

## Catherine Alaphilippe a parlé bobologie du sport

Agnès BERNÈS



*Il y avait du monde pour découvrir les huiles essentielles .*

Mardi, l'Association Sportive de Saint-Maximin avait invité Catherine Alaphilippe à venir évoquer la bobologie du sport et l'arthrose.

Le sport et l'arthrose sont en effet liés : la pratique du sport serait susceptible d'augmenter le risque de vieillissement des articulations et de mener au développement d'une arthrose. L'arthrose chronique peut être un problème dans l'alimentation.

Mais, à l'inverse, l'activité physique reste importante dans le traitement et la prévention de l'arthrose.

« Car il faut créer une pression sur les endroits douloureux. Il faut un peu forcer le corps, ne pas toujours l'écouter, mais il faut savoir s'arrêter ! », a déclaré l'intervenante, formée à l'École Lyonnaise de plantes médicinales.

Les huiles essentielles et les compléments alimentaires naturels éventuels, essentiellement la gemmothérapie, c'est-à-dire l'utilisation des bourgeons de plantes, peuvent calmer les douleurs.

Les huiles essentielles sont déconseillées sur les enfants de moins de douze ans.

Le prochain stage proposé par l'ASSM aura lieu le samedi 28 mars : un stage de yoga, animé de 9 h 30 à 11 h 30 par Fabienne Pillet, et de 10 h 30 à 11 h 30 par Odile Pauliat.

Les inscriptions se font sur [mariefrancoise.chenevier@dbmail.com](mailto:mariefrancoise.chenevier@dbmail.com) ou au 06 11 45 58 59