

Run **Run** Magazine

Le mag de la culture running

CALENDRIER

+ de **950**
cours
région par
région

Tests
18 produits

Casques audio
Chaussures
Montre...

NEW YORK
Je l'ai fait !

RUN IN LYON
Notre city guide

MARSEILLE-CASSIS
10 anecdotes

Santé

J'évite les blessures
et les petits bobos

Rencontre

Bob Tahri
en toute liberté

Portfolio

Dublin, Rock' n' Run

Une rentrée canon

Plans d'entraînement
Conseils de pro
Améliorer sa vitesse

**Nou
veau !**

BEL - LUX : 5,90 € - SUISSE : 10 CHF
DOM : 5,50 € - TOM : 9,00 XBF - CAN : 9,99 \$

L 16470 - 1 - F : 4,95 € - RD





INTERVIEW SANTÉ DU MOIS

3 minutes avec Marc Normand, généraliste homéopathe et phytothérapeute, médecin du sport

Quelles sont les pathologies les plus fréquentes en running pour lesquelles l'homéopathie tient la route ?

En running, ce sont particulièrement les crampes, les contractures musculaires, les tendinopathies et les courbatures qui représentent 90 % des pathologies du coureur. Nous sommes dans un exercice qui, même à haut niveau, ne croise pas vraiment d'autres problèmes. Notre aubaine, c'est que pour tout cela, la médecine classique, en dehors de la kinésithérapie, des massages ou de la cryothérapie, ne propose pas grand-chose d'efficace. De plus, ces techniques ne concernent que le milieu professionnel et non monsieur ou madame tout le monde. Ainsi l'homéopathie représente un segment thérapeutique particulièrement intéressant pour ces cas courants... jeu de mots ! Les crampes peuvent être évitées pour les grandes distances en prenant toutes les heures *Cuprum Metallicum 5 CH* et *Arnica Montana 5 CH*, cinq granules de chaque, associés à *Causticum 7 CH*, un tube dose entier, pendant toute l'épreuve (marathon, trail). Il suffit de préparer à l'avance des petits contenants. Les contractures musculaires sont des états pathologiques qui peuvent survenir pendant l'effort et nécessitent surtout l'arrêt immédiat de l'activité, le repos pendant quelques jours et la prise d'*Arnica 9 CH* associé à *Sarcocollinum Acidum 5 CH* et *Colocynthis 7 CH*, cinq granules de chaque trois fois par jour pendant sept jours. Les tendinopathies

sont de diagnostic complexe et méritent une consultation. Si vous vous connaissez bien, en attendant des traitements plus spécifiques, vous pouvez commencer par prendre (pour toutes tendinites) une association sur trois semaines de *Rhus Toxicodendron 9 CH*, *Bryonia 9 CH* et *Ruta Graveolens 7 CH*, cinq granules de chaque trois fois par jour. Spécifiquement à la lésion, l'homéopathe pourra compléter plus particulièrement le traitement.

Pour quelles autres pathologies n'est-elle pas recommandée ?

C'est une question complexe. Il faut toujours se méfier des erreurs de diagnostic qui induiraient donc des traitements inappropriés. C'est d'ailleurs de cette façon qu'il est aisé de décrier l'homéopathie : ça ne marche pas ! Combien de fois les traitements allopathiques ne fonctionnent-ils pas mieux ? D'une façon générale, l'homéopathie n'a pas sa place si c'est cassé, s'il faut opérer (quoique). Elle peut être utilisée dans à peu près toutes les pathologies sportives.

Qui peut avoir recours à l'homéopathie ? Quels en sont les avantages, contre-indications et inconvénients ?

L'homéopathie est une médecine qui repose sur des principes physico-chimiques qui ne peuvent être comparés à une pensée « allopathique ». C'est une médecine sans aucune contre-indication, qui ne change pas de posologie en fonction du poids ou de l'âge. Les doses sont les mêmes de 0 à 100 ans ! Ainsi les femmes enceintes prennent par exemple les mêmes

traitements lorsque, bien souvent, on ne peut rien donner d'autre. Il n'y a pas d'interaction médicamenteuse avec d'autres traitements plus traditionnels qui peuvent et doivent être pris. Contrairement à l'idée reçue que si ça ne fait rien, ça ne fera pas de mal, il faut préciser tout de même que, parfois, il nous arrive de constater des petits effets indésirables lorsqu'un individu est très sensible à un remède homéopathique. Dans ce cas, le médecin homéopathe adaptera la posologie et il faut savoir que ces cas sont intéressants car ils nous signalent à nous, médecins, que le remède est particulièrement adapté et que le malade est bien répondeur au traitement. Je dis souvent qu'en médecine du sport, c'est une synergie d'actions qui parviendra à la guérison. Il ne faut pas prendre l'homéopathie pour un miracle mais comme une de ces actions à associer aux autres traitements que sont le repos et la kiné lorsque, bien souvent, l'allopathie n'a rien à proposer.



Aller plus loin

> docteurmarcnormand.fr
Thérapeutique homéopathique en traumatologie et médecine du sport, CEDH
Des huiles et des miels, Quintessence
Ma santé au quotidien par les plantes, Quintessence

Chevilles protégées

Il est clair que les chevilles souffrent pas mal en running. Pour les protéger, Zamst vient de sortir une cheville dernière cri, ultra-légère, dotée de plusieurs technologies (pour le maintien notamment) et pratique à utiliser. Elle deviendrait même une seconde peau...



> gamst.fr
Filmista, Zamst, 45 €

Une bouchée d'énergie



Smoothies fruités, barres sucrées ou salées, pastilles électrolytes boostées en minéraux, Powerbar ne laisse pas l'option du coup de pompe. Pris avant ou pendant l'effort, chaque produit a été testé sur des épreuves d'endurance et retenu pour son efficacité. Les yeux fermés...

> powerbar.com
Smoothies, 2,19 € ; Natural energy cereal, 1,40 € ; électrolytes, 4,99 €

Panser (ses plaies)



Qui n'a jamais eu d'ampoules à cause de frottements répétés, de chaussures trop peu confortables ou de kilomètres trop nombreux ? On prévient, et on glisse dans son sac une boîte de pansements spécifiquement pensés pour accélérer la cicatrisation. Pour talon, orteils et doigts, ils se collent partout !

> mercurochrome.fr
Boîte de 6 pansements, Mercurochrome, 6,80 €

Petons compressés

Attention, chaussettes détonnantes !

En effet, leur bande de compression située sur l'arche de la voûte plantaire assure au coureur une sensation de tonicité et la foulée s'en ressent...

De petits coussinets absorbant les chocs viennent compléter ces chaussettes aux coloris arc-en-ciel. On adore !

> compressport.com
Chaussettes de compression, Pro Racing socks ultralight, 18 €



C'est moi le géant !

Vous connaissez forcément le baume du tigre, eh bien, voici sa version titanesque à découvrir pour les bobos externes (blanc) ou internes (rouge). Les deux reprennent des principes de médecine chinoise, pour tiédir les muscles internes ou faire circuler l'énergie. Bref, on en garde toujours à portée de main...

> laboratoiresbimont.fr
Baume des titans, Bimont, 9 € les 20 g

