

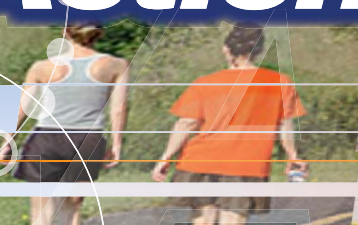


Ouverture en juin 2007 à REPENTIGNY

467, boul. Notre-Dame, local 205

Nouvelle clinique à VALLEYFIELD

408, Jeanne-Mance, suite 900



ACTION SPORT PHYSIO • MÉDECINE SPORTIVE

Déménagement le 1^{er} juin de la clinique de L'OUEST DE L'ÎLE
 au 3883, boul. St-Jean, 6^e étage, Dollard-des-Ormeaux

DANS CETTE ÉDITION

- Chronique sportive :
- La marche pour la forme
- Trucs de marche :
- débuter
- Faites un don de sang
- Profil de services
- Nos services
- Conseil d'exercice
- Nos cliniques

La marche pour la forme

Choisir l'exercice qui vous convient, qui correspond à votre budget, à votre horaire et à votre forme physique, tout en répondant à vos attentes, n'est pas facile. En matière d'activités physiques, on a l'embarras du choix et il est facile de se sentir submergé par tant de possibilités. Toutefois, un exercice agréable est souvent mésestimé, notamment parce qu'il n'est pas vendu en magasin : la marche.

On prend souvent la marche pour acquis. Tous les jours, on marche sans songer qu'il s'agit d'un exercice. Toutefois, cette attitude change de plus en plus, et nombreux sont ceux qui réalisent les avantages de marcher régulièrement, avantages démontrés maintes et maintes fois par la recherche.

Marcher pour la forme est l'un des exercices les plus faciles, les plus sûrs et les plus économiques. Cette activité aérobique est idéale pour dépenser des calories. La marche améliore le système cardiovasculaire, raffermi et renforce le corps, réduit le stress et soulage la douleur au dos et la raideur, en plus de réduire le risque de certaines maladies.

Tout le monde peut marcher, mais pour en tirer profit sur le plan de la santé, il faut marcher à un rythme qui oppose au corps un certain stress. Il y a trois rythmes de marche : la marche pour la forme, la marche rapide et la marche de vitesse. Chaque type de marche peut vous aider à atteindre une certaine forme physique. Il est essentiel d'en comprendre les différences pour pouvoir choisir celui qui vous convient vous le mieux.

La marche pour la forme est la plus populaire. Cette marche signifie pouvoir parler en marchant. Ce rythme ne devrait pas vous rendre à bout de souffle. Autrement dit, il est possible de maintenir une conversation. Le rythme de la marche rapide quant à lui est suffisamment important pour vous essouffler. **La marche rapide** vous permet de parler, sans pouvoir nécessairement entretenir une conversation. Enfin, la marche de vitesse est complètement différente et requiert une technique précise. La marche de vitesse est une discipline olympique et l'allure des marcheurs porte souvent à rire. Son rythme est très rapide et atteint parfois celui de certains joggers. Toutefois, l'impact sur les membres inférieurs est beaucoup moins important dans la marche de vitesse qu'au jogging. Contrairement à la course, dans la marche de vitesse, le contact avec le sol est présent à chaque stade du mouvement. Dans la course, il y a une partie du mouvement où il n'y a pas de contact avec le sol.

Le style de marche et la vitesse correspondent directement au nombre de calories dépensées. Plus la marche est rapide, plus de calories seront dépensées. Toutefois, la vitesse n'est pas le seul moyen de dépenser des calories. L'endroit où vous marchez et la distance jouent également un rôle important dans la forme physique que vous atteindrez et le nombre de calories que vous dépenserez. Par exemple, des escaliers et des collines contribueront à renforcer les muscles et les os et ajouteront une difficulté à votre programme. Une femme de 130 livres peut dépenser entre 200 et 300 calories durant une marche de

...suite à la page 2



Quoi...

Le Week-end pour vaincre le cancer au sein au bénéfice de l'Hôpital général juif (Centre du cancer Segal)

Quand...

Le 24 au 26 août 2007

Place...

Montréal
 60 km ; deux jours de marche ;
 une nuit de camping

Info...

514-393-9255 / www.vaincrelecancer.ca

En quoi consiste Le Week-end pour vaincre le cancer au sein?

Pendant une fin de semaine inoubliable – le 24 au 26 août – des milliers d'hommes et de femmes se rassembleront à Montréal pour poser un geste de courage et d'engagement en marchant sur une distance de 60 km.

Étant donnée qu'au cours de sa vie, une Canadienne en neuf sera diagnostiquée d'un cancer du sein, les profits aideront à sauver des vies en appuyant la recherche et les soins critiques. Les fonds bénéficieront à l'Hôpital général juif, un chef de file international dans la lutte contre le cancer.

