

Généralités sur les étirements

Pourquoi s'étirer?

La souplesse est une qualité importante et pas qu'en natation car elle permet des mouvements amples et donc efficaces. Les principaux objectifs des étirements seront d'entretenir cette souplesse, de l'améliorer et de lutter contre les raideurs musculaires qui peuvent apparaître après les entraînements surtout s'ils ont été intensifs.

A ces objectifs, on ajoute parfois différents bénéfices supposés mais qui sont contestés par certaines études scientifiques récentes :

- Prévention des blessures
- Amélioration de la récupération grâce à une augmentation du flux sanguin
- Effet de détente, sensation de bien-être et donc une certaine récupération psychologique
- D'une manière générale, les étirements servent à replacer les muscles contractés durant une séance avec pour objectif de maintenir une élasticité naturelle. Ils permettent surtout d'avoir une certaine souplesse musculaire. Et puis, on se sent généralement mieux physiquement après une séance d'étirements parce que cela recrée des endorphines !

Que se passe-t-il quand on étire le muscle ? Un corps est relié aux os par des tendons (un proximal, un distal) qui sont ses points d'insertion, en éloignant ces points d'insertion, on étire le muscle.

Concrètement, s'étirer, c'est rendre les muscles plus élastiques et donc entretenir la mobilité du corps. Un corps mobile est un corps en meilleure santé et cela participe de la prévention des blessures. Si on ne s'étire pas régulièrement, nos muscles perdront en souplesse en vieillissant, ce qui peut occasionner pas mal de désagréments qui varient d'un individu à l'autre (comme la lombalgie, l'arthrose, la cervicalgie...). C'est aussi ce qui nous fait parfois nous sentir "rouillé(es)", d'où l'intérêt de prendre soin de notre souplesse

On entend parfois dire que les étirements pollueraient la "performance" sportive. D'un côté, ceux qui défendent les étirements et qui soutiennent que ceux-ci diminueraient les courbatures et le risque de blessures, en assouplissant les muscles. De l'autre, les partisans anti-étirements, qui maintiennent que s'étirer viendrait amoindrir la force des muscles et favoriserait l'apparition de blessures (en rendant la musculature plus fragile). Alors, quel est le vrai du faux ?

Les étirements ont principalement 3 conséquences sur l'organisme :

- « Endormir » les récepteurs présents sur les muscles, ceux-là même qui contrôlent la douleur. C'est comme si on "cachait" la douleur musculaire.
- diminuer la circulation sanguine dans les muscles, réduisant entre autres l'apport en oxygène, hors le muscle en a besoin pour fonctionner, en particulier pendant un effort.
- améliorer l'élasticité musculaire.

Compte tenu de ces fonctions, oui il faut s'étirer mais pas n'importe comment et surtout pas à n'importe quel moment. Car s'il est mal réalisé ou au mauvais moment par rapport à la pratique d'un sport, un étirement peut entretenir, voire même provoquer, des lésions musculaires. En revanche, en diminuant la raideur des muscles, certains exercices de stretching bien exécutés, encore une fois au bon moment, permettent d'amplifier les mouvements et de se sentir mieux dans son corps. Rassurez-vous, on vous explique tout ci-dessous !

Étirement ou assouplissement ?

A la différence des étirements, les assouplissements sont des exercices bien connus des gymnastes ou des danseurs qui vont chercher à réaliser des prouesses artistiques grâce à la souplesse du corps. Ils consistent ainsi à travailler les écarts.

Quand s'étirer?

On l'a vu, l'étirement réduit notamment l'apport en oxygène dans le muscle et, s'il est moins oxygéné, le muscle risque d'être moins à même de répondre à l'effort demandé pendant la pratique sportive. Et si, en plus, un étirement "cache" les douleurs - au risque de les aggraver pendant la séance - il est évident qu'il n'est pas recommandé de les réaliser avant un effort, s'il s'agit d'un étirement passif, sans mouvement. A contrario, un étirement dynamique peut être effectué avant l'effort, en douceur, pour parfaire l'échauffement (exemple de l'étirement balistique, sous forme de gestes allers-retours).

