

LE N°1 MONDIAL DE LA COURSE À PIED

RUNNERS
WORLD

RUNNER'S

WORLD

N° 56 - SEPTEMBRE 2015 - 4,95 €

**TEST
CHAUSSURES**

ÉQUIPEZ-VOUS
POUR MOINS DE

100€

21 conseils pour mieux courir

- ▶ DÉBUTEZ LE RUNNING AU TOP
- ▶ ATTEIGNEZ TOUS VOS OBJECTIFS
- ▶ RESTEZ EN PLEINE FORME POUR LONGTEMPS

Témoignages

« Je suis arrivé
dernier... Et j'en
suis fier ! »

**5 exercices pour
BOOSTER
VOTRE
ENDURANCE
(ET ÉVITER LES
BLESSURES)**

NUTRITION
**POURQUOI
LE SANS-GLUTEN
FAVORISE LA
PERFORMANCE**
+ RECETTES GOURMANDES

**DOSSIER SPÉCIAL
SEMI-MARATHON**
(PRÉPARATION, STRATÉGIE,
DIÉTÉTIQUE, RÉCUPÉRATION...)
+ PLANS D'ENTRAÎNEMENT

N° 56 / Mensuel / 4,95 €
BEL/LUX : 5,95 € - DOM/S : 5,95 €
TOM/S : 8,00 CFP - CH : 9,80 FS - CAN : 10,95 \$CA
www.runnersworld.fr

L 17598 - 56 S - F: 4,95 € - RD



RESTEZ ZEN ET COUREZ MIEUX

Découvrez la médecine traditionnelle chinoise, en parfaite adéquation avec la course à pied.

Par Sandrine Coucke-Haddad



LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (ou MTC) est une pratique ancestrale; on en retrouve les premiers éléments d'existence en 1200 av. J.-C. Depuis la fin des années 1970, cette pratique s'est développée en Occident et propose aujourd'hui une approche de la santé qui peut séduire les coureurs. Explications.

APPROCHE DE SANTÉ GLOBALE

La MTC se distingue de notre médecine allopathique sur deux points essentiels. Tout d'abord, la MTC aborde toujours l'individu dans son ensemble, aussi bien sur le plan physique que psychologique. La notion d'équilibre via l'énergie (Qi) est la base de l'harmonie (entre yin et yang). Le but est de parvenir à un état de santé optimal pour être en meilleure forme, mais aussi pour diminuer les risques de tomber malade. Ensuite, la MTC ne s'attache pas à soulager les symptômes comme le fait la médecine allopathique, mais bel et bien à rechercher les causes du déséquilibre ayant provoqué ces symptômes.

LES BRANCHES THÉRAPEUTIQUES DE LA MTC

LA MTC s'articule autour de 4 grandes branches thérapeutiques, qui sont complémentaires: les techniques externes (l'acupuncture et les massages, par exemple); les remèdes à base de plantes; la diététique et les techniques de relaxation corps et esprit (exercices physiques comme le qi gong ou les techniques de relaxation ou de méditation). La pharmacopée chinoise (qui débouche sur la phytothérapie) est l'une des plus riches au monde. Cependant, attention, aucune de ces branches thérapeutiques n'est anodine; il s'agit d'une médecine à part entière, même si elle est souvent appelée douce ou alternative.

PRATIQUE ENCADRÉE POUR SPORTIFS AVERTIS

Que l'on soit sportif ou non, se tourner vers la MTC demande d'appréhender cette dernière dans son ensemble. Pour en tirer le meilleur parti, il faut

voir un praticien avant l'apparition de douleurs ou de symptômes. Pour les coureurs, l'idée consiste donc à utiliser la MTC en prévention et dans le but de gagner en mieux-être et de mieux courir. La MTC peut ainsi jouer un rôle positif sur le sommeil, le stress, le poids, la posture, la forme en général... et les performances. Néanmoins, elle ne se substitue pas pour autant à la médecine allopathique. En cas de blessure, de douleurs persistantes ou de pathologie, la consultation d'un médecin du sport reste la meilleure possibilité. 

Liens utiles

www.fnmtc.fr

Le site de la fédération nationale de médecine traditionnelle chinoise révèle les enjeux de la discipline et donne des pistes pour trouver un praticien.

www.medicinechinoise.org

Un site complet et bien fait qui aborde les grandes problématiques de la MTC de façon explicative.

Le coin de l'expert



LA MTC: QUEL INTÉRÊT POUR LES COUREURS?

La réponse de Bertrand Bimont, praticien en médecine traditionnelle chinoise et fondateur des Laboratoires Bimont.

La médecine traditionnelle chinoise est une thérapie globale se basant sur l'étude de la nature. Elle est par conséquent en adéquation avec un sport comme la course à pied, dont la philosophie est le bien-être corporel, émotionnel, ainsi qu'une proximité avec la nature. Cette médecine globale va permettre une approche plus approfondie de l'« être » dans sa quête propre de connaissance, mais également établir une approche préventive des risques liés à ce sport. Elle intervient de façon curative sur les traumatismes du coureur, les inflammations articulaires, les douleurs musculaires. Elle permet également d'optimiser l'alimentation en fonction du profil énergétique et un travail émotionnel sur les organes qui ont une fonction physique (par exemple, sur le foie, siège des colères et des non-deuils gouvernant les muscles et les tendons, dont un déséquilibre pourra être à l'origine de tendinites et claquages ou de déchirures musculaires). Cette médecine peut vite devenir une alliée de poids pour les sportifs pratiquant la course à pied.

Partagez vos expériences
avec le hashtag #irunfr !



i-run.fr 
RUNNING TRAIL FITNESS

www.instagram.com/irunfr/
www.facebook.com/i.run.running.trail

Suivez-nous
sur 

LE SPÉCIALISTE **RUNNING, TRAIL ET FITNESS** SUR INTERNET

 entreprise française
articles en stock

 livraison offerte
chronorelais 24h
colissimo 48h

 satisfait, remboursé
ou échangé

 paiement **2X**
sécurisé **3X**
5% avantage fidélité

