

Par : Manuel Breton  
B.Sc Kinésiologie  
manuel@athletikconsultants.ca



Par : Sébastien Cherau  
Massothérapeute | Kinésithérapeute  
Formation en Ostéopathie (CEO)  
redaction@boujemedias.com



# Courbaturé : Bon ou mauvais signe ?

«J'ai fait du sport hier, je suis raqué! J'ai mal et je ne suis pas près de reprendre une activité physique!» Voilà un problème qui vous est probablement arrivé lorsque vous avez repris votre entraînement. Être « raqué » après une activité physique est tout à fait normal! Mais que peut-on faire pour contrecarrer ce phénomène?

Soyons clairs tout de suite : il n'y a pas de solution miracle. Aucun produit, aucune technique, aucune discipline ne permet d'éviter totalement ce genre de douleur. En revanche, il est tout à fait possible de diminuer la durée et l'intensité des douleurs. Mais avant tout, décrivons ce qu'est être « raqué ». Lorsqu'on reprend une activité sportive, un entraînement intensif, une activité physique qu'on n'a pas l'habitude de faire, il va y avoir au sein du muscle, c'est-à-dire dans la fibre musculaire, des micro-déchirures causées par les sollicitations mécaniques. C'est ce qu'on appelle les courbatures. Dès lors, un processus inflammatoire se met en place ayant pour but de réparer le muscle. Tant que le muscle se réparera, il y aura un processus inflammatoire et la douleur sera inévitablement présente.

Avec ce principe en tête, plusieurs solutions se présentent à vous. Elles n'ont pas pour but de vous éviter la douleur post-entraînement, comme nous le disions en introduction, mais de diminuer son intensité et sa durée :

- Il faut améliorer la circulation sanguine et la circulation dans les tissus (trophicité). Pourquoi? Afin que tous les éléments nécessaires à la réparation musculaire et à la régénération des réserves arrivent au


bon endroit en quantité suffisante. Il existe plusieurs moyens que nous allons décrire plus loin.

- Il faut bien évidemment donner au corps ce dont il a besoin en termes de glucides, de protéines et de minéraux... et ne pas le polluer avec des éléments dont il n'a pas besoin et qui risquent d'entraver le processus de réparation.

- Il faut pratiquer régulièrement une activité physique pour que le muscle soit apte à répondre aux sollicitations sportives : un muscle entraîné est plus fort, récupère mieux et se blesse beaucoup moins.

## L'activité physique légère

Contrairement à la croyance populaire, les courbatures ne vous empêchent aucunement de faire de l'activité physique, au contraire! C'est même la meilleure manière de récupérer. Il y a deux moments où vous pouvez profiter de ses bienfaits, soit juste après votre entraînement, en faisant 15 à 20 minutes de vélo à une fréquence de 65 à 70% de votre maximum, ce qui permettra l'élimination de l'acide lactique contenue dans vos muscles, en plus de leur apporter les nutriments nécessaires à la récupération. Autre moment propice : vous êtes déjà courbaturé et vous vous dites : « Je ne recommencerais pas avant de n'avoir plus mal!!! » Vous devriez! Si vous faites de l'exercice sur des courbatures vous allez grandement aider à votre récupération. Vous allez métaboliser l'acide lactique en énergie. En effet, vous allez augmenter, un fois de plus, la circulation dans les muscles et les tissus autour et donc favoriser l'apport de nutriments. Alors, même si c'est douloureux, allez courir dans le parc, faites un peu de vélo, refaites votre session d'entraînement



mais avec une intensité qui se situera entre 75 et 90% du maximum. Votre corps vous en remerciera.

