

Augmenter ses Performances & Améliorer sa Récupération

A) Performances par efforts physiques ___ 1

1) Améliorer sa force _____ 2

2) Agilité & Explosivité _____ 3

3) Équilibre _____ 4

4) Mobilité _____ 4

5) Endurance _____ 5

B) Récupération active & passive _____ 6

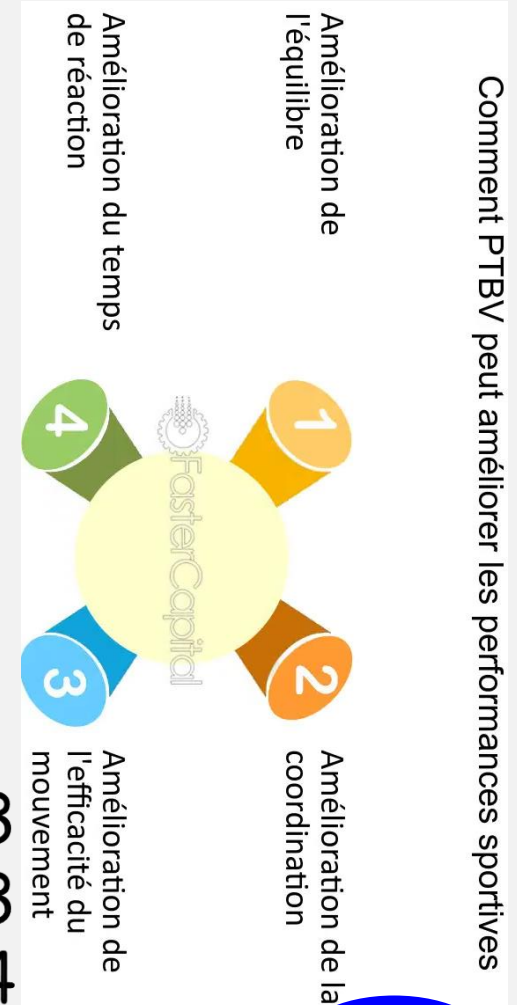
1) Après 40 ans & 50 ans _____ 7

2) Méthodes actives et passives _____ 13

2.1) Récupération active _____ 13

2.2) Récupération passive _____ 14

2.3) Tester son niveau de récupération _____ 15

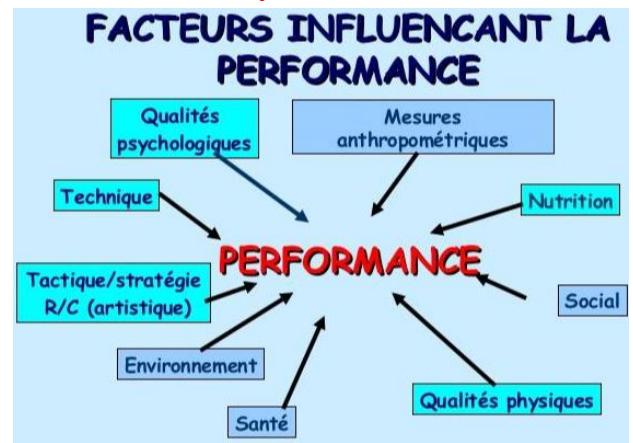


Augmenter ses performances & améliorer sa récupération :

La performance est d'abord dépendante de :

- Une alimentation appropriée ([voir pdf en cliquant ici](#))
- Une dépense physique régulière.
- Une bonne hygiène de vie avec gestion du stress auquel vous êtes exposé.
- Une récupération suffisante.

Tous ces facteurs sont essentiels quelles que soient vos capacités ou votre âge afin de rester en bonne santé et changer votre esthétisme corporel.



POURQUOI GAGNER DU MUSCLE EST-IL SI IMPORTANT ?

À 30 ans, on commence à perdre un peu de muscle tous les ans puis le processus s'accélère. La bonne nouvelle, c'est que ce mécanisme peut être très largement freiné grâce à des exercices en puissance ou en force. En préservant la masse musculaire, on peut préserver sa force qui est un facteur de prédilection de l'espérance de vie à mesure que l'on vieillit. Ainsi lorsqu'on perd du muscle et à alimentation égale, les calories absorbées lors des repas ont tendance à être stockées plus facilement sous forme de graisse.

A savoir qu'il y aura davantage de calories dépensées si une personne au repos (allongée) a une masse musculaire plus importante qu'une autre.



