

CÉCILE BERTIN

MA BIBLE DU RUNNING AU NATUREL



**Objectif :
mon premier
marathon !**

- Les précautions à prendre, l'équipement et l'alimentation des runners
- Les remèdes naturels aux maux des coureurs : huiles essentielles, homéopathie, automassages...
- Les échauffements, les étirements et les exercices complémentaires illustrés (yoga, pilates, renforcement musculaire...)
- Bien courir selon votre profil : après 45 ans, perte de poids, jeune maman, spécial vegan... Avec un plan d'entraînement commenté

LE D U C . S
P R A T I Q U E

MA BIBLE DU RUNNING AU NATUREL

Le running est un des sports les plus complets et les plus intéressants, surtout si on l'associe à une pratique au naturel.

Grâce à cette bible, adoptez une autre approche du running, plus naturelle, que ce soit pour vos entraînements, votre équipement, votre alimentation ou vos soins. Vous trouverez dans ce livre toutes les pistes pour débiter dans les meilleures conditions ou pour découvrir de nouvelles habitudes bénéfiques pour votre santé, si vous êtes déjà pratiquant.

Cécile Bertin est journaliste spécialisée dans le domaine du running et collabore avec la presse spécialisée depuis de nombreuses années. Auteure de nombreux ouvrages sur le sujet, elle est aussi maman active de quatre enfants. Elle est la première française à faire partie du Seven Continents Club, le club fermé de ceux qui ont couru un marathon sur les sept continents et a participé à de nombreuses courses extrêmes comme le Marathons des Sables. Son blog : www.runfitfun.fr

Dans cette bible :

- **Tout l'équipement naturel** : les tissus recyclés expliqués, les chaussures, la technologie (applications, bracelets cardio, brassards) et l'entretien écologique.
- **Les bonnes habitudes**, ainsi que **des recettes maison pour vous aider à manger sain** : boissons d'effort ou de récupération naturelle, gels énergétiques, snacks pour avant ou pendant la course, etc.
- Courbatures, contractures, tendinites : **comprendre les différentes pathologies pour mieux les éviter**, des conseils pour choisir **ses huiles essentielles** et tout sur **l'homéopathie** pour les sportifs.
- **Toutes les techniques de prévention efficaces** : automassages, étirements avant et après l'effort, et les nouvelles méthodes de récupération.
- **Des plans d'entraînements commentés** pour courir 1 heure sans s'arrêter, 10 km en 1 heure et pour préparer son premier marathon.

Bénéficiez des bienfaits du running au naturel et retrouvez santé et énergie.

ISBN : 979-10-285-1584-3



23 euros
Prix TTC France

9 791028 515843

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé, sport

DE LA MÊME AUTEURE

Le running au féminin, c'est malin, 2015.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Édition : Béatrice Le Rouzic

Relecture : Chantal Nicolas

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Hung Ho Thanh (143, 146, 147 (bas), 148, 149 (haut), 151 (bas), 152, 171, 187, 188, 190, 191, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 303, 304, 305, 306, 307, 308) et Nicolas Trève (144, 145, 146 (bas), 147 (haut), 149 (bas), 150, 151 (haut), 153, 154, 169, 170, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 189, 192, 193)

Design de couverture : Bernard Amiard, Antartik

©2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1584-3

CÉCILE BERTIN

MA BIBLE DU
RUNNING
AU NATUREL

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE POUR COMPRENDRE L'ÉVOLUTION ACTUELLE DU RUNNING : UN PEU D'HISTOIRE	9
Dans l'Antiquité	11
Les messagers des temps modernes.....	13
La naissance du footing puis du running.....	14
Le minimalisme ou le courir naturel à l'extrême	16
DEUXIÈME PARTIE DE L'INTÉRÊT DE COURIR... ..	19
Pour être en bonne santé.....	21
Pour la facilité d'organisation	24
TROISIÈME PARTIE BON À SAVOIR AVANT DE SE LANCER	27
Qui peut pratiquer le running ?	29
Un petit test à faire seul pour évaluer son niveau	32
Avant de démarrer, quelques consultations médicales s'imposent	33
Côté organisation.....	39
Le trail, le nouveau running.....	43

QUATRIÈME PARTIE	
BIEN CHOISIR SON ÉQUIPEMENT	45
Peut-on s'équiper « naturel » ?	47
Le matériel spécifique au trail	53
La technologie au service du runner	59
L'entretien en mode écolo	61
CINQUIÈME PARTIE	
L'ALIMENTATION, L'ALLIÉE INCONTOURNABLE DU RUNNER	65
État des lieux	67
Les bases de notre alimentation	69
Quels aliments privilégier ou écarter ?	75
Courir pour maigrir	79
Les différents régimes alimentaires et leurs spécificités	83
Quelques recettes pour vous aider à manger sain	104
SIXIÈME PARTIE	
S'ENTRAÎNER POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS	115
Quelques notions indispensables à connaître	117
De la théorie à la pratique	120
Savoir s'entourer pour bien s'entraîner	124
Bien choisir son terrain de jeu	127
Le trail, une discipline spécifique	132
Les entraînements croisés	136
Comment choisir sa première course ?	158
SEPTIÈME PARTIE	
LES ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES AU RUNNING	161
Le yoga	163
La méditation	180
Le Pilates	185
Le renforcement musculaire à l'aide de différents accessoires	195

HUITIÈME PARTIE

TOUR D'HORIZON DES BLESSURES ET PETITS BOBOS DU COUREUR ET TECHNIQUES POUR Y REMÉDIER 219

Les pathologies classiques, les comprendre pour mieux les prendre en charge	221
Les carences à surveiller.....	230
Les petits bobos	232
Les techniques de prévention efficaces	239
Les méthodes douces pour se soigner	249
Courir au féminin	268

NEUVIÈME PARTIE

COURIR NATUREL EN COMPÉTITION, UN DOUBLE CHALLENGE..... 277

Les courses sur route et les trails sont-ils écolo-compatibles ?	279
Les bons réflexes à adopter	287
Les voyages... ..	290

DIXIÈME PARTIE

LES PLANS D'ENTRAÎNEMENT 293

Se préparer, c'est essentiel !	295
Courir 45 minutes sans s'arrêter	309
Courir 10 km sans s'arrêter.....	312
Mon premier 10 km en une heure top chrono !.....	316
Se perfectionner sur 10 km	319
Mon premier semi-marathon en moins de 2 heures	323
Mon premier trail ou ma première course d'obstacles.....	326
Mon premier marathon.....	329
Conclusion.....	337
Remerciements	339
Index des recettes	341
Table des matières.....	343

INTRODUCTION

En dehors des élites et de certains compétiteurs et compétitrices amateurs, pratiquer un sport régulièrement a pour premier objectif de prendre soin de soi, de sa santé. Que l'on décide de commencer à courir pour perdre un peu de poids, éviter d'en prendre après l'arrêt de la cigarette par exemple, ou tout simplement pour évacuer le stress d'une vie qui va de plus en plus vite, on qualifie souvent le sport de bouffée d'air pur.

Et pourtant, très vite, on se rend compte que le naturel disparaît, noyé dans les gels chimiques aux compositions obscures, dans les traitements médicamenteux pris dès que la première douleur survient... Il est toujours surprenant d'entendre des personnes vous dire : « Je cours parce que c'est bon pour ma santé », alors qu'ils sont chez le kinésithérapeute deux fois par semaine, qu'ils appellent le technicien de l'IRM du coin par son prénom tellement ils se rendent au centre de radiologie dès le moindre bobo, et qu'ils connaissent toutes les posologies des anti-inflammatoires par cœur. N'oublions pas que l'expression « bon pour la santé » doit avant tout signifier que l'on n'a justement plus besoin de fréquenter le monde médical, sinon pour obtenir son certificat médical annuel, et encore, uniquement si l'on participe à des courses officielles. On en est encore loin...