S'étirer le matin au réveil apporte les mêmes bienfaits qu'à n'importe quel moment de la journée, à condition, vous l'avez compris, que ce soit fait à distance d'un effort intense. Ce qui est intéressant le matin, c'est que le corps a été immobile toute la nuit, cela peut donc être agréable de le mobiliser avec une routine d'étirements dès le réveil. Un excellent moyen de démarrer sa journée en forme, avec un corps plus détendu.

Et après le sport alors ? Là encore, soyons prudent. S'étirer après un effort intense va offrir la possibilité d'aller dans des amplitudes plus importantes qu'à froid. Cela peut potentiellement entretenir des lésions musculaires, si ce n'est les aggraver. En plus, rappelez-vous, l'étirement réduit la circulation sanguine et c'est justement le sang qui permet la cicatrisation musculaire, garante de la récupération... S'étirer après un effort intense est donc aussi déconseillé.

Toujours d'après certaines études récentes, les étirements pratiqués avant ou au cours de la séance auraient plutôt un effet négatif sur les efforts qui les suivent (diminution de la force, augmentation du risque de blessure...). Nous vous conseillons donc de les pratiquer uniquement après votre entraînement. La régularité sera primordiale dans le maintien et l'amélioration de votre souplesse, étirez-vous au moins 5 minutes après chacun de vos entraînements. Vous pourrez aussi les pratiquer en dehors des séances mais il faut toujours être échauffé pour bien s'étirer. Il est par exemple possible d'effectuer des séances chez vous avec 15 minutes d'exercices de préparation physique puis 10 minutes d'étirements.

Le mieux est encore de s'étirer à distance d'un effort pour entretenir votre mobilité globale. Vous pouvez aussi vous étirer juste après une activité sportive, si et seulement si celle n'a pas été trop intense. Après la séance, les étirements doivent être courts et de faible intensité, pour redonner leur longueur initiale aux muscles qui se contractent à l'effort.

Chez les sportifs l'idée selon laquelle les étirements après l'effort évitent les courbatures est très répandue. D'autres s'étirent avant l'effort dans l'espoir d'éviter les crampes ou les blessures. Alors, faut-il s'étirer avant ou après une séance de sport, tous les jours ou jamais ? Voici des éléments de réponse qui ne manqueront pas de vous surprendre.

Avant l'effort

Les études sont unanimes : il ne faut pas s'étirer avant de faire du sport. Pourquoi ? D'abord, parce que cela ne réduit pas le risque de blessure musculaire, bien au contraire, ça l'augmente. L'étirement atteint les fuseaux neuromusculaires qui informent le cerveau sur la position et le mouvement du muscle. Après un étirement, les faisceaux neuromusculaires voient leur sensibilité baisser, ce qui a pour effet de diminuer les réflexes, et donc la réactivité musculaire en cas d'urgence. Par ailleurs, cela a pour conséquence d'augmenter le risque d'entorse.

Outre ce phénomène mécanique, après un étirement prolongé, il se produit un phénomène vasculaire qui conduit à une moins bonne irrigation sanguine du muscle. En conséquence de quoi ce dernier est pénalisé dans sa montée en température et privé d'une oxygénation efficace pour réaliser l'effort qui lui sera demandé. Là aussi le risque de blessure se voit naturellement augmenté.

Enfin, dernier argument, et pas des moindres, contre l'étirement avant l'effort : s'il dure plus de 30 secondes, celui-ci diminue l'élasticité du muscle, et donc sa capacité à restituer de l'énergie. Cela affecte les performances sportives de ceux qui s'étirent par rapport à ceux qui ne s'étirent pas.

Exception à la règle :

En ambiance froide il semble toutefois que la pratique d'étirements actifs (= le « stretching » qui consiste à étirer un muscle pendant qu'on lui oppose une contraction maîtrisée : contracter-relâcher-étirer) peut aider à « chauffer » les muscles ; c'est par exemple le cas au bord d'une piste d'athlétisme lorsqu'il fait froid ; mais ces étirements ne remplacent pas l'échauffement.