3 minéraux importants et surtout pour le sportif :

LE POTASSIUM

Le potassium intervient dans la transmission de l'influx nerveux, la contraction musculaire, le métabolisme des glucides, la synthèse des protéines et l'équilibre acidobasique. Un manque de potassium se traduit par des crampes et une altération de la contracture musculaire.

LE FER

Transporte l'oxygène dans le sang et dans le muscle. La carence en fer se traduit par plusieurs signes physiques et en premier lieu par une fatigue inhabituelle et une diminution de la force (endurance et énergie). On observe également des troubles cognitifs, des maux de tête, des palpitations, un essoufflement à l'effort et des vertiges.

LE MAGNESIUM

Le magnésium possède 2 qualités fondamentales dans la performance sportive, il est responsable de la contraction musculaire et de la transmission de l'influx nerveux. Impliqué dans le métabolisme du glucose, sans lui, nos muscles et notre cœur seraient incapables de synthétiser de l'énergie. Or le calcium en excès freine l'assimilation du magnésium. Donc limiter les produits laitiers (laits, fromages, etc...) pour augmenter vos performances. Le calcium présent dans l'organisme en quantité minimale, il faudra s'assurer ne pas avoir de carences en vitamine D car elle facilite son assimilation. Un des principaux signes d'un manque de magnésium est ce spasme de la paupière que vous avez déjà certainement ressenti. Les autres symptômes : fatigue, crampes ou contractures musculaires, tremblements, règles particulièrement douloureuses, hypertension, fourmillements ou engourdissements, surtout au niveau des mains et des pieds, anxiété, stress, irritabilité.

Pour connaître les aliments qui contiennent ces 3 minéraux, voir le « guide diététique », pages 196 à 198 en version longue.

Macro-éléments = Calcium, phosphore, potassium, magnésium, fer & chlore.

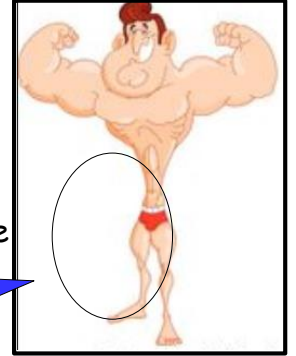
Micro-éléments = Chrome, zinc, cobalt, cuivre, iode, sélénium & manganèse.

A) Performances dans l'effort physique :

Comment améliorer sa musculature ?

Cibler un muscle en particulier n'est pas la bonne stratégie lorsqu'on cherche à renforcer sa masse musculaire. Varier les activités est la base : « Que l'on cherche à prendre en masse ou en force, il faut effectuer des exercices poly-articulaires pour améliorer sa musculature. Autrement dit, les exercices que l'on pratique doivent impliquer plusieurs muscles que l'on veillera à bien contracter. »

Exemple : si vous voulez essentiellement développer vos pectoraux, il sera important de travailler également les autres groupes musculaires du haut du corps et ceux du bas du corps pour progresser sur votre cible. En visant un seul muscle on va rapidement stagner car l'organisme n'aime pas le déséquilibre et, à un moment, va plafonner le surdéveloppement d'un muscle.



Ne négligez pas certaines parties de votre corps !

Le MUSCLE → C'est la garantie de l'espérance de vie !

Dès 30 ans, notre masse musculaire perd entre 4 et 5 % tous les 10 ans

Quand on n'a pas bcp de muscles → Difficulté pour perdre du gras

Le muscle consomme le Cholestérol en excès

Nos muscles sécrètent des molécules anti-inflammatoires qui, par exemple, se connectent avec notre cerveau pour lutter contre des syndromes dépressifs.

Ils jouent aussi un rôle métabolique majeur dans le contrôle glycémique et la régulation des acides gras

Des muscles volumineux autour des articulations →

Plus on a de muscles

Un homme sédentaire de 75kg a 30kg de masse musculaire, soit Dépenses énergétiques au repos = 15kcal X 30kg = 450kcal / jour
Un homme très musclé de 75kg a 47kg de masse musculaire, soit Dépenses = 705kcal/jour au repos

Peuvent parfois permettre à des sportifs privés de certains ligaments au genou, de continuer à faire du sport sans douleur !

Plus nos os sont volumineux et solides. Les petits impacts et la mise en tension des tendons et ligaments entraînent des pressions sur le tissu osseux qui se calcifie et se renforce. Ça retarde l'apparition de l'arthrose et ostéoporose.

Augmentation de la production d'hormone de croissance (croissance et reproduction de cellules).

Et le COEUR

- Renforcer le système cardio-vasculaire (vaisseau sanguin).
- Les capacités cardiorespiratoires (poumons).
- Et réduisent considérablement le risque des affections coronariennes (obstruction des artères).

1) Pour améliorer sa force,

Il faut stimuler les fibres blanches au maximum. L'amélioration de la force passe par une stimulation des fibres rapides avec des entraînements constitués de mouvements de base lourds.

Par exemple faire des squats avec un pack d'eau au-dessus de la tête. Voir circuit force p 222.

En séries courtes (de 6 à 8 reps), avec des temps de repos de 2 à 3 minutes.

À la fin de la séance, choisissez un exercice de base selon le groupe musculaire que vous venez de travailler et faites des séries explosives, à raison de 5 séries de 8 reps très explosives, avec 2 minutes de récupération entre chaque série.

(Voir circuit explosivité page 226).

2) L'agilité et l'explosivité

Elles permettent de se rattraper en cas de glissade, de pouvoir esquiver quelque chose, d'exécuter un mouvement de façon très explosive comme un chat peut bondir, de pouvoir sauter ou courir vite pendant un court moment, de pouvoir se défendre. Ce sont des qualités physiques fondamentales en sport.

L'explosivité c'est quoi ?

L'explosivité est une utilisation de la **puissance musculaire**. Il s'agit de la capacité à enclencher, en un temps court, une forte contraction musculaire. Cela permet un mouvement important, intense et rapide. La force physique est alors mise en application de manière totale et furtive.

L'explosivité doit être à la base de tout : elle permet de développer la puissance et d'augmenter la capacité à réagir plus vite. Elle consiste à **développer le maximum de force en un minimum de temps**.

A quoi sert l'explosivité ?

Elle est utile dans de nombreuses disciplines sportives. L'explosivité est la base du sprint. On la retrouve donc en athlétisme mais également dans les sports collectifs comme le football ou le rugby. Dans les sports de combat ou de lancers elle est très importante. En volley, en basket ou dans les concours de saut, elle aide les athlètes à avoir une meilleure détente. Cette faculté permet également de faire la différence dans des sports comme le tennis ou le cyclisme avec une rapidité d'action.

Comment travailler l'explosivité ?

Un échauffement conséquent : La qualité de l'échauffement est encore plus importante quand il s'agit de préparer des efforts qualitatifs d'explosivité.

Il devra être profond et rigoureux en insistant sur la préparation des muscles "ischio-jambiers" notamment.

Néanmoins, la fraîcheur étant une des conditions d'efficacité du travail, cet échauffement doit aussi maintenir les ressources physiques des joueurs intactes.

- **Pliométrie**, c'est-à-dire l'enchaînement d'une contraction excentrique suivie d'une contraction concentrique la plus intense possible, exemple : renvoi d'un médecine-ball.
- **Stato-dynamique**, (avec ou sans charge) c'est-à-dire l'enchaînement d'une isométrique (statique) suivie d'une contraction concentrique la plus intense possible, comme par exemple pour développer la détente verticale en basket-ball, à partir d'une position en $\frac{1}{2}$ squat tenue 7 secondes, sauter le plus haut possible (sans charge) en répétitions et en séries : 3x10...
- **Fractionnés courts voire très courts** : Il s'agit de départs arrêtés, par exemple en course à pied (sprint). C'est donc un travail de poussée dans la technique de la pratique cible.
- **Sur-vitesse**, en légère descente pour s'habituer à une fréquence gestuelle élevée à reproduire volontairement ensuite sur plat.

Il est possible de travailler l'**explosivité** du bas du corps grâce aux flexions-extensions. Vous enchaînez un squat avec un saut le plus haut possible. Pour le haut du corps, réalisez des pompes sautées. Au moment où vous finissez votre pompe, avec les bras tendus, poussez pour taper dans vos mains et recommencez. Vous pouvez aussi lancer et attraper un médecine-ball contre un mur. Pour l'ensemble du corps, les burpees sont un bon moyen d'y arriver. Faites attention, ces exercices sont très traumatiques et doivent être correctement réalisés.

Voir circuit training explosivité proposé en page 226.

3) Comment améliorer son équilibre ?

