

20240601 courbature

Pourquoi a-t-on des courbatures après le sport?

On a longtemps pensé que les courbatures, c'était une accumulation d'acide lactique dans le muscle.

En fait, non, parce que l'acide lactique, au bout d'une heure, il part et les courbatures, elles restent. Et ces douleurs musculaires, elles sont plutôt liées à des micro lésions au niveau du muscle.

Le muscle, bah, il y a des fibres, il y a des petites structures musculaires.

Et quand on tire trop dessus, quand on a un effort trop intensif, eh bien on va abîmer le muscle et ce sont en fait de micro blessures.

Ces micro blessures, elles provoquent les douleurs musculaires qui ne sont pas des crampes. Mais ce qui provoque aussi les douleurs musculaires, c'est le manque d'hydratation. Voilà pourquoi il faut boire avant, pendant et après l'effort.

Et l'autre chose, c'est de faire attention aux bons mouvements musculaires quand on sur-utilise ou quand on utilise mal le muscle, il y a là aussi, c'est un facteur de blessures et donc de douleurs musculaire après l'effort.

Donc si on résume, on s'échauffe, on s'étire, on s'hydrate correctement, et puis surtout on se repose parce que le muscle, c'est important pour qu'il puisse se réparer, pour qu'il puisse cicatriser, d'avoir un temps de repos. Et donc le sur-entraînement est vraiment très mauvais. Entre les jours de l'exercice, et bien il faut des jours de repos, ça c'est fondamental. Et puis pourquoi pas un petit massage? Ça fait jamais de mal!