

📶 Récupérer après l'effort



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité

Valable pour toute la famille

Comment récupérer efficacement après l'effort

Après une séance de sport, quelle que soit son intensité, la récupération est essentielle pour que notre corps se remette de ses efforts. Elle favorise le rétablissement des éventuelles blessures, apaise les douleurs et courbatures qui surviennent après plusieurs heures et permet au corps d'être à nouveau frais pour un prochain entraînement.



Faire circuler le sang après l'effort

À la fin de votre entraînement, ne vous arrêtez pas brusquement. Durant 10 à 15 minutes, diminuez progressivement l'intensité des mouvements. Vous pouvez faire de la marche ou un footing lent, pensez à bien dérouler vos jambes. Faites quelques étirements en douceur et modérément, cela favorisera l'élasticité de vos muscles. C'est ce qu'on appelle la récupération active.



Bien s'hydrater

Ensuite, vient la récupération passive, elle intervient dans les heures qui suivent l'effort. Premier geste à adopter après une séance de sport, mais aussi avant et pendant : boire de l'eau. Durant votre entraînement, votre organisme a perdu beaucoup d'eau. Votre corps a donc besoin de se réhydrater pour éviter les crampes, tendinites ou problèmes digestifs. Vous devez donc boire de l'eau durant toute la séance par petites gorgées ; et pendant plusieurs heures après, même si la sensation de soif a disparu.



Manger pour reconstituer votre énergie

Pendant votre séance de sport, vous avez potentiellement dépensé beaucoup d'énergie. Votre corps a donc besoin de récupérer et reconstituer ses stocks énergétiques. Immédiatement après l'effort, consommez des fruits frais qui apporteront du glucose à l'organisme. Si vous avez fait du renforcement musculaire, en revanche, il vous faut des protéines juste après l'effort comme un laitage. Ensuite, mangez votre repas dans les 2 à 3 heures qui suivent l'effort. Évitez les graisses et favorisez les aliments à index glycémiques bas comme les pâtes, riz complet ou encore les lentilles vertes et les patates douces cuites.



Se faire des massages

Rien de tel qu'un petit massage pour détendre ses muscles après une séance de sport. Se masser les muscles vous évitera certaines raideurs et évacuera les toxines. Équipez-vous d'une huile de massage à l'arnica et massez-vous de bas en haut sur les jambes, les bras ou même les pieds souvent mis à rude épreuve.



Bien dormir

Le sommeil participe à la récupération de l'organisme après un effort. Il fournit l'énergie suffisante pour démarrer une nouvelle journée. Bien dormir permet au corps et aux tissus musculaires qui ont été sollicités de se régénérer. Le sommeil favorise le bien-être physique mais aussi mental. Petit plus : prévoir une bouteille d'eau afin de boire en cas de réveil la nuit.



LES PLUS DE LA



Nous vous rappelons que la MFCF prend en charge les actes des Masseurs Kinésithérapeutes à hauteur de 100% de la BR



CREATION GRAPHIQUE COMELO - 06 20 85 10 51 - Credits photos: DR

