

LES BÂTONS, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Vous le savez, la randonnée est excellente pour le cœur et l'appareil locomoteur ! Mais cette pratique est encore bien meilleure quand vous utilisez des bâtons ! Revue de détail de tous les bénéfices !



PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECIN DU SPORT

Il y a environ 6 millions d'années, la lignée des hominidés accède à la bipédie. Depuis, quelques mutations au sein de notre ADN ont peaufiné notre adaptation à ce nouvel équilibre ! Cependant, l'évolution reste imparfaite. De trop fréquentes douleurs à la colonne vertébrale restent emblématiques du chemin qui reste à parcourir. Alors, dès que possible, profitons des bâtons pour retrouver une confortable quadrupédie !

INGRÉDIENT ESSENTIEL POUR TOUS LES COCKTAILS

Ostéoporose à tous les étages !

L'ostéoporose désigne la raréfaction et l'altération de la structure osseuse microscopique. Ce processus débute insensiblement dès la fin de la croissance mais s'accélère considérablement après la ménopause. Les hommes ne sont pas épargnés par la chute des hormones construisant les os et les muscles.

DE FAÇON LOCALISÉE !

L'andropause existe mais elle est plus progressive et plus insidieuse. Ainsi, quand l'ostéoporose s'installe, des fractures peuvent survenir pour des traumatismes anodins, le plus souvent des chutes en marchant. Trois sites sont particulièrement concernés : le fameux col du fémur mais aussi le poignet et les vertèbres. Toutes ces blessures ont des conséquences médicales et humaines importantes ! Elles augurent parfois la perte d'autonomie.

LA MARCHÉ DENSIFIE LE FÉMUR

L'activité physique constitue une excellente prévention. Les impacts mécaniques sont responsables de microfissures osseuses mais le corps réagit ! Le squelette se reconstruit plus solide et mieux orienté comme pour se préparer à une nouvelle agression. Ce processus est tout à fait comparable aux courbatures provoquées par l'exercice mais induit une réparation musculaire plus volumineuse. Ces explications vous permettent de comprendre que l'adaptation est locale !

La marche améliore la densité et la solidité du fémur mais elle n'a que peu d'effet sur les vertèbres et absolument aucun sur les poignets.

LES BÂTONS DENSIFIENT LES POIGNETS ET LA COLONNE

À l'inverse, dès que vous tapez et que vous poussez avec les bâtons, les microtraumatismes stimulent l'adaptation osseuse des poignets et des membres supérieurs. Ils complètent la sollicitation au niveau des vertèbres ! Bref, pour lutter contre l'ostéoporose et ses fractures, il est insuffisant de marcher ! Il faut marcher avec des bâtons !

Les bâtons soulagent les jambes

Les études montrent que l'utilisation énergique des bâtons réduit de 15 à 20 % les contraintes sur les membres inférieurs. Voilà qui est idéal en cas de douleurs au(x) genou(x) ; et qui est vivement recommandé en cas d'arthrose dans les jambes.

DOULEURS AU(X) GENOU(X) : BÂTONS INDISPENSABLES !

Cette fonction protectrice s'accroît en descente, lorsque les impacts sont plus importants. Certains bâtons sont même équipés d'un pommeau supérieur rendant l'appui plus stable dans ces circonstances. Vous comprenez également que cet équipement favorise l'équilibre. Souvenez-vous, nous ne sommes bipèdes que depuis 6 millions d'années alors que bouquetins et chamois sont quadrupèdes 😊 ! Voilà qui réduit le risque de chute et d'entorse sur le chemin du retour. La répartition du travail entre bras et jambes s'exprime aussi de façon musculaire.

DES BÂTONS POUR ÉVITER LES ENTORSES ET LES CHUTES EN DESCENTE

Vos membres inférieurs travaillent moins. Vous prenez plus de plaisir et vous pouvez prolonger votre balade. Vous tolérez mieux les dénivelés négatifs. Vous avez moins de courbatures le lendemain. Vous êtes heureux de repartir. Votre puissance métabolique, la fameuse VO2max, augmente de 6 %, vous brûlez plus de calories. C'est mieux pour la santé et la silhouette !

Les bâtons : du gainage naturel !

Vous faites de la randonnée régulièrement. Dans l'année et en semaine, vous pratiquez du yoga ou du Pilates. Vous y avez compris tout l'intérêt des muscles profonds et du transverse qui soutiennent votre buste, créent des points fixes où les masses musculaires des bras et des jambes peuvent s'amarrer pour être efficaces. La randonnée avec bâtons décline le concept de façon naturelle ! Les muscles du tronc stabilisent le bassin et les épaules et les abdominaux obliques et les paravertébraux transmettent les forces !

ABDOS ET MUSCLES DU DOS TRANSMETTENT LES FORCES DES BÂTONS POUR RÉDUIRE LES DOULEURS LOMBAIRES

En plus de travailler les bras, vous sollicitez l'ensemble de votre corps, vous réalisez un excellent gainage dynamique ! C'est ainsi que la marche avec des bâtons constitue une excellente prévention des douleurs de la colonne vertébrale ! Avouez que pour faire du gainage, la montagne et la campagne, c'est plus sympa que l'exercice de la planche les yeux rivés sur la moquette ! *

