



À bas les courbatures

La nouvelle année amène toujours son lot de bonnes résolutions. Pour plusieurs d'entre vous, se soumettre à un intensif programme d'entraînement en fait partie. En 2010, vous êtes prêt à tous les supplices pour reprendre la forme ? Pas si vite ! Les courbatures causées par un retour à l'exercice mal planifié pourraient vous décourager plus vite que vous ne le pensez. Ne les laissez surtout pas prendre le dessus sur votre bonne volonté.

QU'EST-CE QU'UNE COURBATURE ?

Une courbature est une douleur musculaire prononcée qui connaît son sommet dans les 24 à 48 heures suivant un entraînement trop intense, nouveau ou non adapté à votre condition physique. Vous pouvez ressentir une courbature au repos, mais la douleur sera beaucoup plus prononcée si vous êtes en mouvement et que vos muscles sont sollicités.

LES CAUSES

De façon générale, les courbatures disparaissent d'elles-mêmes en l'espace de sept jours. Mais elles sont très pénibles à endurer.

L'inflammation du muscle est à l'origine de la douleur ressentie. Des microtraumatismes musculaires, entraînant des lésions des fibres du muscle, peuvent également survenir lors d'un effort intense et inhabituel. Le travail musculaire soutenu produit des déchets métaboliques qui se logent dans le muscle, entraînant souvent de la douleur.

Certains types d'exercices musculaires causent plus facilement des courbatures que d'autres. La mauvaise préparation est la plupart du temps à la base de ce mal. Si vous retournez au gym après plusieurs mois de sédentarité, vous risquez d'être le premier à en souffrir... en plus d'être le premier à abandonner l'entraînement, par découragement ! Dans un élan de motivation, nous avons souvent tendance à surestimer nos capacités physiques. Méfiez-vous de votre bonne volonté : elle peut vous jouer des tours.

Inoffensives la plupart du temps, les courbatures peuvent toutefois mener à des problèmes plus sérieux, comme la bursite ou la tendinite. Un surentraînement, une mauvaise préparation ou une contraction soudaine d'un muscle qui n'a pas été sollicité depuis longtemps vous y rend vulnérable.

La bursite se manifeste par une enflure marquée, souvent à l'épaule, la hanche ou au coude, tandis que la tendinite réduit

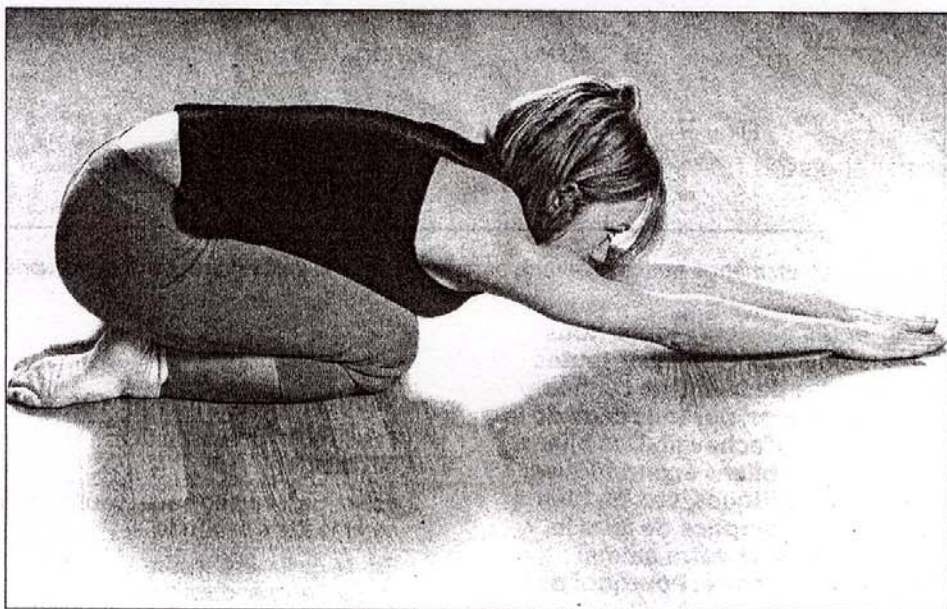


PHOTO ISTOCK

■ S'étirer avant de faire du sport permet d'éviter les courbatures.

l'amplitude du mouvement de la région affectée. Bouger vos membres sera alors très douloureux, voire impossible. Ces deux affections neuro-musculo-squelettiques sont parmi les plus répandues dans la population.

Pratiquer une nouvelle activité physique quand notre corps n'est pas en pleine forme peut être à l'origine de bien des maux. Faites vérifier l'état de votre système neuro-musculo-squelettique et de vos articulations par votre professionnel de la santé avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice.

COMMENT PRÉVENIR LES COURBATURES ?

- 1 Ne faites pas d'effort physique sur une durée de temps exagérée. La durée de l'effort doit être soigneusement planifiée avec un professionnel, selon votre condition de santé.
- 2 Avant chaque session d'entraînement, étirez les muscles que vous souhaitez renforcer. Répétez l'exercice d'étirement à la fin.
- 3 Au-delà de l'échauffement et des étirements, il faut surtout respecter vos limites. Il est très important d'augmenter petit à petit le degré de difficulté de votre routine. N'en faites pas plus que ce que votre corps demande.
- 4 Faites-vous guider par une personne compétente quant à la posture à adopter lors des exercices. Un faux mouvement pourrait être dangereux.

5 Lorsque votre entraînement tire à sa fin, effectuez un retour au calme graduel. Un arrêt trop brusque de votre routine pourrait provoquer les courbatures.

6 Buvez beaucoup d'eau. Cela évite la perte de sels minéraux, essentiels à vos muscles durant l'effort.

Les courbatures font partie intégrante de toute activité sportive. Même les athlètes de haut niveau en sont les victimes ! Ce n'est pas une raison de ranger vos bonnes résolutions au placard. Bougez, c'est la santé !

COMMENT CHASSER LES DOULEURS MUSCULAIRES ?

- 1 Reposez vos muscles pendant au moins deux jours avant de reprendre votre routine d'entraînement.
- 2 Bougez tranquillement. Les courbatures disparaîtront plus rapidement si vos muscles sont en mouvement que s'ils sont statiques. Nagez, marchez, faites un peu de vélo.
- 3 Massez le muscle endolori.
- 4 Prenez un bain chaud : la chaleur détend les muscles.

1 Sources : Deux ou trois choses sur les courbatures, Guy Thibault, Alain Marlon, Fédération de Gymnastique du Québec.