



Courbatures comment les éviter

Cet entraînement de rentrée ne vous a pas vraiment réussi... Vous avez du mal à marcher, à vous asseoir, chaque mouvement est un supplice. Pas de panique! Vous êtes juste courbaturée. Voici quelques gestes simples pour prévenir et guérir.

CLARISSE NÉNARD

« Les courbatures sont une réaction normale à la reprise d'un entraînement, à l'introduction de nouvelles d'activités et de mouvements. » Pour Frédéric Laco, préparateur physique, elles sont le résultat de dommages causés au sein de la structure musculaire. « Lorsque les fibres se rompent, cela engendre une inflammation, la production de toxines et d'acide lactique. » Vous êtes allée trop loin ou l'intensité était peut-être mal adaptée. Si le réflexe aspirine juste après l'effort est bien connu, il n'est pas LA solution.

Jouez la prévention

Buvez

Une perte hydrique rend les muscles moins souples. Boire avant, pendant et surtout après l'effort facilite l'élimination de l'acide lactique. Les eaux riches en bicarbonate (Vichy, Saint-Yorre) et en potassium, calcium, magnésium et sodium (Arvie, Quézac, Badoit, Vittel) favorisent la récupération.

Étirez

Les étirements réduisent la congestion et améliorent la distribution sanguine. Les muscles sont alors mieux oxygénés. Mais attention, prévient Frédéric Laco : « Ne forcez pas, sinon le muscle va se protéger en se contractant encore plus », au risque de créer des lésions.

Récupérez

Chauffez

La chaleur entraîne une vasodilatation des vaisseaux et accroît le débit sanguin, favorisant l'oxygénation des tissus. On mise donc sur des allers et retours entre chaud et froid au sauna pour profiter des effets de la vasodilatation et de la vasoconstriction. Attention ! Les douches ou bains trop chauds dilatent les veines.

Réchauffez

Une séance légère, un footing ou du vélo à 50 ou 60 % de sa fréquence cardiaque maximale aide à restaurer ses capacités. « À cette intensité, le système de drainage cardio-vasculaire se

déclenche. Le nouvel apport d'oxygène, d'eau et de nutriments améliore la régénération cellulaire », explique Frédéric Laco.

Massez

Les massages décontractent les muscles et le drainage lymphatique aide l'évacuation des toxines.

- Les crèmes à base d'arnica calment les petits traumatismes.
- Les huiles essentielles, comme l'Eucalyptus citronné de Puresentiel ou l'Huile de Massage Effort Musculaire Kiné + 6 de Phytosun Aroms, soulagent douleurs et inflammations. Portez des chaussettes ou des manchons de compression. Ils activent la circulation du sang, ce qui facilite l'élimination des toxines.

+ SHAPE

« Pour prévenir, traiter ou éviter les courbatures, privilégiez les sources alimentaires riches en magnésium, potassium, sodium, calcium et antioxydants (vitamines A, C, E, sélénium) : banane, cassis, abricot, amande, noix du Brésil, poissons maigres, viandes blanches... » Roxane Roca, coach sport et nutrition.