La marche pour la forme (...de la page 1)

30 minutes selon la vitesse. La plupart des gens peuvent marcher facilement entre 3 et 5 km/heure. Pour perdre une livre, il faut dépenser 3 500 calories. La perte de poids recommandée est de 2 livres par semaine.

Ainsi, pour profiter pleinement d'un programme de marche, il faut marcher au moins 30 minutes, cinq fois par semaine. Il est bon de marcher régulièrement et de

noter la durée des marches et, si possible, la distance. Par ailleurs, l'exercice est cumulatif. D'autres petites activités physiques durant la journée auront le même effet qu'une longue séance régulière.

Ce ne sont là que quelques avantages de suivre un programme de marche, mais une chose est sûre, la marche est bénéfique pour tous. **ASP**



Trucs de marche : débiter

Avantages de la marche



Brûle des graisses

Augmente le système cardiovasculaire

Augmente la stabilité des personnes âgées

Oppose moins de stress et d'impact aux articulations que le jogging

Réduit le risque de maladies du cœur

Contrôle le diabète

Réduit les effets de l'ostéoporose et d'autres maladies

Réduit les blessures

Est économique

Réduit le stress

Renforce, forme et affermit les muscles

Renforce les os

Amincit la taille

Réduit la pression artérielle

Réduit le cholestérol

Améliore l'humeur et facilite le sommeil

Vous fait sortir dehors, et

C'est gratuit!

Abandonner le confort de la maison et entreprendre un programme de marche est souvent très difficile. La motivation et la discipline sont les plus gros obstacles auxquels font face la plupart de gens lorsqu'ils entreprennent un programme d'exercices. Si vous venez tout juste de commencer ou si vous reprenez l'exercice après plusieurs années, il est important de ne pas en faire trop, trop vite. Des buts irréalistes peuvent entraîner des blessures ou une perte de motivation et ensuite l'abandon du programme. En planifiant votre programme, assurez-vous de déterminer des objectifs atteignables. Souvenez-vous qu'il est toujours préférable de discuter de vos objectifs et de votre programme d'exercices avec votre médecin ou de parler à votre physiothérapeute chez Action Sport Physio.

Donc, si vous en êtes à vos débuts, commencez lentement. Au début, marcher 10 minutes par jour dans le quartier pendant une semaine. Soyez constant. Ajouter quelques minutes chaque semaine tout en vous assurant d'être à l'aise après la séance. L'objectif est d'augmenter graduellement le rythme et la distance. Toutefois, il faut augmenter le rythme ou la distance et non les deux à la fois. De plus, il faut maintenir un rythme qui vous permet de parler.

Bien que le risque de blessure soit très faible durant la marche, il vaut mieux prendre quelques précautions pour éviter les blessures plutôt que de s'en remettre. Pour prévenir les blessures, amorcez chaque séance avec un réchauffement et des étirements, et terminez-la par une période de récupération.

Pour vous réchauffer, marchez environ 5 minutes à un rythme plus lent que la normale. Ensuite, faites une série

d'étirement pour réchauffer vos muscles et les préparer à l'exercice. Une fois l'échauffement complété, commencez votre routine. Terminez la marche par 5 minutes de récupération en marchant lentement pour aider vos muscles à récupérer.

Les erreurs fréquentes commises par les marcheurs sont : faire de trop grands pas et balancer les bras trop vigoureusement. Essayez de faire des mouvements normaux, mais plus rapides et sur une plus longue période qu'à la normale.

Afin de maximiser les effets pour la santé, continuez à améliorer votre programme, ajoutez des escaliers et des collines pour travailler la force. Buvez beaucoup d'eau pour demeurer hydraté même en hiver. Habillez-vous chaudement durant l'hiver et évitez la chaleur de midi en été. Vous pouvez ajouter de la variété à votre routine en modifiant le parcours, en visitant un parc local et en amenant un ami ou un membre de votre famille.

Marcher, contrairement à la plupart des sports ou activités physiques, ne nécessite aucun équipement spécial. Tout ce dont vous avez besoin est d'une paire de souliers de marche confortables. En progressant dans votre programme, vous pourrez décider de vous procurer de l'équipement spécial. Les éléments essentiels sont des souliers conçus spécialement pour la marche, des bas athlétiques, des vêtements adaptés à la température et une bouteille d'eau. D'autres éléments non essentiels mais utiles sont un podomètre, qui mesure la distance, un moniteur cardiaque, qui mesure le rythme cardiaque, un journal de bord pour noter vos progrès et un lecteur MP3 si vous aimez écouter de la musique en faisant de l'exercice. Toutefois, assurez-vous de demeurer toujours conscient de votre environnement en marchant.

