



Dr SAIDI Abdelhamid  
Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste  
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon



Médecin Fédéral Régional  
Diplômé en droit médical  
Entraîneur d'arts martiaux

*Anima Sana In Corpore Sano*

## « La Chronique du Doc » *La Récupération*

Chers athlètes et lecteurs,

Faire du sport c'est bien, récupérer correctement c'est mieux.



### Quid de la récupération après l'effort.

Afin que votre organisme retrouve un état physiologique lui permettant de fournir à nouveau un effort équivalent, voire plus important, il lui faut un temps nécessaire après un effort physique

Et ce temps c'est la récupération.

Pour cela il faut agir sur 3 niveaux pour gérer la fatigue, pour progresser et retrouver rapidement la forme : Un niveau nutritionnel, Un niveau physique, et Un niveau

Mental.

#### Un niveau nutritionnel :

- De bons aliments

Après l'effort, il est indispensable de faire le plein de carburant mais évitez les aliments acides ou pouvant provoquer des douleurs intestinales.

Faite la part belle aux féculents riches en glucides complexes, les poissons, les volailles ou les viandes. Privilégiez les viandes maigres qui auront peu de déchets.

Évitez les graisses car difficiles à digérer.

La production de radicaux libres (substances qui accélèrent le vieillissement cellulaire) est multipliée par 2 lors d'un effort physique, optez pour une alimentation riche en oligo-éléments et en vitamines au pouvoir antioxydant pour combattre cela.

Ne vous privez surtout pas des fruits et des légumes, des potages et des jus de fruits.



- Une bonne Hydratation :

Son rôle est fondamental. Donc, dès l'arrivée et jusqu'au repas suivant, buvez par petites gorgées l'équivalent de 3 à 4 verres. Cela permet d'éliminer les toxines et de diminuer la déshydratation qui peut être responsable de migraines, de douleurs, de diarrhée...

La quantité de liquide absorbé est à adapter à l'environnement climatique et à l'effort physique (durée, intensité).

On peut boire simplement de l'eau ou une boisson glucosée. Plus tard, dans la soirée il faut continuer à boire, mais plutôt une boisson alcaline. Des boissons gazeuses ou du lait pour diminuer l'acidité musculaire ou tendineuse.



### Un niveau Physique :

- Bougez encore :

Sachez que l'arrêt brutal à la fin de l'effort peut entraîner un malaise suite à une chute brutale de la tension artérielle sur un cœur qui bat déjà la chamade.

Donc ne vous arrêtez jamais brusquement



Sautillez, trottinez, marchez et terminez par vous étirer doucement en mettant à contribution tous les groupes musculaires et principalement ceux qui ont été très sollicités.

Car des étirements doux relâchent les muscles contractés par l'effort, restaurent leur élasticité et accélèrent l'élimination des toxines.

Cas particulier d'un effort long en course, d'un marathon par exemple, préférez la marche au sautellement car le corps a subi assez de chocs durant la course.

- Profitez des bienfaits du massage :

Le massage assouplit les muscles et accélère la circulation

Il a des vertus relaxantes

Donc massez-vous ou faites vous masser

- Habillez-vous chaudement pour vous sentir bien car après l'effort la température du corps a tendance à baisser.



sanguine

la

### Un niveau mental :

- La relaxation :

Elle est essentielle pour la gestion du stress, elle vous apprend à vous détendre psychologiquement et physiquement et permettra d'améliorer la qualité de votre sommeil.

Vous pouvez opter pour :

- o Soit La douche écossaise : alternance d'eau chaude et d'eau froide, elle a des vertus antalgiques et tonifiantes.
- o Soit Le bain chaud (au maximum 38°C), des jets, des bains bouillonnants, une douche. Car La chaleur de l'eau entraîne une vasodilatation qui relance la circulation et favorise le drainage des toxines et permet de relâcher les tensions.

- Le sommeil :

Il n'y a pas photo, Le meilleur moyen de récupérer c'est dormir...

Principalement le sommeil nocturne car c'est le meilleur garant de votre vigilance et de vos performances.

Son manque chez le sportif a de fâcheuses conséquences sur ces capacités motrices: adresse, endurance, vitesse, ne le négligez pas.



En vous remerciant de l'attention et de l'intérêt que vous porterez à ces rubriques je vous dis à très bientôt...

[doc@saidi.fr](mailto:doc@saidi.fr)