Il y a pourtant une autre approche, plus naturelle celle-là, où le *home made* prime, avec des recettes de gels ou de gâteaux énergétiques simplissimes à réaliser, des associations d'huiles essentielles pour faire face aux petits bobos du sportif ou de la sportive, ainsi que de bonnes habitudes alimentaires pour éviter les inflammations inhérentes à une activité sportive régulière. Avec des exercices de renforcement musculaire ciblés on limite aussi les risques de blessures qui, si elles arrivent quand même, pourront se soigner là encore la plupart du temps de façon naturelle à condition de prendre le temps de récupération nécessaire. Le yoga pratiqué régulièrement permet également au corps, en développant sa souplesse, d'encaisser les entraînements d'un sport qui reste comme l'expression le dit si bien « à impacts ».

Le running est un des sports les plus complets et les plus intéressants pour tant de raisons qu'il est presque difficile de toutes les citer : il protège des maladies cardiovasculaires évidemment, mais il préviendrait aussi le cancer ou en réduirait les risques de récurrence, il limite le recours aux antidépresseurs et autres somnifères grâce à la production naturelle d'endorphines, etc. Et le plus intéressant dans tout cela, c'est que l'on peut bénéficier de tous ces avantages sans pour autant être un champion ou une championne ! Que l'on soit tortue ou lièvre, les effets positifs sont là, et bien là.

Cette bible du running au naturel vous donnera toutes les pistes pour débuter dans ce sport dans les meilleures conditions ou vous aidera à adopter de nouvelles habitudes bonnes pour votre santé si vous êtes déjà pratiquant. De l'entraînement à l'équipement, en passant par l'alimentation et les soins, nous vous donnerons toutes les informations nécessaires pour vous faire du bien.



Première partie

Pour comprendre
l'évolution actuelle
du running :
un peu d'histoire

Avant de commencer à courir ou pour en savoir un peu plus sur son sport préféré, il est toujours intéressant de se pencher sur son histoire, ou plutôt sur sa naissance.

On dit souvent que l'homme est « born to run » (né pour courir). Il y a un fond de vérité dans cette affirmation puisque nous nous sommes dressés sur nos deux jambes pour courir et non pour marcher, si l'on en croit Dennis M. Bramble et Daniel E. Lieberman, auteurs de « *Endurance running and the evolution of Homo* »*, une étude parue dans la revue *Nature* en 2004.

Certes nous sommes restés de piètres sprinteurs malgré nos séances d'entraînement, mais question endurance, nous assurons. Nombre de chercheurs et d'historiens considèrent que, parmi les techniques de chasse de nos ancêtres, on trouve celle de l'épuisement, qui consiste à courir après un troupeau d'antilopes jusqu'à ce que l'une d'entre elles, épuisée, finisse par se laisser approcher suffisamment près pour être capturée et évidemment mangée. Même si les preuves historiques manquent pour étayer cette thèse, les Bochimans qui vivent dans le désert du Kalahari, à cheval entre le Botswana, l'Afrique du Sud et le Zambèze, la pratiquent toujours, ce qui laisse supposer que cela peut tout à fait être vrai.

* Bramble D.M., Lieberman D.E., « *Endurance running and the evolution of Homo* », *Nature*, 2004 Nov 18; 432 (7015): 345-352.