Autre situation où les étirements seront conseillés : dans des disciplines utilisant des amplitudes articulaires extrêmes (gymnastique, patinage, natation artistique, danse classique...) et dont l'entretien perpétuel de la longueur musculaire est nécessaire le sportif doit s'étirer une heure avant l'échauffement.

Et après l'effort ?

Depuis bien longtemps il est de tradition de s'étirer après l'effort pour diminuer le risque de courbatures. Croyance populaire démentie formellement par la science. Plusieurs études ont mis en évidence que les étirements après l'effort n'avaient aucun effet sur la prévention des courbatures. Les courbatures traduisent des micro-lésions musculaires, lésions que l'on peut quantifier à travers la concentration plasmatique (dans le sang) en créatine kinase (CK). Toutes les études réalisées sur le sujet ont montré que les étirements n'avaient aucune incidence sur cette concentration en CK. Enfin, des chercheurs suédois ont eu l'idée d'étirer une jambe sur les deux d'un

groupe d'athlètes et de comparer la survenue de courbatures. Aucune différence n'a été relevée entre le membre étiré et le membre non étiré.

Néanmoins, il existe une bonne raison de s'étirer après l'effort. Après avoir été sollicités, les muscles restent en position raccourcie. Ce raccourcissement est dû à un blocage des ponts actine-myosine qui composent les fibres musculaires. Un étirement bref de moins de 30 secondes permettra de lever ces blocages et de relâcher les muscles.

Oui il faut s'étirer après le sport, mais après un délai d'au moins une heure, le temps d'avoir pris la douche et d'avoir assuré une récupération nutritionnelle. Et surtout de s'être relaxé au niveau du mental. On peut alors s'étirer DOUCEMENT et PAR COURTES REPETITIONS (7 à 10 secondes surtout pas plus). La récupération sera meilleure et ces étirements permettent aussi d'atteindre un espace mental de relaxation ; car pendant ces étirements il faut savoir bien apaiser les tensions, bien respirer en phase avec le geste technique.

Le meilleur endroit pour s'étirer c'est chez soi, muscles reposés, dans une ambiance propice à la relaxation ; j'insiste beaucoup sur cette association étirements/détente du mental.

Même en dehors des phases d'entraînement le sportif doit s'étirer : de nombreux sportifs présentent des rétractions des plans musculaires et tendineux postérieurs : les ischio jambiers et les muscles pyramidaux par exemple ; ou encore les muscles psoas ; ces rétractions favorisent les lésions musculaires et tendineuses. Certaines « cordes » doivent être bien étirées : comme les muscles fessiers, les TFL.

Bien entendu le sportif doit adapter sa séance d'étirements en fonction de l'activité pratiquée : chaque sport est différent, chaque sportif est différent, chaque protocole est donc différent ; si bien que je conseille toujours au sportif de se rapprocher de l'expertise d'un bon kinésithérapeute du sport, disponible et attentif, qui lui détaillera les étirements adaptés à son activité : car s'étirer c'est bien, mais si on ne sait pas s'étirer, mieux vaut ne pas s'étirer ...

Évitez les étirements après une sortie longue !

Après une longue sortie, il est fortement déconseillé de s'étirer. En effet, comme l'explique le préparateur physique, « un effort long crée la lésion des fibres musculaires. C'est comme un élastique, s'il est fragilisé, il faudra éviter de tirer dessus. Si l'on s'étire sur

des fibres déjà fragilisées, on risque de casser la fibre musculaire ». Le coach conseille dans ce cas d'attendre environ 48 heures avant de s'étirer.

