



## COMMENT EVITER LES COURBATURES ?

Voici quelques conseils à suivre pour éviter de trop souffrir après une activité sportive.

**Niveau :**  
**Intermédiaire**



**Afin d'éviter les douleurs musculaires, bon nombre d'éléments sont à prendre en compte. Echauffement, bonne alimentation, hydratation suffisante, étirements...**

### Avant le sport

- ❑ S'échauffer: il est important de commencer l'activité physique progressivement.
- ❑ Faire le plein de magnésium: fabricant d'énergie, il s'élimine par la transpiration. On le trouve surtout dans les légumineuses (lentilles, petits pois...) ou dans les eaux comme Hépar, Contrex ou Donat.
- ❑ Manger des sucres lents: pâtes, riz, légumineuses... Ils accélèrent la récupération des muscles, les courbatures seront moins longues.

### Pendant

- ❑ Sucres rapides: La consommation de fruits, gâteaux, fruits secs... apporte rapidement de l'énergie aux muscles en train de travailler.
- ❑ Boire: La déshydratation favorise l'épuisement musculaire et les courbatures. Lors d'un exercice prolongé, il faudrait boire un verre d'eau tous les quarts d'heure.
- ❑ Retour au calme: Diminuer progressivement l'activité musculaire, étirer doucement les muscles pour qu'ils reviennent à l'état initial., cela prévient les contractures.

### Après

- ❑ Viande ou poisson: les protéines sont importantes dans la reconstruction des cellules musculaires. Préférez-les maigres (volaille, poisson, soja)
- ❑ Récupérer: Se reposer est une des meilleures façons d'éviter que les douleurs musculaires ne s'intensifient.
- ❑ Se masser: pour relaxer les muscles endoloris ou contractés. Utilisez des huiles, de l'arnica ou une crème anti-inflammatoire.