Faites un don de sang

Le jeudi 24 mai, 2007

entre 13h et 16h, avec reprise entre 17h et 20h
Action Sport Physio West Island
3883 boul. St-Jean, Dollard-des-Ormeaux

Action Sport Physio a comme engagement de voir à ce que notre communauté reste active et en bonne santé. Malheureusement, certaines personnes peuvent avoir un besoin encore plus essentiel.

Au Québec, on reçoit un demande de sang aux 80 secondes. Malgré toute la technologie moderne, le sang ne se fait pas en laboratoire : seuls les gens comme vous peuvent apporter l'espoir.

Saisissez l'occasion de faire un don de sang, en tout sécurité, à notre clinique Action Sport Physio de l'Ouest de l'Île. Date et heure : jeudi le 24 mai entre 13h et 16h et avec reprise entre 17h et 20h. Nous sommes au 3883, boul. St-Jean, Dollard-des-Ormeaux. Le stationnement est disponible au 3881 et/ou au 3883 boul. St-Jean.

Prenez rendez-vous dès maintenant en appelant au 514-832-5000, poste 525 pour réserver votre place. Visitez www.actionsportphysio.com pour plus de détails.



HÉMA-QUÉBEC

Trucs de marche (...de la page 2)

Si vous avez des problèmes de pied comme la pronation (pieds plats), parlez à votre médecin avant de commencer un programme de marche parce que les mouvements excessifs du pied peuvent entraîner des problèmes aux jambes et aux genoux. Les orthèses vendues en pharmacie peuvent parfois être utiles. Tout comme les orthèses personnalisées, elles vous aideront à contrôler et stabiliser le mouvement du pied et à réduire les risques de blessures. De plus, le choix d'une bonne surface est important. Les surfaces plates et fermes sans être trop dures sont les meilleures. Selon l'échelle de Runner's World, le gazon est la meilleure surface, suivi par les copeaux de bois et la terre battue. Les moins bonnes surfaces sont le sable, la neige et le béton dans cet ordre. L'asphalte se trouve à mi-chemin. Éviter si possible les surfaces inégales ou anguleuses, surtout si vous choisissez le même parcours à chaque fois, car de telles surfaces peuvent entraîner une perte d'équilibre et des blessures.

Le nombre d'incidences et la sévérité des blessures causées par la marche sont extrêmement faibles. Toutefois, il faut être avisé des quelques blessures potentielles. Tel que mentionné auparavant, il est important de commencer lentement et d'accroître graduellement l'intensité de la marche en augmentant la distance ou le rythme ou en ajoutant des collines. Commencer trop vite et trop tôt peut causer une sur-utilisation et des blessures.

Les blessures fréquentes sont les douleurs ou fissures des tibias et la fasciite plantaire. La fasciite plantaire est une inflammation de la bande de tissus se trouvant sous le pied, du talon aux orteils. L'inflammation se produit à la base du talon, et la douleur sera ressentie à chaque pas. Ces blessures

sont généralement causées par un effort trop important trop tôt, des problèmes de démarche, une faiblesse musculaire, un manque d'équilibre et une mauvaise absorption des chocs. Pour prévenir ce type de blessures, commencez votre programme lentement. Chaque séance devrait commencer par un réchauffement et des étirements et se terminer par une période de récupération. Portez toujours de bons souliers.

À chaque pas, une friction se produit entre le pied et le soulier. Cette friction répétitive peut entraîner une variété de maux allant de l'hématome sous-unguéal (« ongle noir »), aux irritations, en passant par les ampoules. La friction avec le soulier brise la peau et l'irrite. Pour prévenir ces problèmes, souvenez-vous de porter une bonne paire de bas qui absorbent l'humidité, et évitez les bas troués, car ils favorisent les ampoules. Les souliers devraient être confortables et permettre aux pieds de respirer. Le pied ne devrait pas glisser dans le soulier. La poudre de talc ou poudre pour pieds est utile pour réduire l'humidité. Évitez l'entraînement excessif sur des pentes descendantes, car l'augmentation de la friction à causée par le glissement répétitif du pied dans le soulier est néfaste.

Les blessures peuvent être frustrantes. L'inconfort et la douleur risquent d'atténuer la motivation. Toutefois, la plupart des blessures sont faciles à prévenir et à traiter. Vous trouverez à votre pharmacie plusieurs produits pour traiter les cloches, l'irritation et d'autres problèmes liés à la friction. Nos cliniques peuvent également vous conseiller et vous aider à traiter ces maux.