DANS L'ANTIQUITÉ

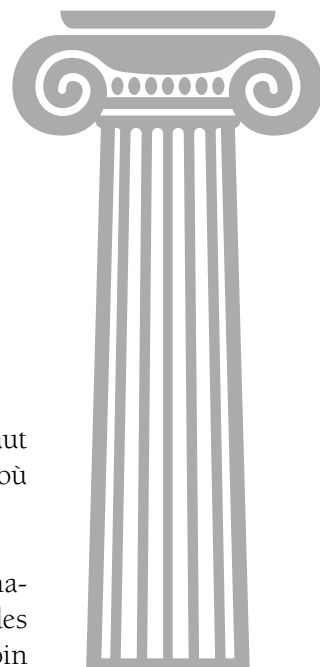
Si les hommes ont commencé à courir pour se nourrir, il faut attendre l'Antiquité pour que cela devienne un sport au sens où on l'entend aujourd'hui.

Tout d'abord, la course à pied fait partie intégrante de la formation des militaires. En effet, la Grèce est sans cesse agitée par des conflits entre les cités qui la composent et on a toujours besoin de soldats frais mais surtout entraînés pour aller au combat.

Différentes épreuves existent déjà : le traditionnel tour de stade, l'aller simple ou l'épreuve d'endurance qui peut aller de 7 à 24 longueurs de stade. Les Grecs pratiquent aussi l'« hoplite dromos » ou épreuve en armes qui porte bien son nom : on combine l'endurance au port du casque, du bouclier et parfois des jambières, ce qui peut représenter un poids supplémentaire d'une dizaine de kilos sachant que par ailleurs le coureur est nu. Eh oui, les Grecs assumaient !

Les premiers Jeux Olympiques, au sens où nous l'entendons aujourd'hui (plusieurs épreuves, plusieurs sports présentés tous les quatre ans), sont organisés à partir du VIII^e siècle av. J.-C. dans le temple d'Héra à Olympie. Pour justifier cette création et motiver les troupes, plus adeptes des champs de bataille que des stades, les prêtres, qui ont alors une grande influence sur la population et beaucoup d'implication dans la vie quotidienne, rappellent que les dieux sont eux aussi de grands sportifs... Les Jeux sont un moyen à la fois politique et religieux de mettre un terme aux conflits entre cités, le sport étant considéré comme une façon de se battre mais sans pertes humaines.

Bien que l'on affirme régulièrement que le running au féminin est une nouveauté, il suffit de se plonger dans un livre d'histoire antique pour découvrir que des jeux féminins, les Jeux d'Héra, ont eu lieu de 1360 à 1350 av. J.-C., bien avant les Jeux Olympiques « masculins ».



À Olympie, tous les quatre ans, avait lieu une compétition de course à pied à laquelle seules seize femmes, choisies pour leur vertu et leurs origines, avaient le droit de participer. Vêtue d'une petite tunique blanche ceinturée, et quelquefois chaussée de spartiates, la gagnante recevait sa couronne de lauriers comme les hommes.

Si les Athéniennes sont généralement volontaires pour courir ou pour pratiquer une activité sportive, les Spartiates ont une tout autre vision de la chose. Autant, pour les premières, le sport était quelque peu intellectualisé puisque, pour beaucoup, associé à un culte religieux, autant pour les secondes, il était avant tout là pour établir une sélection naturelle. Ainsi, à l'âge de sept ans, comme les petits garçons, les petites filles subissent un entraînement complet alliant course à pied, lancer de javelot ou de poids, rien ne leur est épargné. L'idée est simple : former des femmes qui auront la capacité de défendre la cité si par malheur elle était attaquée en l'absence des hommes partis guerroyer contre leurs voisins. Autre différence et non des moindres, les représentations que l'on a retrouvées tendent à prouver qu'elles aussi pratiquaient elles entièrement nues... Autres temps... autres mœurs !

LES MESSAGERS DES TEMPS MODERNES

Durant des siècles, puisque les e-mails n'existaient pas encore, l'homme se sert de ce qu'il a à disposition pour faire circuler l'information. On trouve les premières traces de « coureurs professionnels » (les chasquis) dans l'Empire inca, où des hommes sillonnaient les routes de jour comme de nuit pour délivrer des informations, parfois confidentielles. Ils étaient donc à la fois sélectionnés pour leurs capacités physiques mais aussi pour leur droiture, car ils devaient tenir leur langue quoi qu'il arrive.