C'est ainsi que certaines "écoles" bannissent les étirements. Mais comme l'explique le préparateur physique, tout est question de nuances. « Tout d'abord, les étirements à froid peuvent conduire à une blessure. Par ailleurs, après les efforts très importants, on ne doit pas s'étirer de manière trop engagée. Mais selon moi, plutôt que d'être trop sectaire et dire oui ou non de manière radicale, il vaut mieux faire l'essai d'abord pour sentir la différence –s'il y en a une- au niveau récupération, ressenti et souplesse musculaire et articulaire. »

Conclusion sur le QUAND

Si vous pratiquez régulièrement une activité sportive, évitez de vous étirer avant l'effort, car cela diminue la performance et augmente le risque de blessure. Si vous en ressentez impérativement le besoin, ne vous étirez pas plus de 30 secondes, mais sachez que cela n'aura aucun effet bénéfique sur vos performances. Après l'effort, pratiquez des étirements qui ne dépassent pas 30 secondes par muscle étiré pour libérer les ponts actine-myosine. Sachez cependant que cela n'évitera pas l'apparition de courbatures.

Enfin, si vous cherchez à allonger vos muscles, étirez-vous entre les séances de sport et privilégiez des étirements longs de 2 à 3 minutes. Ces étirements, pratiqués entre les séances de sport, participent au bon fonctionnement des articulations et à une indéniable sensation de bien-être, il serait dommage de s'en priver !

Comment s'étirer?

Tout d'abord quelques conseils généraux :

- Ne donnez pas d'à-coups, ceci entraînerait une contraction du muscle qui est à l'opposé de l'étirement souhaité.
- Ne cherchez pas à dépasser vos limites, l'étirement ne doit pas causer de douleur.
- Ne bloquez pas votre respiration mais au contraire essayez de respirer profondément, ceci facilitera le relâchement musculaire.
- Etirez en priorité les muscles les plus sollicités (par exemple les adducteurs et les ischio-jambiers si vous avez beaucoup nagé en brasse) mais variez vos étirements et n'en négligez aucun.

Différentes méthodes existent pour bien s'étirer, chacune d'elles a son intérêt et nous vous conseillons aussi de varier les différentes techniques.

Les étirements actifs :

Pour chaque articulation, nous avons deux muscles (ou deux groupes de muscles) dont les actions s'opposent, on les appelle muscles antagonistes (exemple : dans le bras le biceps et le triceps). Lorsqu'un muscle se contracte, le ou les muscles antagonistes se relâchent et donc s'étirent plus facilement. C'est cette propriété que l'on utilise dans les étirements actifs. On ne fait donc pas appel à un support ou à un partenaire, c'est la contraction du muscle antagoniste qui entraîne l'étirement. Il doit durer entre 15 et 20 secondes.

Après avoir été sollicités, les muscles restent en position raccourcie. Étirer permet de réaligner les fibres entre elles et de relâcher ce blocage. Mais attention : S'étirer tout de suite après un effort, c'est proscrit car le muscle est encore chaud ! L'idéal serait d'attendre quinze minutes.

Nous parlerons d'abord des étirements passifs, sans mouvement. Ils peuvent avoir deux objectifs : retrouver la longueur initiale du muscle ou chercher un gain en souplesse. Si vous cherchez à gagner en amplitude, il faudra privilégier des temps de maintien plus longs.

Installez-vous de manière progressive, jusqu'à sentir l'étirement que vous maintiendrez plus ou moins longtemps selon votre objectif : 10 à 15 secondes pour retrouver la longueur initiale du muscle 60, 90 voire 120 secondes pour gagner en amplitude. On parlera alors davantage de postures. A savoir : il est important de ne jamais étirer le muscle jusqu'à ressentir la douleur. Et, quand vous terminez votre étirement, sortez de votre posture en douceur, en évitant de contracter le muscle que vous venez d'étirer.

Nos quelques conseils génériques pour vous étirer correctement :

- Si vous faites des étirements brefs, étirez 3 fois chaque groupe musculaire choisi, à raison de 10 à 15 sec à chaque fois. Si vous cherchez à gagner en souplesse, une fois chaque groupe pendant 1 à 2 min.
- Augmentez progressivement l'amplitude de chaque étirement, sans forcer.
- Exécutez les mouvements dans le calme et le plus lentement possible, en soufflant.

