

# PRÉVENTION DES COURBATURES

Les courbatures surviennent après un effort inhabituel ou lors d'une infection virale.

La grippe par exemple engendre des courbatures et pourtant elle ne produit pas d'acide lactique.

Les courbatures ne sont donc pas dues à un excès d'acide lactique comme on l'entend souvent dire. Elles sont provoquées par des micro-épanchements sanguins accompagnant les micro-traumatismes répartis dans le groupe musculaire concerné.



## Comment se produisent ces micro blessures ?

Exemple le plus connu : la marche.

Si vous ne faites pas de marche et que vous partez pour un trajet d'une difficulté inhabituelle, alors, gare au retour !

A la montée :

- Votre corps va utiliser les muscles de la même façon que d'ordinaire, en les raccourcissant (travail musculaire concentrique).

A la descente :

- Les muscles sont freinateurs ; ils font l'effort quand leurs extrémités s'éloignent (travail musculaire excentrique).
- Ce travail excentrique prolongé de façon inhabituelle va rapidement blesser le muscle, sans gravité mais à une multitude d'endroits.

C'est pour cela que les muscles vous font mal au toucher et au moindre mouvement.

## Apparition / durée :

Les courbatures peuvent apparaître après 5 à 6 heures d'effort pour s'intensifier 12 à 48 heures après.

Sans gravité, elles disparaissent totalement en 6 à 7 jours.

## Comment réagir lors de leur apparition :

- Ralentir, faire une pause
- Desserrer les chaussures
- Masser les muscles concernés avec éventuellement une crème chauffante
- Continuer la descente plus lentement et à petits pas
- Au retour, prendre un bain chaud et masser encore avec la crème
- Attendre quelques jours avant de reprendre une activité

## Comment éviter les courbatures :

Un sportif entraîné a moins de courbatures qu'un sédentaire, pour le même type d'effort.

La prévention des courbatures passe donc évidemment par une préparation minimale :

- Entraînement approprié assez longtemps à l'avance, d'autant plus que l'effort sera important
- Ne pas se surévaluer
- Boire régulièrement pendant l'effort
- Faites des pauses
- Pratiquez progressivement
- A l'arrêt : Massez-vous, Bougez lentement les zones blessées, Étirez vous après l'effort.