Plus haut sur le continent, on retrouve également des coureurs professionnels, que ce soit chez les Indiens Hopis et Zuñis (tribus de l'Arizona et du Nouveau-Mexique) ou chez les Aztèques. On sait, par exemple, que l'empereur Moctezuma a appris, grâce à ses coursiers, le débarquement des Espagnols seulement une journée et demie après qu'ils eurent posé un pied à terre, sachant que sa résidence se situait à 300 km des côtes. Cela donne tout de même une idée du niveau exceptionnel de ces coursiers athlètes.

Siècle après siècle, et d'un continent à l'autre, on verra apparaître des générations de coursiers à pied avec à la clé des compétitions pour élire le coureur le plus rapide. On trouve ainsi dans les archives des traces de courses organisées en Écosse dès le XI^e siècle.

Au fil du temps, le système routier s'améliore et le cheval finit par concurrencer l'homme. Le métier de coursier à pied disparaît, mais la course à pied continue d'exister au travers de courses dont le but est toujours et avant tout de gagner une prime à l'arrivée. La notion de plaisir et de courir pour soi n'est pas encore d'actualité.

LA NAISSANCE DU FOOTING PUIS DU RUNNING

On l'aura compris, l'homme court depuis toujours ou presque, mais il faut pourtant attendre les années 1950 pour que cela devienne une activité de loisir à part entière et non plus seulement un sport de compétition. Contrairement aux idées qui circulent, le phénomène n'est pas né aux États-Unis, mais en Nouvelle-Zélande. C'est l'entraîneur de l'équipe d'athlétisme de Nouvelle-Zélande, Arthur Lydiard, qui un jour lance l'idée de courir en groupe le week-end pour permettre à tous de conserver « un esprit sain dans un corps sain ». Cinq ans plus tard, cette mode gagne tout le pays, le jogging est né.

Puis c'est en 1962 que le phénomène commence à se populariser aux États-Unis, grâce à William J. Bowerman, entraîneur de l'équipe d'athlétisme de l'université de l'Oregon. Lors d'un séjour sur une île néo-zélandaise, il découvre stupéfait les « joggeurs » et décide immédiatement d'importer le concept chez lui. C'est le début d'une longue histoire ! L'originalité de son approche est qu'il va très vite associer dans son aventure un célèbre cardiologue local pour faire la promotion de la course à pied. Le Docteur W-E Harris sent d'emblée qu'on tient là un moyen naturel d'entretenir sa forme et d'éviter les maladies, et mieux encore, d'aider les personnes en mauvaise santé à la retrouver. En 1967, ils écrivent à deux mains un livre, *Jogging*, qui va poser les bases de cette nouvelle activité avec, pour la première fois, des plans d'entraînement comparables à ceux que l'on connaît aujourd'hui.

Et c'est parti ! Plusieurs auteurs, médecins, entraîneurs, anciens militaires sortent leur livre, leur programme. À chaque fois le message est clair : « Courir est bon pour votre santé. » Il faut dire qu'à cette époque les États-Unis commencent à faire face à une augmentation des cas de maladies cardio-vasculaires, d'obésité, de diabète... C'est ainsi que l'on assiste à la naissance de courses sur routes ouvertes à tous et non plus uniquement aux athlètes licenciés. Le phénomène jogging est prêt à conquérir l'Europe.

C'est la République fédérale d'Allemagne qui ouvre le bal en 1974 lorsque sa fédération d'athlétisme lance le slogan « La nouvelle course sans essoufflement ». Bien entendu, cela fait déjà des années que l'on court en dehors des stades, mais c'est vraiment durant les années 1970 que cette activité va devenir un sport à part entière. Le jogging est enfin prêt à devenir le running ! Nous ne sommes plus des « joggeurs » du dimanche qui courons le nez au vent sans idée de chrono, nous sommes dorénavant de vrais sportifs qui suivons des plans, des entraînements structurés pour progresser. Courir se dit « run » en anglais, le « running » remplace donc le « jogging » dans le vocabulaire courant.