- Ne réalisez pas les étirements en position d'équilibre ou de déséquilibre, comme on l'observe souvent : par exemple, lorsque vous êtes debout, étirez votre cuisse en vous tenant, cela vous évitera de vous déséquilibrer et de contracter le muscle au lieu de l'étirer.

- A la fin de chaque étirement, prenez quelques secondes pour relâcher vos membres.

- et bien évidemment, pensez à adapter les étirements selon l'activité sportive que vous pratiquez.

Concernant les étirements dynamiques, en mouvement, il faut y associer une contraction musculaire. Ne cherchez pas de temps de maintien ici. Deux exemples :

- la posture du chien tête en bas en alternant l'allongement d'une jambe puis l'autre pour étirer la chaîne postérieure de manière active

- debout, jambes écartées, le balancier de la jambe vers l'intérieur puis l'extérieur, en alternant l'étirement des abducteurs et des adducteurs.

Quels sont les muscles à étirer, quels étirements privilégier :

D'abord, plutôt que de faire une « grosse » séance d'étirements une seule fois par semaine, il est conseillé la pratique régulière, au moins 3 fois par semaine, des étirements adaptés à la pratique sportive ; il en va de même pour le gainage ; étirements et gainage font partie de l'hygiène du sport et doivent être pratiqués régulièrement 3 ou 4 fois par semaine. L'expérience de terrain amène à affirmer qu'un sportif qui s'étire régulièrement et qui maîtrise bien les techniques de gainage se blesse moins souvent : on est dans une stratégie de PREVENTION.

Quels muscles étirer :

- Les muscles du dos, les muscles pyramidaux, les muscles psoas
- Étirer les muscles postérieurs des jambes cela permet d'éviter le mal de dos en facilitant la flexion de la hanche et en n'obligeant plus la colonne vertébrale lombaire à compenser.

- Étirements des chaînes musculaires postérieures et antérieures des membres inférieurs: ischio-jambiers et quadriceps, dont le vaste médial chez le cycliste.
- Dans les sports de raquette ou le golf le sportif doit veiller à des étirements des poignets des bras et des épaules
- Les adducteurs, surtout dans les sports collectifs, comme le football pour prévenir la cause fréquente de pubalgie qu'est la tendinopathie des adducteurs
- Les pectoraux et les dorsaux

10 conseils pour les étirements chez le sportif :

- 1. Ne pas étirer un muscle courbaturé ou douloureux.**
- 2. Ne jamais étirer un muscle lésé ou après une blessure sans l'avis préalable d'un médecin du sport ou d'un kinésithérapeute du sport.**
- 3. Ne pas effectuer de violents temps de ressort.**
- 4. Les étirements sont effectués lentement, rythmés par la respiration.**
- 5. On n'étire pas un muscle isolé mais une chaîne musculaire.**
- 6. Ne pas dépasser le seuil de la douleur qui représente la limite d'étirement du muscle : « *savoir écouter ses sensations* »**
- 7. Les étirements doivent être réalisés dans un cadre propice à la détente et la relaxation.**
- 8. Ne jamais s'étirer dans une atmosphère froide ; veiller à bien s'hydrater avant, pendant puis après une séance d'étirements.**
- 9. Ne jamais s'étirer tout de suite après l'effort.**
- 10. Pour savoir comment bien s'étirer : se faire conseiller par un kinésithérapeute du sport**

En conclusion de cette discussion sur l'intérêt des étirements, il faut aussi prendre note du discours du sportif, du recueil de ses habitudes et de son ressenti: chaque sportif est différent et sait bien ce qui lui réussit ou non; certains ont besoin de beaucoup s'étirer, très régulièrement, d'autres non.

COMMENT S'ÉTIRER LE BAS DU DOS ?

