



Le sport oui... mais **sans douleurs !**

Le retour des beaux jours est propice à la reprise du sport mais cela se fait parfois dans la douleur...
Faisons le point sur les douleurs propres aux sportifs et sur la manière de les éviter.

LES CRAMPES

Les crampes musculaires apparaissent notamment à la suite d'efforts intensifs sur un muscle en particulier (biceps ou triceps au niveau du bras, quadriceps ou mollets pour les jambes...).

Elles se traduisent par une contraction musculaire soudaine, involontaire et douloureuse dont la durée peut atteindre quelques minutes au maximum.

Contrairement à une contracture musculaire qui peut être constatée sur une durée nettement plus longue, la crampe musculaire disparaît spontanément.

Les causes d'une crampe musculaire varient d'un individu à l'autre et peuvent être liées :

- **à la déshydratation** : Afin de prévenir ce phénomène, il convient donc de bien s'hydrater tout au long de la journée et plus particulièrement avant, pendant et après l'effort. Pour un pratiquant, il est conseillé de boire au minimum 2 litres d'eau par jour.

- **à un échauffement négligé** : Il convient donc d'étirer les muscles avant l'effort afin de prévenir les crampes mais également les blessures musculaires. Nous vous conseillons de répéter les mêmes gestes à la fin de votre effort physique afin de permettre à votre muscle de récupérer au mieux, ce qui conduit à des crampes musculaires à répétition.

- **à un surentraînement ou à une sollicitation musculaire trop importante** : Adaptez votre rythme d'entraînement à votre condition physique. Il est conseillé de ne pas dépasser 4 jours d'entraînement par semaine maximum. Cela permettra à votre organisme de récupérer et ainsi d'éviter les crampes et autres douleurs musculaires.

- **à l'absence d'étirements** : ces mouvements réalisés après l'effort octroient aux muscles une meilleure récupération.

- **à un manque de magnésium** : En effet, lorsque le corps est en carence d'un oligo-élément comme le magnésium ou le potassium, les risques de crampes augmentent. Ces carences provoquent un déséquilibre de votre métabolisme et des échanges cellulaires.

LES COURBATURES

Les courbatures musculaires apparaissent le plus souvent dès le lendemain de l'exercice physique et surtout après des courses en descente ou des efforts physiques contre la pesanteur, comme en musculation.

Une courbature est une douleur musculaire qui peut apparaître immédiatement après l'effort ou quelques heures après pour atteindre son maximum quelquefois le surlendemain.

Elle est le résultat de micro lésions au niveau des fibres musculaires qui se traduisent par une douleur aiguë et continue.

Une courbature musculaire peut être causée par :

- **Une sollicitation excessive et intense d'un muscle en particulier** : Veillez à réaliser vos exercices physiques de manière pyramidale et de ne pas solliciter vos muscles de manière intense tout au long de vos séances de sport.

- **Une déshydratation qui induit un manque d'oxygène au niveau des muscles** : Veillez à boire de manière régulière pendant l'effort mais également avant et après l'exercice physique pour éliminer l'acide lactique.

- **Un effort physique suite à une longue période d'inactivité** : Il est conseillé de vous entraîner régulièrement, de préférence au minimum 1 à 2 fois par semaine, de façon à ce que vos muscles s'accoutument à l'effort. En outre, la notion d'étirements est primordiale afin d'éviter les courbatures, pensez donc à vous échauffer avant l'effort et à vous étirer après votre séance afin de permettre à vos muscles relâchement et récupération.

Des soins et gestes spécifiques peuvent être appliqués afin de traiter les courbatures musculaires :

- Par la suite, il convient de soigner vos courbatures par la chaleur et plus précisément grâce aux douches ou bains chauds.

- **Soigner son alimentation** : Les fruits et les légumes doivent être privilégiés. Après l'effort physique, il est conseillé d'absorber des aliments riches en vitamines et en potassium afin de combattre les contractions musculaires.

- En cas de courbatures musculaires continues, veillez à boire régulièrement de l'eau, ce qui irriguera votre muscle et contribuera donc au soulagement de la douleur.

LA FATIGUE MUSCULAIRE

La fatigue musculaire touche tout particulièrement les sportifs qui fournissent un effort de longue durée. Les pratiquants de natation, cyclisme et athlétisme (et notamment les pratiquants de courses d'endurance) sont les plus susceptibles d'être victimes de ce type de symptômes.

Elle se traduit par un affaiblissement physique au niveau des muscles. Dans la plupart des cas, cette faiblesse musculaire se traduit par une baisse de régime et un état de fatigue prononcée.

Le plus souvent, elle apparaît suite à un effort physique conséquent ou peut être liée à une accumulation d'efforts répétitifs.

D'un point de vue plus général, cette faiblesse musculaire peut s'expliquer notamment par :

- Une hydratation trop faible avant, pendant et après l'effort.

- **Un excès d'exercice physique** : De nombreux sportifs vont au-delà de leurs limites et négligent la période de repos qui permet à l'organisme et aux muscles de récupérer, ce qui se traduit par des crampes musculaires.

- **Une alimentation non adaptée** : L'excès de lipides et de gras est néfaste pour l'organisme et ne permet pas un apport nutritif adapté pour le corps humain.

Cependant, un apport de lipides adapté (oméga 3 et 6) est essentiel en amont des efforts intenses et prolongés.

De nombreux symptômes annoncent le début d'une fatigue musculaire : crampes, tressaillement musculaire, courbatures...

A noter

Pour soigner une crampe musculaire, il est tout d'abord conseillé d'étirer le muscle en question. Hydratez vous également durant la crampe et après la disparition des symptômes afin de prévenir l'apparition d'une autre crampe musculaire.