

ET VOTRE SANTE...

Même si le début de la saison est déjà bien entamé, chaque championnat est l'occasion pour le corps médical de faire le point sur l'état de santé des uns et des autres, mais surtout de rappeler quelques notions de base qui permettent à chacun de vivre au mieux les compétitions de tennis de table.

Tout d'abord, être attentif quotidiennement à équilibrer son alimentation, source énergétique incontournable pour faire de nous des sportifs efficaces, sans risque pour notre système cardiaque et circulatoire. Notons ainsi qu'il est recommandé à chacun de manger chaque jour en 3 repas, en évitant les plats riches en matières grasses, ou les excès en sucres rapides (gâteaux, desserts sucrés, friandises, boissons sucrées et alcoolisées...). Toute consommation supplémentaire entre les repas est source d'hypersécrétion insulinique et donc néfaste à notre métabolisme qui va chercher à stocker tout ceci sous forme de graisses (Oh le bel embonpoint !!...). Attention donc à respecter une forme d'équilibre alimentaire, le sport n'étant qu'une aide à garder la ligne et non pas la solution miracle pour perdre du poids pour ceux qui en ont trop !

Une bonne hygiène de vie nous invite à proscrire toute consommation tabagique source de fatigue respiratoire, cardiaque et nerveuse indiscutable, ce dernier point est important dans un sport où le self contrôle est primordial pour la gestion des moments « chauds ». Et je ne parle pas du risque accentué de déclencher une maladie cancéreuse à cause du tabagisme, tous cancers confondus. Chaque début d'année doit être le moment où on se pose la question suivante : « et moi, qu'est ce que je décide de faire cette année pour arrêter le tabac ». A ce sujet, un petit mot sur la cigarette électronique. Et elle la solution miracle ? Est elle nocive ? En l'état actuel de connaissances, la réponse est la suivante : Elle est moins nocive que la cigarette car contient moins d'essences, elle peut être à ce jour considérée comme une vraie aide au sevrage tabagique comme d'autres techniques...

Ensuite, il est prudent lors de nos entraînements de faire quelques minutes de footing et d'étirements pour préparer notre corps à un sport qui est souvent exigeant physiquement (travail en résistance au cours duquel la fréquence cardiaque s'élève très fort), voire même prévoir dans la semaine une à deux séances de course à pied pour tenir le rythme.

Enfin, faire une approche psycho comportementale vis-à-vis de soi même pour vivre au mieux la compétition, en acceptant que seul, le plaisir de jouer apporte le bien être et non pas toujours la victoire ; cette dernière arrivera à cette seule condition.

Bonne saison à tous

Thierry LECLERC