LE MINIMALISME OU LE COURIR NATUREL À L'EXTRÊME

LES TARAHUMARAS OU LE PEUPLE QUI COURAIT EN SANDALES...

Alors que la terre entière ou presque se met à courir, Christopher McDougall publie en 2009 son livre *Born to Run: The Hidden Tribe, the Ultra-Runners, and the Greatest Race the World Has Never Seen* (Nés pour courir : Une tribu inconnue, des superathlètes et la plus grande course que le monde ait jamais connue), et fait découvrir au grand public la tribu des Tarahumaras qui vit au Mexique. « En matière de très longues distances, écrit-il, rien ni personne ne peut battre un coureur tarahumara – ni un cheval de course, ni un guépard, ni un marathonien olympique. » La plupart du temps pieds nus ou avec d'improbables sandales faites d'un bout de ficelle et d'un morceau de pneu, ces hommes sont capables de courir des distances affolantes en un temps record, souvent sans boire ni manger. On voit même souvent les femmes portant ces sandalettes en plastique, les méduses, qui nous coupent souvent les pieds l'été sur la plage, courir au côté des hommes lors de leurs compétitions locales.

L'écho dans l'univers du running est énorme et l'enthousiasme pour cette façon de courir « naturelle » explose, avec l'idée de base que nous sommes faits pour courir pieds nus. Ce qui est assez intéressant à noter, c'est que finalement, malgré la mise en lumière de leurs capacités hors norme, on n'a pas vu une déferlante de ces coureurs sur les courses dans le reste du monde, comme on a assisté à l'arrivée massive des coureurs kenyans ou éthiopiens sur marathon. Quelques-uns sont venus, ont souvent vaincu d'ailleurs, mais sont retournés chez eux.

UNE SIMPLICITÉ QUI SÉDUIT LE MONDE ENTIER

S'inspirant de ces coureurs mexicains, tout un mouvement est né, d'abord aux États-Unis puisque le fameux livre *Born to run* n'a été traduit que quelques années après sa sortie, puis un peu partout dans le monde où le running avait déjà pris sa place. On a ainsi vu des coureurs se lancer pieds nus sur le bitume, très vite rejoints par des adeptes des fameuses sandales, qui sont devenues un produit réellement commercialisé et non plus fabriqué en mode recyclage.

Une marque a même lancé une paire de chaussures à « 5 orteils », les fameuses « 5 Fingers », qui permet de respecter la foulée naturelle tout en protégeant le pied de l'agression du bitume. L'argument de vente est implacable, ces chaussures vont vous faire « retrouver votre foulée d'enfant ». Le principe est simple : si vous filmez un enfant qui court, vous verrez en observant ses pieds qu'il court naturellement sur l'avant du pied, le talon ne touchant pratiquement jamais le sol. Faites la même chose avec un adulte équipé de chaussures de running classiques, il y a 99 % de chances qu'il attaque par le talon. Qui dit « attaque talon » dit vibration dans l'ensemble de la jambe et même du corps, et donc risque accru de blessure. Courir en prenant appui sur l'avant du pied comme les enfants, c'est l'assurance de ne jamais se blesser...

Inutile de vous dire que ce n'est en réalité pas si simple que ça. Changer des habitudes prises depuis des années ne peut pas se faire en une seule journée, et bon nombre des candidats à la foulée naturelle se sont à nouveau blessés, pas forcément aux mêmes endroits mais le résultat a été le même : arrêt de la course à pied jusqu'à nouvel ordre. Ils ont tout simplement oublié qu'il faut en passer par une longue période d'adaptation ou de réapprentissage et que le corps avait besoin de temps.

