



DOIT-ON S'ÉTIRER AVANT OU APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Distinguons d'abord étirements et échauffements: «L'étirement vise à améliorer la flexibilité des muscles, alors que l'échauffement aide entre autres à élever la température corporelle. C'est important de bien s'échauffer avant une activité physique, mais pas toujours de s'étirer», précise le kinésologue-kinésithérapeute Denis Pedneault.

S'étirer avant une activité sportive est inutile, sauf si la discipline pratiquée demande une grande amplitude de mouvements, comme les arts martiaux ou la gymnastique. Faire des étirements après le sport ne prévient pas nécessairement les courbatures (mal effectués, ils peuvent même les empirer), mais on peut en faire pour relaxer les muscles après l'effort.

«Le mieux est d'effectuer des exercices d'étirement sur une base régulière et de les adapter au sport pratiqué, ajoute Denis Pedneault. Cela permet d'améliorer la souplesse des muscles, donc l'amplitude de mouvements, et ainsi de diminuer les risques de blessures.» AMÉLIE COURNOYER

PHOTO: ISTOCKPHOTO (TÉLÉPHONE).

JE FAIS PIFI QUAND JE RIS!

SELON LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET DES GYNÉCOLOGUES DU CANADA, UNE FEMME SUR DEUX CONNAÎTRA UN PROBLÈME DE FUITE D'URINE AU COURS DE SA VIE. PARMI LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES: LA GROSSESSE, L'ACCOUCHEMENT, LA MÉNOPAUSE, L'OBÉSITÉ ET LA TOUX CHRONIQUE.

C'est notre cas? On rencontre tout d'abord notre médecin ou gynécologue qui pourra nous référer à un physiothérapeute en rééducation périnéale pour obtenir un diagnostic et un plan de traitement approprié. «La physiothérapie périnéale est généralement recommandée comme traitement de première ligne pour aider à renforcer les muscles du plancher pelvien et ainsi réduire l'incontinence urinaire ou la traiter», souligne la physiothérapeute en rééducation périnéale Marie-Ève Prince.

En physiothérapie, plusieurs méthodes de traitement peuvent être utilisées, dont le *biofeedback* (permettant une meilleure conscience des muscles pelviens) et l'électrostimulation (provoquant la contraction des muscles pelviens).

VOICI D'AUTRES PISTES DE SOLUTIONS:

/// *cône vaginal*: on l'insère dans le vagin durant les exercices du plancher pelvien pour l'aider à se contracter et à se renforcer (sans prescription, mais peut être remboursé par certains régimes d'assurances privées si prescrit).

/// *pessaire de continence*: dispositif en silicone inséré dans le vagin pour soutenir l'urètre et empêcher les fuites (doit être prescrit par un médecin).

/// *support vaginal*: dispositif jetable, qui s'insère comme un tampon (disponible en pharmacie sans prescription), idéal pour les situations occasionnelles (par exemple pour la pratique d'une activité sportive).

/// *chirurgie*: intervention de dernier recours visant à retrouver la continence. AC



On a testé

L'APPLI REALFOOD

C'EST QUOI? Une application québécoise recensant plus de 3000 commerces santé (restos, végés, épiceries bios, cafés équitables, etc.) à travers le Canada.

POUR QUI? Ceux qui souffrent d'allergies ou d'intolérances alimentaires ou qui veulent manger santé.

ON A AIMÉ: La convivialité de l'interface; la possibilité de faire des recherches filtrées.

LE BÉMOL: Les grands centres sont mieux représentés que les régions (mais les utilisateurs sont appelés à collaborer en ajoutant des lieux).

Gratuit sur iOS et Android AC