Les étirements peuvent aider à réduire les **maux de dos** et font souvent partie d'un traitement plus global. Pour les problèmes de dos, on ne cherche pas à l'étirer lui en particulier mais tout ce qu'il y a autour : bassin, hanches essentiellement qui sont des articulations hyper mobiles, beaucoup plus que le dos. Il est facile d'imaginer que des hanches raides vont demander plus d'efforts au bassin et au rachis lombaire pour compenser le manque de mobilité

Vous êtes concerné par des problèmes de dos ? Plusieurs groupes musculaires sont donc à étirer car directement connectés au dos : les ischio-jambiers (muscles à l'arrière de la cuisse), les adducteurs (à l'intérieur), les fessiers (à l'extérieur) et les quadriceps (à l'avant de la cuisse). Il y a aussi le carré des lombes (placé au niveau des flancs), le muscle ilio-psoas (dans la continuité du quadriceps), les mollets... tous en lien avec notre dos et les contractures qu'il peut subir.

IDEES RECUES SUR LES COURBATURES

Les courbatures sont le lot commun de tous les sportifs, experts ou pas. On les ressent en particulier quand on débute ou on reprend le sport. Oui, c'est parfois très douloureux, au point de rendre les mouvements simples difficiles. Rassurez-vous, ce phénomène n'est pas grave et peut même générer des bénéfices physiques et psychologiques.

C'EST QUOI UNE COURBATURE ?

Une courbature est une douleur musculaire bénigne, une réaction inflammatoire, qui apparaît après un effort intense ou des exercices réalisés de façon inhabituelle. Elles durent généralement 48 à 72h avec un pic de douleur à 48h après l'effort. Elles prouvent simplement que vos muscles se renforcent : c'est un passage obligé pour tout sportif qui veut progresser ! En bref, rien de grave !

Pour rappel, les étirements réduisent la circulation sanguine dans les muscles, ce qui ne permet pas en fait de diminuer les courbatures. Pour réduire ces réactions inflammatoires, il faut au contraire les drainer, le drainage étant, lui, facilité par la circulation sanguine. Et voilà comment on tord le cou à une idée reçue.

D'abord, sachez que les courbatures après le sport sont tout à fait normales. Elles ne sont pas dangereuses et touchent tout le monde, du débutant au grand sportif. Suite à une activité physique, vos muscles ont peut-être été sollicités de manière répétée et inhabituelle et ont subi des micro-traumatismes ou microlésions musculaires. Pendant la phase de récupération, vos tissus musculaires endommagés vont se régénérer et cela va se manifester par une réaction inflammatoire. C'est ce qui va provoquer cette douleur musculaire. Pourtant, c'est un signal positif envoyé par le corps, preuve que vous avez bien travaillé et que vous progressez !

On l'a vu un peu plus haut : les courbatures apparaissent après des efforts inhabituels, que ce soit dans l'intensité - vous faites du fractionné en course à pied - ou dans la gestuelle - vous reprenez le squash et sollicitez beaucoup les fessiers. Ce qui veut dire que vous pouvez très bien avoir des courbatures sur un muscle que vous sollicitez régulièrement. Simplement, comme vous lui demandez une autre forme de travail ou de contraction, il n'y est pas encore adapté et voilà, les courbatures sont là...

Enfin, elles peuvent survenir après des contractions musculaires excentriques répétées. Excen...quoi ? La contraction excentrique est associée à l'étirement du muscle : c'est elle qui vous permet de contrôler et freiner votre geste. Elle intervient par exemple quand vous descendez un escalier ou quand vous reposez un objet sur une table, après l'avoir soulevé.

Notez que les douleurs provoquées par les courbatures n'apparaissent pas pendant la pratique sportive mais entre 24 et 48h plus tard et peuvent durer jusqu'à 72h. Lorsqu'il n'y a pas de courbatures c'est que la séance n'a pas demandé d'adaptation aux fibres musculaires, cela ne veut pas dire que vous ne progressez pas !

LES BÉNÉFICES ASSOCIÉS AUX COURBATURES

Ces micros lésions des fibres musculaires sont en réalité une bonne chose puisqu'elles permettent concrètement aux muscles de s'adapter à l'effort qu'on lui impose et donc de devenir plus forts. On parle aussi de surcompensation, la théorie selon laquelle le corps serait plus fort dans les jours qui suivent une forte sollicitation.