Enfin, souvenez-vous que marcher est l'un des meilleurs exercices. Les avantages sont nombreux et les résultats sont presque immédiats. Commencez progressivement, en augmentant graduellement la distance ou le rythme. Commencez chaque séance par un réchauffement et des étirements, et finissez par une période de récupération. En progressant, ajoutez de la variété pour maintenir votre motivation et ajoutez des difficultés. Investissez dans une bonne paire de souliers pour éviter les blessures et notez vos parcours dans un journal. Nous espérons que ces trucs vous aideront dans votre programme de marche et vous aideront à améliorer votre santé. Si vous avez des préoccupations concernant votre nouveau programme de marche, parlez à votre médecin ou à votre physiothérapeute chez Action Sport Physio. **ASP**

Trucs pour marcher plus rapidement

1. Maintenez une bonne posture, regardez au loin, ne regardez pas en bas
2. Gardez vos épaules détendues
3. Gardez les mains détendues, balancez les bras de l'avant à l'arrière à moins de 90°
4. Maintenez une position ferme en resserrant les abdominaux et le fessier
5. Faites de petits pas rapides
6. Poussez avec vos orteils et les talons
7. Respirez naturellement, prenez de grandes respirations rythmées pour oxygéner le système au maximum

Profil de services



La Thérapie par Ondes de Choc Radiales®

Souffrez-vous de douleur chronique?

...au talon ...au coude ...à l'épaule? **La Thérapie par Ondes de Choc Radiales** transmet des ondes acoustiques à haute énergie à travers la surface de la peau avant de les diffuser en étoile (de façon sphérique) dans le corps. Le corps répond par une activité métabolique accrue dans la région endolorie, ce qui stimule et accélère le processus de guérison.

La Thérapie par Ondes de Choc Radiales est présentement utilisé pour traiter les tendinites calcifiantes des rotateurs courts de l'épaule, les épicondylites latérales, les tendinites achilliennes, les tendinites patellaires et les épines calcanéennes.

Vous pouvez obtenir des traitements dans trois de nos cliniques, celle du centre-ville, de l'Ouest de l'Île et de Saint-Bruno. Pour de plus amples informations concernant les coûts et les disponibilités, contactez directement la clinique visée. Vous pouvez également visiter le site www.actionsportphysio.com pour des détails sur **La Thérapie par Ondes de Choc Radiales**.

Conseil d'exercice

Désirez-vous varier votre routine de marche? Avez-vous songé à essayer les bâtons de marche nordique? Ces bâtons de marche réduisent l'impact sur les articulations portantes comme le genou.

Par ailleurs, la recherche a démontré que leur utilisation augmente la vitesse de marche et la dépense calorique de 40%. Marchez dans les parcs ou les forêts de votre communauté. Escaladez des collines et rendez ainsi votre routine plus intéressante tout en obtenant de meilleurs résultats.

Nos services

Physiothérapie

Thérapie du sport

Ostéopathie

Massage thérapeutique

Médecine sportive

Médecine générale

Orthopédie

Thérapie aquatique

Service de diététiste

Ergothérapie

Physiothérapie à domicile

Entraînement personnalisé

La Thérapie par Ondes de Choc Radiales®

Unité Mobile et couverture d'événements

Orthèses sur mesure

Acupuncture

Réadaptation industrielle

Programmes d'exercices à la maison

Naturopathie

Aquaback
programme d'exercices aquatiques

Cours pré-opérateurs

Ré-éducation périnéale

Évaluation pré-emploi

Kinésiologie

Golf - Gardez la forme



La clinique de l'Ouest de l'île déménage

Afin de mieux vous servir et dans un souci d'élargir notre éventail de services, notre clinique du boulevard St-Jean déménagera dans l'immeuble voisin, soit au 6^e étage du 3883 boulevard St-Jean, et ce à compter du 4 juin.

Venez voir notre décor tendance et discuter avec notre équipe dynamique fière de vous offrir des soins de qualité.



Pour de plus amples informations des « Gymstick Nordic poles », veuillez consulter le site www.gymstick.ca.

ACTION SPORT PHYSIO • NOS CLINIQUES

www.actionsportphysio.com

BOUCHERVILLE (450) 641-4610 CENTRE-VILLE MTL. (514) 939-1444 LONGUEUIL (450) 468-4664 MONTRÉAL-OUEST (514) 485-9292 MONT-TREMBLANT (819) 425-8889
PARC OLYMPIQUE MTL. (514) 259-4553 REPENTIGNY (450) 585-1467 ST-BRUNO (450) 441-1451 ST-JÉRÔME (450) 432-0422 ST-LAURENT (514) 745-3100
ST-LÉONARD (514) 955-8525 VALLEYFIELD (450) 373-0111 VAUDREUIL-DORION (450) 455-0111 L'OUEST DE L'ÎLE MTL. (514) 624-2424