

---

## [Au repos ce weekend](#)

Posté par: [BoGosseBoy](#)

sur 22 Nov, 2024

Catégorie : Divers

yop les ami(e)s

la marche nordique vient de me poser un problème de santé .. aie :)

je force un peu le trait ^^

je viens de faire une prostatite aigue qui est en fait une infection de la prostate... ca arrive à tout sportif qui " tire un peu sur la corde " et sollicite ses reins ^^ donc anti-bio et 2 jours de repos ... la grasse mat' et la sieste après le repos ... ca va me changer ....

cette infection peut arriver aux sportifs si on souffre un peu de déshydratation pendant ou après l'effort, vu la chaleur de ces derniers jours, et si l'effort génère beaucoup de toxines ce qui sollicite les reins. Germe intestinal qui se transfère dans la prostate et qui crée l'infection ( poussée de fièvre, douleurs articulaires, maux de tête ) . Traitement anti-biotique et ECB urinaire nécessaire. Voir son médecin ^^

sinon tout va bien. Mon état de santé est exceptionnel ( cardiaque , poids, recup ) et mon médecin vient de me donner le feu vert pour attaquer des sorties de 50 voire 100km. Mon entraînement m'a beaucoup fait progresser depuis 6 mois. Dire que je n'arrivais pas à monter un étage sans être essoufflé ^^

### Evolution

Décembre 2008

106kg

105 pulsions card au repos

15 /9 de tension

cholestérol, diabétique

dépression, angoisse

juillet 2009

72kg pour 1,83m

58

12/7 assis ou debout

plus de diabète ni de cholestérol

qqes angoisses, sous traitement

donc mon objectif est de m'inscrire sur une distance de 42 ( Marathon ) ou 50km de MN dans ma région ( Calvados )... quelqu'un à une info? D'avance merci.

Bizz all