Il paraît aussi évident que les courbatures ont des bénéfices psychologiques. Personnellement quand j'en ressens, même si c'est dur, je me dis que je n'ai pas travaillé pour rien ! C'est clairement motivant de sentir que le sport pratiqué a un effet tangible sur le corps, qu'il le fait travailler pour progresser ensuite, même s'il faut passer par une phase un peu douloureuse.

Ceci dit, restez prudent et respectez votre corps et son rythme, sous peine de vous exposer à des blessures : contractures, tendinites ou déchirures.

COMMENT NE PAS AVOIR DE COURBATURES APRÈS LE SPORT ? OU DU MOINS, LIMITER LEUR APPARITION ?

Là encore, pas de secret. Le premier facteur qui limite l'apparition des courbatures, c'est l'entraînement. Plus les muscles sont habitués à fournir un effort, plus ils seront résistants aux courbatures. C'est un bon indicateur de votre état de forme : si vous ressentez des courbatures après chaque entraînement, c'est que votre corps n'a pas encore assimilé la particularité du geste ou que ces entraînements sont trop espacés les uns des autres.

La façon de pratiquer une activité sportive est, elle aussi, déterminante. Évidemment, si vous débutez ou reprenez le sport après une longue interruption, il est préférable de commencer doucement. Augmentez le rythme au fil des séances pour limiter les courbatures. Et si vous restez dans votre zone de confort, celle où le sport ne fait pas mal et où vous êtes à l'aise, vous n'aurez pas de courbatures car votre corps est habitué à l'effort que vous lui demandez. Et c'est très bien aussi, la séance de sport reste bénéfique :).

Hélas, aucun miracle ou quelconque remède de grand-mère ici... Il y a bien quelques astuces qui peuvent **soulager** mais rien qui empêche véritablement les courbatures.

Globalement, après un effort intense ou inhabituel, il est conseillé de **privilégier les sources de froid** aux sources de chaleur. Un bain chaud va en fait dilater les vaisseaux et amplifier les phénomènes inflammatoires. À l'inverse, certains sportifs de haut-niveau optent pour la **cryothérapie** qui permettrait de récupérer plus vite. Rassurez-vous, vous n'aurez pas à vous infliger ces immersions dans une eau entre 2 et 10°C ! Diriger le jet froid du pommeau de la douche sur vos jambes permet déjà de tirer des bénéfices en termes de récupération. Ça fait du bien au corps, même si le froid n'a pas fait ses preuves scientifiques.

On entend parfois aussi parler d'**auto-massage** pour réduire les courbatures. Bon d'abord, on ne va pas vous mentir, s'auto-masser sur des courbatures, c'est loin d'être une partie de plaisir... Ensuite, c'est vrai qu'ils peuvent améliorer la circulation sanguine et donc avoir des bénéfices mais pas celui de réparer les microlésions musculaires...

La solution la plus évidente pour faire disparaître les courbatures est encore le **repos**, pour permettra aux muscles de cicatriser. Chaque jour qui passe verra l'intensité de la douleur musculaire diminuer. Alors, prenez votre mal en patience ! Si la douleur ne diminue pas avec le temps, c'est peut-être le signe d'une lésion plus grave du muscle.

PEUT-ON FAIRE DU SPORT AVEC DES COURBATURES ?

Si vous êtes attentif(ve), vous avez sûrement pu lire que la cicatrisation du muscle passe par une bonne circulation sanguine dans celui-ci. En d'autres termes : il faut le drainer pour l'aider à se réparer. Et, vous voyez où je veux en venir, une activité sportive modérée permet de drainer, d'irriguer les muscles. On parle par exemple de footing de "décrassage". Plus largement, toutes les activités portées (vélo, natation...) et modérées sont recommandées. Attention, il ne s'agit pas d'enchaîner des efforts intenses mais bien de faire du sport tranquillement, à faible allure, même pendant un temps relativement court (15 à 30 minutes) pour réactiver le muscle. Tant que la douleur est présente, soyez prudent(e), au risque de vous blesser pour de bon.