

Sport : comment éviter la blessure ?

Publié le 14/02/2021

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Femme qui pratique le sport

Crampes, déchirures, fractures...

Que l'on soit sportif débutant ou confirmé, les blessures peuvent concerner tout le monde. Quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour éviter de se faire mal ? Nos conseils.

Si le sport est l'un des piliers de notre bonne santé, il peut toutefois apporter son lot de désagréments. A force de mauvaises habitudes, nos muscles, nos tendons, nos [articulations](#) et nos os peuvent s'affaiblir jusqu'à parfois se déchirer. Voici quelques réflexes simples à adopter pour prévenir les blessures pendant le sport.

Boire régulièrement

Une bonne hydratation est indispensable lorsque l'on pratique une activité sportive. En effet, pendant l'effort, le corps régule sa température par la transpiration. Cela provoque des pertes en eau et en minéraux (sodium, potassium). Plus ou moins importantes selon l'intensité, les conditions de température et la physiologie de chaque sportif, ces pertes peuvent être à l'origine de nombreuses blessures comme [les crampes](#), les contractures, les déchirures musculaires ou encore les ruptures tendineuses. Il est donc essentiel de s'hydrater régulièrement, avant, pendant et après une séance de sport. Pour rappel, nos besoins journaliers en eau sont estimés à 2,2 L. Ils proviennent de notre alimentation (environ 1 L par jour), et de l'eau que nous buvons.

Pour une récupération optimale après une séance intense de sport, vous pouvez vous tourner vers [la gamme Nutrarécup du Laboratoire Lescuyer](#). Cette boisson riche en protéines et source d'oméga 3 participe à la réduction de la fatigue, à la protection des articulations et à la récupération d'une fonction musculaire normale après l'effort.

Maintenir son équilibre acido-basique

Chez le sportif, [l'équilibre acido-basique](#) est souvent dérégulé. Le sportif devant produire beaucoup d'énergie, il fabrique naturellement plus d'acides. Lorsque la quantité d'acides à éliminer est importante, et que les mécanismes d'élimination de ces acides fonctionnent mal (notamment en cas d'hydratation insuffisante), l'organisme va chercher partout où les minéraux sont stockés : dans les os, les articulations, les cheveux et les ongles. Conséquence ? Le risque de déminéralisation s'intensifie, et donc, le risque de fractures également ! Adapter son alimentation est la meilleure façon de maintenir un bon équilibre acido-basique. Certains aliments produisent des acides en grandes quantités (les viandes, les produits laitiers), tandis que d'autres contribuent au contraire à basifier l'organisme (les fruits et légumes). Il est important de penser à équilibrer sa consommation d'aliments acidifiants et alcalinisants. Par ailleurs, sachez que le complément [alimentaire Alcaflore du Laboratoire Lescuyer](#) peut être pris en cure pour contribuer à une meilleure élimination des acides.

Dormir suffisamment

Régénération des muscles et du système immunitaire, élimination des toxines accumulées pendant la séance de sport... Les bienfaits d'une bonne nuit de [sommeil](#) avant et après un entraînement sont nombreux. Une [étude américaine](#) menée sur 112 étudiants sportifs âgés de 12 à 18 ans a d'ailleurs prouvé que le manque de sommeil augmentait fortement le risque de blessures. Les sujets qui dormaient moins de 8 heures par nuit révélaient un

risque 1,7 fois plus grand de se blesser. Pour éviter de se faire mal, le sommeil doit être suffisant en quantité, mais aussi en qualité. Notons que de nombreux ingrédients naturels ont des vertus scientifiquement reconnues sur le sommeil. La camomille ou encore le safran sont recommandés pour réduire le stress et l'anxiété et ainsi favoriser l'endormissement. On les retrouve dans le complément [Somnusia Nuit Complète du Laboratoire Lescuyer](#), une solution 100% naturelle qui permet de retrouver une bonne qualité de sommeil.

Y aller progressivement et toujours s'échauffer

Passer brutalement d'une phase de repos à une phase active est peut-être la meilleure façon de se blesser. Avant n'importe quelle séance de sport, un échauffement d'une quinzaine de minutes est essentiel pour préparer le corps à l'effort. Au fil de l'échauffement, l'organisme se met progressivement en route : la température corporelle monte, les cellules musculaires s'activent, les ligaments se détendent et les articulations s'apprêtent à absorber les chocs. Cela permet de diminuer les risques de blessures comme les élongations, les claquages ou les déchirures.

Une fois entré dans le vif du sujet, la douceur reste le mot d'ordre. Il est indispensable d'adapter l'entraînement à son niveau, surtout lorsque l'on se remet au sport. Imposer une séance trop intense à son organisme ne fait qu'augmenter le risque de blessures. Il faut écouter son corps au maximum ! Une douleur musculaire ou un niveau de fatigue anormalement élevé sont autant de signaux à prendre en compte pour adapter ou modifier son entraînement.

Choisir le bon équipement

Le port de chaussures non adaptées à l'activité physique est l'une des principales causes de blessures. Cela se vérifie surtout en running, à cause des nombreux chocs que cette activité fait subir à nos articulations. Les genoux, les chevilles, les mollets et les hanches sont les zones les plus sensibles aux effets générés par l'impact du pied contre le sol. Pour prévenir les blessures, il est donc primordial de choisir des chaussures confortables dotées d'une bonne stabilité et d'un bon amorti.

[Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour le sport](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser