

Bouger

C'EST QUOI ?

Les bons réflexes pour récupérer après le sport

Après l'effort, le réconfort ! Voici, dans l'ordre, les gestes clés pour souffler et repartir du bon pied.

On revient au calme. Pas de sprint à la fin d'un jogging ou d'une séance de natation ! On réduit progressivement l'intensité de l'effort, on relâche ses muscles et on respire profondément de façon à réduire ses pulsations cardiaques et abaisser sa température corporelle.

On s'hydrate. Tout de suite après et dans les heures suivantes, on boit beaucoup (jusqu'à 2 litres), et à petites gorgées, une eau riche en bicarbonate (Vichy, Saint-Yorre). C'est essentiel pour compenser les pertes hydriques, drainer les déchets (acide lactique) stagnant dans les muscles, et tamponner l'acidité.

On file sous la douche. On se lave à l'eau tiède (38 ° max) en insistant sur les muscles contracturés. Le must ? Se savonner avec un gel douche de récupération (Foucaud, Coroebos, Kneipp...) aux huiles essentielles relaxantes et dynamisantes. Pour relancer la circulation, on termine par un jet d'eau froide, des pieds à la taille.

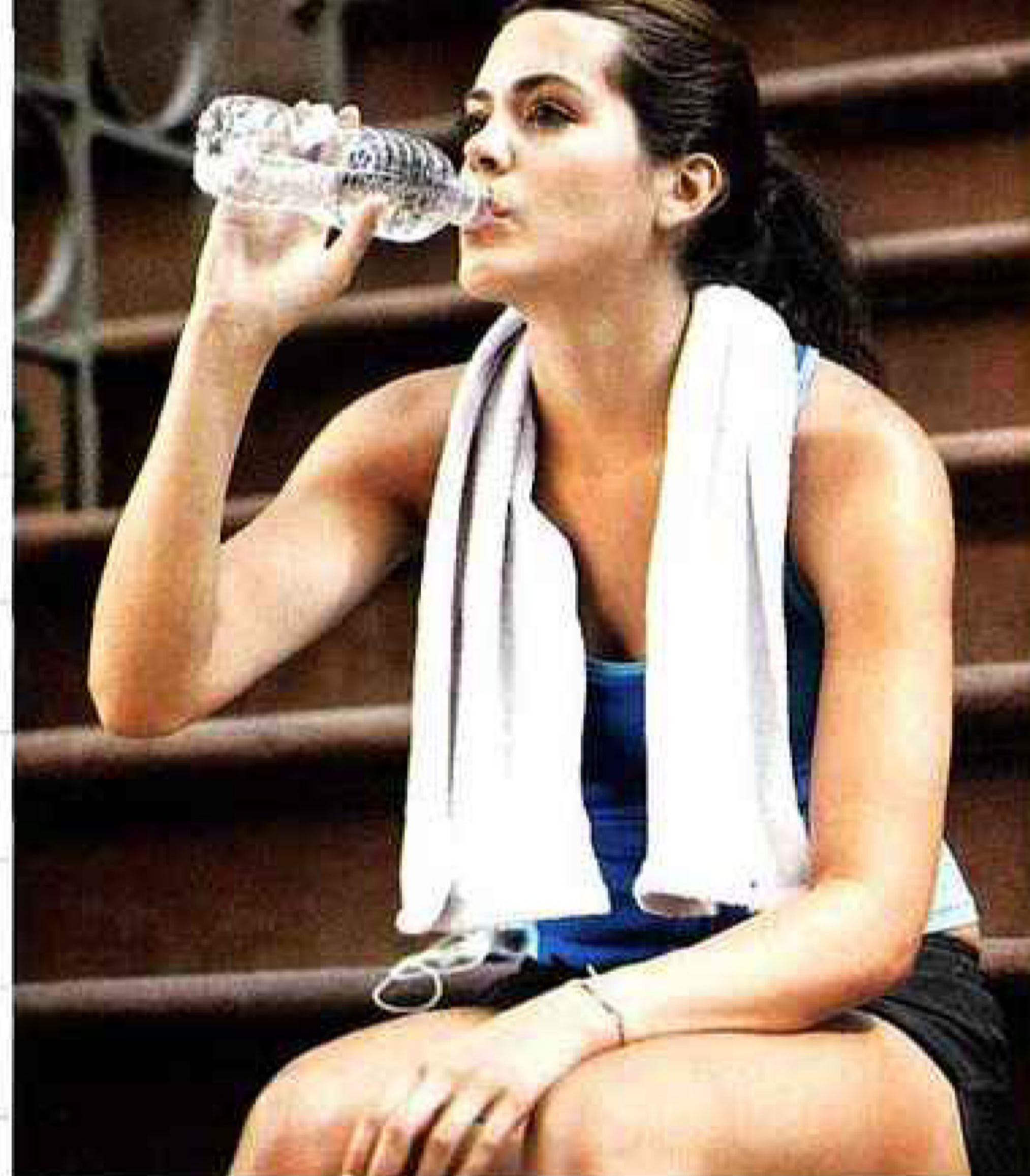
On se masse. Avec de l'huile d'arnica (Weleda) ou un baume au camphre, menthol... (Floressence, Vegebom, Jeewin, Moraz...), on presse les zones contracturées avec les doigts, en glissant des extrémités vers le cœur. Ça draine et ça décontracte. Les étirements ? On les réserve au lendemain : tirer sur les fibres musculaires après l'effort, alors qu'elles sont déjà fragilisées, peut les endommager.

On se ravitaille. Dans les 2 h qui suivent, on opte pour un en-cas sucres rapides/protéines : 1 yaourt + 1 fruit ou 1 milkshake. Au repas suivant, on se fait une assiette de féculents + légumes (pâtes + tomates, riz + ratatouille, lentilles + carottes...).

On se repose. C'est pendant le sommeil qu'est sécrétée l'hormone de croissance indispensable à la reconstruction des fibres musculaires. Alors, on sombre sans arrière-pensée dans les bras de Morphée. C. H.

EN ROUE LIBRE

À vélo, plus besoin de lâcher le guidon pour signaler qu'on veut tourner... C'est indiqué sur cette sangle, accrochée à notre taille. Il suffit d'actionner une commande de guidon pour allumer clignotants et feux d'arrêt. Un vrai panneau de signalisation ambulante qu'on est ! O. M. ● Bike



Je peux faire un jogging quand j'ai un rhume ?

Courir avec le nez qui coule, y a plus glam. Une bonne raison pour zapper son footing ? Pas sûr...

On fait le point sur son état. Une fièvre légère, une fatigue passagère et un nez qui coule (infection virale) ne contre-indiquent pas la pratique du sport. En revanche, on s'abstient si on a plus de 38 °, des ganglions et un mal persistant aux oreilles ou à la gorge (infection bactérienne).

On opte pour des activités en extérieur. Marche, course à pied, vélo, roller... Solliciter son système cardio-respiratoire au grand air décongestionne, favorise l'expectoration (crachements) et évacue les toxines. On bannit les disciplines en salle, sinon bonjour l'asphyxie et la surchauffe... La piscine ? Pourquoi pas,

car le chlore agit comme un antiseptique, à condition que l'eau ne soit pas trop chaude (27 ° maxi) et qu'on ne reste pas sur le bord à grelotter.

On y va mollo. Fiévreuse, on est à 80 % de ses performances musculaires. Alors, ce n'est pas le moment de viser un record. On y va doucement, en respirant tranquillement, et on limite la séance à 30 min. On se couvre bien (bonnet, coupe-vent, polaire), on boit beaucoup et on se change illico après. C. H.

MERCI AU DR CHRISTOPHE DELONG, MÉDECIN DU SPORT, CHEF DU SERVICE DE RÉÉDUCATION DE L'HÔPITAL SAINTE-PÉRINE À PARIS, AUTEUR DE « LE SPORT DANS LA VIE D'UNE FEMME », ÉD. CHERCHE MIDI.