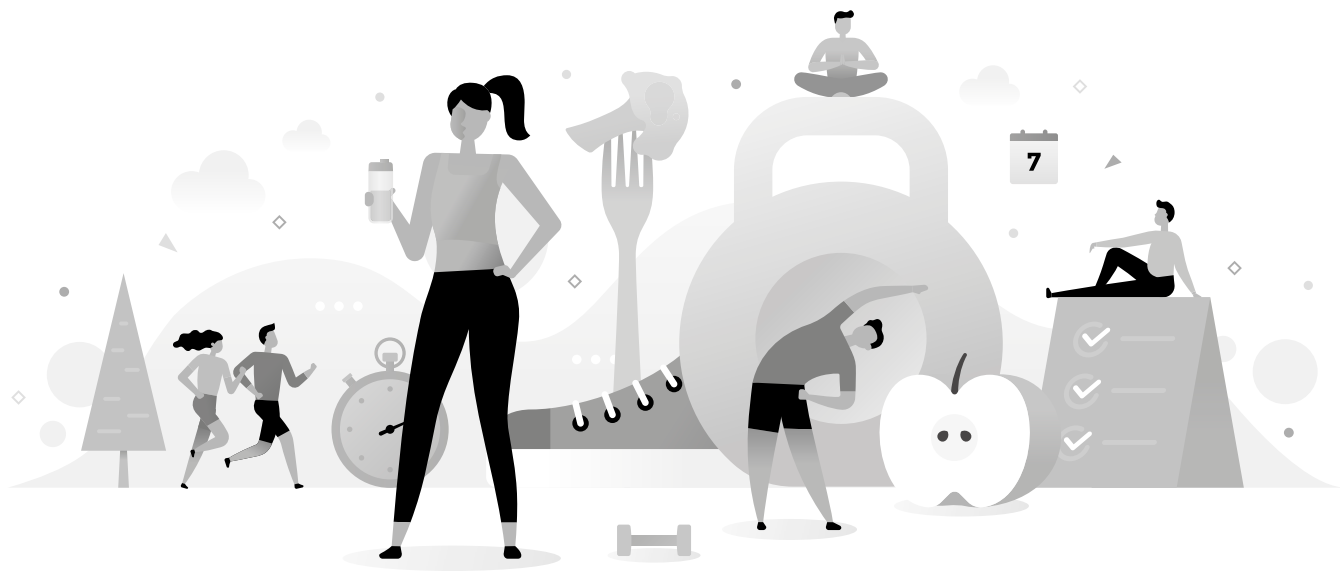
Cinq minutes par séance, on range ses chaussures de running classiques pour courir soit pieds nus soit avec des chaussures dites « naturelles » qui ont une forme et une conception adaptées à la course sur l'avant du pied, que l'on appelle la « foulée médio-pied ».

L'idéal est donc évidemment de commencer tout de suite avec ce type de chaussures si l'on est grand débutant. Jour après jour, vous allez courir de plus en plus longtemps mais en adoptant les bons réflexes dès les premiers pas. Pour les autres, il faudra donc passer par une phase d'adaptation plus ou moins longue, mais difficilement inférieure à six mois, avec des exercices de renforcement spécifique. Le jeu en vaut la chandelle, mais il faut le savoir avant de se lancer. Vous trouverez dans cet ouvrage tous les conseils pour vous y aider.

Deuxième partie

De l'intérêt de courir...

Les médecins sont unanimes, il faut se bouger pour vieillir mieux, rester en bonne santé... et finalement se tenir le plus longtemps éloigné d'eux. Parmi tous les sports qui existent, le running est parmi les plus complets et les plus efficaces. Chose rare, il est accessible au plus grand nombre et apporte des bienfaits quel que soit son niveau de pratique. Le running, c'est le sport santé par excellence.



POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Comme nous l'avons déjà évoqué, le jogging a pris son essor mondial lorsqu'un entraîneur d'athlétisme américain s'est associé à un cardiologue connu pour populariser cette activité. Ce dernier a tout de suite compris que cette discipline était beaucoup plus qu'un simple sport et qu'elle présentait un intérêt certain pour ses patients tant en termes de prévention que de guérison.

ON RENFORCE LE CŒUR, NOTRE PRINCIPAL ALLIÉ

On l'oublie un peu trop souvent, mais notre cœur est un muscle, et comme tous nos muscles, si on ne l'entraîne pas, il se fragilise. Ainsi lorsqu'on commence à courir, il arrive que le cœur soit surpris de tant d'intérêt soudain et qu'il râle un peu. Mais avec la pratique, il va se renforcer, et les vaisseaux sanguins également. Et qui dit cœur plus efficace dit aussi foulée plus efficace, muscles et organes mieux irrigués.

ON SE MAINTIENT EN FORME ET ON ÉVITE LES MALADIES

En associant ce sport à un régime alimentaire équilibré, on limite les risques de prise de poids, laquelle a une incidence clairement démontrée sur bon nombre de maladies et pas seulement cardio-vasculaires. De nombreuses études scientifiques démontrent également le lien entre surpoids et cancer du sein, pour ne citer que celui-ci, qui concerne le plus de femmes et dont le chiffre est en constante augmentation.

Une étude faite par la très sérieuse université de Cambridge et le Medical Research Council a prouvé que, associé à une alimentation équilibrée avec fruits et légumes, à une faible consommation d'alcool et à l'abstinence de cigarettes, le running nous fait gagner non pas dix ans mais quatorze ans sur notre espérance de vie.

UN VÉRITABLE ATOUT POUR LES FEMMES

Il permet aux femmes de mieux supporter les désagréments de la ménopause, en limitant la prise de poids au niveau du ventre comme tous les sports d'endurance. Il réduit aussi très sérieusement le phénomène d'ostéoporose qui altère souvent la vie des femmes après soixante-dix ans. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la course à pied ne fragilise en rien les os, elle stimule même leur régénération naturelle. Courir régulièrement est nettement plus efficace que consommer un yaourt par jour !

Et pour toutes les femmes qui ne sont pas encore concernées par la ménopause mais qui ont des douleurs de règles handicapantes, des observations menées auprès de coureuses professionnelles par le docteur Carole Maître, gynécologue et médecin du sport à l'Insep*, ont prouvé que là aussi l'impact est réel sur leur atténuation et que le running pourrait même contribuer à faire diminuer les saignements. Et de nombreuses coureuses amatrices font aussi ce constat. De nombreuses coureuses amatrices en font elles aussi le constat tous les mois.

ET CONTRE LES RONDEURS, ÇA MARCHE AUSSI ?

Bien sûr pratiquer un sport régulièrement aide à l'amincissement, même s'il ne faut pas se bercer d'illusions : si le but recherché est une vraie perte de poids, courir ne suffira pas ! Il faut absolument l'accompagner d'un rééquilibrage alimentaire sur le long terme, mais le jeu en vaut la chandelle parce que, comme tout sport d'endurance, il permet d'attaquer en priorité les graisses situées au niveau de l'abdomen qui sont les plus dangereuses pour la santé. Et quand on sait que l'effet positif arrive quel que soit son niveau, lièvre ou tortue, il n'y a donc vraiment aucune raison d'hésiter.

Que ce soit pour renforcer son système immunitaire, pour consolider ses articulations ou pour activer ses neurones, le running est un vrai médicament gratuit !

UN MENTAL AU BEAU FIXE

Évidemment, il serait facile de se dire que puisqu'on perd du poids, qu'on rajeunit de dix ans et qu'on est en pleine forme, le mental ne peut être qu'au beau fixe. Mais c'est oublier le super pouvoir des endorphines qui donnent des ailes ! Cela n'est pas valable

* Institut national du sport, de l'expertise et de la performance.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma Bible du running au naturel

Cécile Bertin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E