### **Les étirements**

Le sport fait en sorte que le muscle prend du volume. Les enveloppes musculaires et les fasciae, dans lesquelles passent les vaisseaux sanguins, ne suivent pas cette expansion. C'est pourquoi les étirements sont tout à fait indispensables après toute activité physique. Ils vont permettre, entre autres bienfaits, d'allonger les enveloppes musculaires et fasciae et ainsi éviter la compression des vaisseaux ce qui favorisera l'apport de nutriments aux muscles. Si vous êtes courbaturé, vous étirer aidera donc la nutrition musculaire. Cependant, dans cette situation, ne maintenez pas trop longtemps l'étirement (pas plus de trente secondes) parce que vous risquez de comprimer les vaisseaux sanguins trop longtemps, ce qui aurait comme conséquence l'effet inverse de ce que vous recherchez.

### **La nutrition**

Avez-vous déjà entendu parler du «glycogène window»? Ce terme décrit la période de 15 à 30 minutes après l'entraînement pendant laquelle le corps réclame des éléments nutritifs pour réparer les muscles et pour reconstituer le glycogène musculaire (source énergétique du muscle). Au-delà de ce temps, il va puiser dans ses réserves d'énergie. La conséquence? Votre progression et vos performances seront amoindries. Il importe donc de prendre une collation dans un temps de 15 à 30 minutes suivant l'arrêt de votre entraînement. Celle-ci doit se composer d'une portion de protéines pour trois portions de glucides avec un minimum de 12 g de protéines

(donc un minimum de 36 g de glucides). Vous pouvez aussi consulter l'article sur le sujet en page 10 pour un calcul précis de vos besoins en protéines. Et surtout, évitez de polluer votre organisme avec des aliments dont il n'a pas besoin : les gras, les sucres simples (boissons sucrées), et l'alcool. On ne le répètera jamais assez, mais la restauration rapide et autres types de malbouffe ne sont pas adéquats de manière générale et plus particulièrement pour favoriser la santé et n'aident surtout pas votre récupération!

### **Le massage**

Le massage fait partie des ces techniques qui vont aider la récupération. Pourquoi? Parce qu'il améliore la circulation sanguine et tissulaire dans les zones visées. Comment et quand faire un massage? Idéalement tout juste après l'activité physique. On privilégiera les manœuvres de drainage qui vont aider à l'évacuation de l'acide lactique et autre déchets musculaires. Ce seront donc plutôt des manœuvres profondes, lentes, centripètes, dirigées vers le cœur. Si vous êtes déjà en douleur, le lendemain ou le surlendemain de votre reprise, le massage devra être plus doux pour éviter de blesser le muscle plus qu'il ne l'est et pour éviter d'augmenter l'inflammation. Les manœuvres seront donc lentes mais légères et répétitives pour stimuler la circulation. Il faudra finir par des manœuvres de drainage très lentes, centripètes et respectant la douleur.

### **Les bains contrastes**

Le principe du bain contraste est de stimuler la circulation sanguine en faisant une alternance chaud-froid sur tout le corps. On va créer une vasodilatation (expansion des vaisseaux) par la chaleur

et ensuite provoquer une vasoconstriction (contraction des vaisseaux) rapide par le froid. Ce principe reproduit donc un effet de pompage sanguin pour ainsi améliorer la circulation dans les tissus. C'est ce même principe thérapeutique que l'on retrouve dans les centres de style «spa», présents dans de nombreuses régions du Québec. Évidemment tout le monde ne possède pas de spa chez soi ou à proximité. Alors comment faire? Vous pouvez utiliser votre salle de bains : prendre une douche chaude pendant 5 à 10 minutes puis mettre de l'eau totalement froide pendant quelques secondes. Vous pouvez répéter la manœuvre plusieurs fois. Ne vous étonnez pas si suite à ce traitement de choc vous sentez la fatigue vous envahir. Vous vous sentirez mieux par la suite.

Maintenant vous avez en main les grands principes qui pourront vous aider à mieux récupérer. Ceci signifie que vous pourrez faire plus d'activités plus souvent, progresserez plus rapidement et, par le fait même, vous permettrez à votre corps de mieux réagir aux sollicitations que vous lui imposerez. Bref, vous optimiserez une fois de plus votre cheminement vers une meilleure santé. Plus votre activité sera régulière et moins vous aurez besoin de temps de récupération. Moins de douleurs se feront sentir également.

Allez...bougez!

