entre octobre et mars. Ceci renforcera votre système immunitaire et aura plusieurs autres bénéfices. Le Canada ne reçoit pas de rayons UVB entre octobre et mars, alors on recommande une dose quotidienne de 1000 IU en vitamine D. Les marques suivantes vendent la vitamines D en doses de 400 IU et 1000 IU : Natural Factors, Jamieson et Swiss.

7. Mangez bien: Chaque semaine, achetez des légumes, des fruits, des céréales à haute teneur en fibres, du riz sauvage, du pain de blé entier, des pâtes multigrains, des produits laitiers, des viandes maigres, du poisson, de la volaille, des œufs, des légumineuses et des noix. Ajoutez à cette liste tous les autres ingrédients dont vous aurez besoin pour préparer vos repas et vos collations de la semaine. Les jours où vous n'avez pas le temps de cuisiner, apportez les restes de la veille ou des repas préparés à l'avance. Prenez des suppléments alimentaires fiables et reconnus. Les marques INFINIT et INTERACTIV ont été testées rigoureusement et ne contiennent pas de substances interdites.

8. Habillement: Habillez-vous chaudement et demeurez au sec pour réduire vos chances d'attraper un rhume ou une grippe. Porter des vêtements humides, même pendant une courte période de temps, peut affaiblir le système immunitaire.

9. Évitez le stress: Le stress mental se manifeste souvent par une réaction physique, ce qui affaiblit votre système immunitaire et peut vous rendre vulnérable aux maladies. Gérez votre stress en étant bien organisé et en refusant certaines demandes lorsque votre horaire d'entraînement est trop chargé. Utilisez des stratégies proactives comme la méditation, le yoga ou d'autres méthodes de relaxation.

10. Soyez heureux: Amusez-vous et appréciez votre entraînement, vos coéquipiers et la vie en général. Assurez-vous d'équilibrer votre vie en prenant le temps de vous amuser et de vous reposer. Les études démontrent que les gens heureux sont en santé; ceci s'applique également aux athlètes!

Pour savoir comment demeurer en bonne santé tout en améliorant votre performance pendant les mois d'hiver, veuillez contacter [Meagan Ponton](mailto:Meagan.Ponton@csppacific.ca)

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cspacific.ca