Au repos ce weekend

Posté par: BoGosseBoy
sur 13 Nov, 2026
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 prostatique aïgue 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 génére beaucoup de toxines ce qui sollicite les reins. Germe intestinal qui se transfert 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 entrainement m'a beaucoup fait progresser depuis 6 mois. Dire que je n'arrivais pas à monter un étage sans être essoufflé ^^

Evolution	
Décembre 2008	juillet 2009
106kg	72kg pour 1,83m
105 pulsion card au repos	58
15 /9 de tension	12/7 assis ou debout
cholestrol, diabetique	plus de diabete ni de cholesterol
dépression, angoisse	qques angoisses, sous traitement

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

Bizz all