

## COURSE DU CŒUR

### PETITS CONSEILS POUR LES COUREURS

L'aspirine, que l'on appelle « Acide acétylsalicylique » n'est pas un médicament anodin, que l'on peut prendre à la légère. Il est utilisé dans la protection d'infarctus. L'aspirine inhibe l'agrégation des plaquettes, donc empêche la formation de caillots sanguins dans les vaisseaux.

Cette action bénéfique ne concerne que les personnes exposées à ces maladies cardio vasculaires.

L'aspirine va modifier vos plaquettes ; L'aspirine a une action anti inflammatoire, ce qui va faire plus travailler votre rein, qui travaille déjà beaucoup avec l'action de la course.

Ne prenez pas non plus d'anti inflammatoires. Pendant la course, le rein est déjà énormément sollicité. Si vous rajoutez des anti inflammatoires, le rein va devoir doublement travaillé, et cela peut être bien néfaste.

Pour le coureur, qui a des douleurs (mal de tête, courbatures, etc....), prenez un Paracétamol.

PAS D'ANTI INFLAMMATOIRES, sans prescription médicale. Pas d'auto médication.

### **Les PIEDS EN PREVENTION Envie de prévenir plutôt que de soigner**

Une ampoule se développe suite à des frottements répétés des pieds, souvent dans un environnement humide.

#### IL N'EXISTE PAS DE RECETTE MIRACLE

Donc voici, différents moyens pour améliorer le confort.

- 1) Se rendre chez un podologue du sport, pour étude de besoins de semelles,
- 2) Se rendre chez un pédicure pour vérification de l'état des pieds (ongles incarnés, corne, callosités..). L'hyperhidrose (*excès de transpiration*) est un facteur prédisposant aux ampoules car fragilise la peau, Le podologue peut réguler la transpiration à l'aide d'un traitement adapté.
- 3) Avoir de bonnes chaussures, marque en fonction de son pied (large, fin,...) Avec une demi ou une pointure de plus, voir deux pointures sur un ultra long, ou dans des endroits très chauds.
- 4) Nouez vos lacets, ni trop, ni pas assez, afin de ne pas être trop lâches ou trop serrés et de provoquer des frottements inutiles.
- 5) Avoir de bonnes chaussettes, ni épaisses, ni fines, et sans couture. Le débat peut être ouvert sur chaussettes à doigts, ou pas, double chaussettes, etc.... Mais surtout, il faut qu'il n'y ait aucun pli.
- 6) S'occuper de ses pieds AVANT la course :
  - ongles coupés courts, mais pas trop,
  - ongles limés en arrondi,
  - pas de vernis à ongle (pour mieux surveiller les hématomes),
  - les hydrater, les masser. Hydratation et crème anti frottement (Nok, citron, talc, feuilles de plantain, beurre de karité, recette de grand mère,...). Attention aux crèmes sur une course avec du sable (risque d'effet de papier de verre)
- 7) Attention au sparadrap mis en préventif sur les zones les plus exposées aux ampoules, qui risquent de se décoller, et de faire des plis et des boulettes.
- 8) Eviter de se mouiller les pieds, lorsque l'on s'arrose pendant la course

Une ampoule peut dégénérer. L'équipe médicale est présente pour vous aider dans ce soin. Ne laissez pas une ampoule s'aggraver.