

MARS –Et ses influences

➤ Quelques répercussions sur notre organisme :

C'est à cette période que le temps de soleil par jour augmente le plus rapidement, notre corps doit donc s'adapter.

- Plus de lumière = Plus de fatigue mais plus d'enthousiasme

Environ 4 minutes de soleil de plus par jour. A la fin de la semaine cela fait un total de près ½ heure en plus .Mais on ne le ressent pas forcément car avec la lumière du soleil, on se sent plus enthousiaste.

- Davantage malade = Baisse des défenses immunitaires

On constate un « pic des maladies infectieuses » l'organisme est plus sensible aux virus qu'en hiver où les défenses immunitaires sont beaucoup plus fortes ;

- Pression artérielle à son max = plus de risque aux accidents cardio vasculaire

Dans la médecine chinoise, le printemps est la saison où le foie et les muscles sont les plus stimulés. C'est pour cela qu'en Chine cette saison est associée à la colère et à l'ardeur. « *Ce n'est pas un hasard si toutes les manifestations ont lieu à cette période-là de l'année* » glisse Martine Perret (Directrice de recherche CNRS).

- Fragilité osseuse = Fractures

Attention aux fractures, à la fin de l'hiver on n'est en manque de vitamine D, qui sert à fixer le calcium pour la consolidation des os. Donc au début de cette saison le corps est en carence.

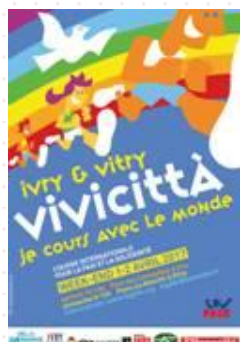
➤ Boisson de l'effort, une bonne hydratation :

- Bonne concentration en glucides et en sodium

Exemple de recette maison de boisson énergétique

Préparation pour 1 Litre de boisson	T°C Ambiante	Quantité de glucides/litre	T°C Ambiante	Quantité de glucides/litre	T°C Ambiante	Quantité de glucides/litre
Conditions	>25°C	20g/l	15°C	40g/l	<10°C	60g/l
Au Final	150 ml de jus de raisin +850 ml d'eau+ 1 g de sel de cuisine		250 ml de jus de raisin +750 ml d'eau+ 1 g de sel de cuisine		400 ml de jus de raisin (= 2 briquettes) +600 ml d'eau+ 1 g de sel de cuisine	

➤ L'HUMARATHON devient VIVICTTA - 1^{er} weekend d'avril



Organisé simultanément dans plus de 40 villes en Italie et aux quatre coins du monde, Créé en 1983, cet événement populaire permet à tous ses participants de contribuer à un monde solidaire et ouvert aux autres. En courant, en marchant, en relais, en roller, tout le monde peut participer. Chacun, à son rythme, pour son plaisir ou pour établir une performance, a l'occasion de (re)découvrir et de s'appropriier sa ville lors de cette grande manifestation.

Infos : www.fsgt94.org/fsgt@wanadoo.fr