



La santé  
GAGNE  
l'entreprise

## Bien récupérer après un effort intense

**Qu'il s'agisse d'une activité sportive, de loisirs ou professionnelle, un effort physique important nécessite une période de récupération destinée à recharger ses batteries afin d'affronter de nouvelles épreuves physiques. Mais récupérer ne se limite pas à observer un repos. Bien au contraire. Explications.**

Rien de tel qu'un effort physique éprouvant, sportif, de loisirs ou professionnel pour mettre à plat l'organisme. Des effets réversibles, d'autant plus rapidement que les six premières heures après l'effort sont mises à profit.

### Les effets de l'exercice

De nombreuses modifications ont lieu après un effort intense, *a fortiori* en ambiance chaude. On constate en effet :

- ⚡ un état de déshydratation ;
- ⚡ une accumulation d'acide lactique, ou lactates, qui expose aux crampes, aux courbatures, aux tendinites et aux blessures musculaires ;
- ⚡ un appauvrissement en fer, responsable d'une fatigue et d'une anémie si le déficit est chronique ;
- ⚡ un épuisement des réserves énergétiques musculaires qui va se traduire par une fatigue et une moindre tonicité ;
- ⚡ un déficit en sels minéraux (sodium, potassium, magnésium...) et en oligoéléments, du fait de la sudation notamment ;
- ⚡ une baisse de l'immunité, propice aux infections.

### De l'effort pour éliminer les toxines...

Curieusement, sitôt l'effort terminé, il faut effectuer un retour au calme par une récupération active qui consiste à marcher, trotter, nager ou faire du vélo d'appartement, et ce, de façon très modérée pendant dix à vingt minutes. Une récupération qui accélère l'élimination des lactates qui vont servir de carburants pour cet effort modéré, permettant ainsi de limiter la survenue de crampes et de courbatures.

### ... et lutter contre le stress

Récupérer activement permet également de mettre en route le système nerveux dit « parasympathique » qui concourt à la mise au repos de l'organisme et qui va s'opposer à la production des hormones du stress, comme l'adrénaline.

### Prévention

Pour mieux récupérer, il faut aussi :

- ⚡ boire beaucoup dans les heures qui suivent, en choisissant des eaux riches en bicarbonates pour lutter contre les lactates ;
- ⚡ manger des aliments riches en sucres simples, ainsi que des yaourts ou du fromage blanc qui contiennent du bifidus (de la famille des probiotiques, bactéries aidant à la digestion) favorisant la récupération ;
- ⚡ éviter les aliments gras ou riches en protéines (viandes, œufs...), l'alcool, le café et le thé.



Plus d'informations sur  
[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)



Harmonie  
mutuelle

GRUPE **vyv**