L'équilibre est un élément essentiel de notre quotidien. Au métro, pour enfiler ses chaussettes ou en faisant du sport, on sollicite notre point d'ancrage plus qu'on ne l'imagine. « L'équilibre est une affaire de proprioception, c'est-à-dire savoir se situer dans l'espace, précise le coach. Il faut être capable d'activer son tronc et les muscles stabilisateurs. Donc, l'idéal, est de réaliser des exercices qui sollicitent le buste et les jambes en même temps. »

Les bons entraînements : certaines postures de yoga comme celle de la montagne, de l'arbre ou du guerrier forcent à la concentration et nous font travailler l'équilibre.

Voir yoga en pages 80 & 141 ou le circuit training équilibre proposé en page 231.

4) Améliorer sa mobilité.

La mobilité ou « mobility training », c'est travailler à la fois **souplesse** (grâce à des exercices d'étirements statiques et dynamiques) **et force** (c'est-à-dire avoir le contrôle de tes mouvements).

Effectuer seulement des exercices de souplesse n'aide pas à améliorer ta mobilité, ni à atténuer tes douleurs musculaires ou à te renforcer.

La mobilité contrôle le mouvement de tes articulations, via la force de tes muscles. **C'est le mouvement total qu'une articulation peut faire.** Plus ta mobilité physique est bonne, plus tu peux bouger dans toutes les directions, en amplitude et sans douleurs.

La mobilité du corps humain repose sur une **combinaison complexe** entre :

1. Le cerveau (tout est dans la tête, avant même le mouvement !),
2. Le système nerveux central,
3. Les muscles,
4. Les articulations,
5. Les ligaments,
6. Les tendons,

Les étirements statiques ne suffisent pas à améliorer ta mobilité, ni à réduire les douleurs musculaires car ils sont simplement pratiqués pour lutter contre les mauvaises postures ou lors de difficultés de mouvement. Les étirements permettent de travailler sur l'amplitude de mouvement passive des articulations et d'étirer les muscles.

Grâce aux étirements statiques, tes muscles restent allongés et flexibles, mais cela ne va pas plus loin. En faisant des étirements, tu ne t'occupes que d'une seule petite partie de ton corps : la musculature.

C'est pour cela qu'un entraînement régulier en mobilité va non seulement réduire les tensions musculaires, mais aussi améliorer l'équilibre et minimiser le risque de raidissement des articulations et ligaments.



5) Améliorer ses perfs d'endurance :

"Un esprit sain dans un corps sain", voilà ce qui nous motive à pratiquer du sport et à maintenir une certaine activité physique. Pour avoir une bonne mine et profiter pleinement de sa séance en salle de sport ou à l'extérieur, voici quelques recommandations pour travailler son endurance, résister à l'effort et progresser au fil du temps.

1. Définissez un programme d'entraînement spécifique

Pour augmenter son endurance et sa résistance, il faut définir un programme d'entraînement sportif bien précis. Le plus important, c'est la régularité !

2. Faites-vous aider par un professionnel

Pour un débutant, trois séances par semaine d'au moins 30 minutes chacune sont largement suffisantes pour démarrer une activité sportive. Ensuite lorsque vous aurez compris tous les mouvements après quelques séances, vous pourrez travailler seul.

3. Prenez de nouvelles habitudes alimentaires

Ce n'est pas un secret que l'alimentation joue un rôle prépondérant pour améliorer sa forme physique. Les aliments que vous consommez sont le carburant qui va aider votre corps à fabriquer l'énergie nécessaire pour l'activité pratiquée. Pour cela, préconisez les légumes, les fruits et les aliments qui contiennent des protéines. Ces nutriments ont un rôle à la fois

énergétique et fonctionnel et favorisent la construction musculaire.

3. Boire suffisamment d'eau est également très recommandé si vous suivez une activité physique et souhaitez augmenter votre endurance. En effet, mis à part ses bienfaits connus sur la santé, l'eau lutte contre la fatigue musculaire et refroidit le corps de la chaleur des efforts fournis. L'eau évite les calculs rénaux ;

4. Bien se reposer pour développer son endurance

On vous dit souvent qu'il faut rester actif pour améliorer sa résistance et gagner des points en endurance. Cependant, savoir se reposer est aussi important. Pour un débutant, les trois séances par semaine sont efficaces pour accroître ses capacités respiratoires. Au-delà de ça, vous risquez d'épuiser votre corps, surtout si vous venez de débiter un sport. Vous pouvez rester en mouvement tous les jours et bouger en faisant des courses ou en prenant l'escalier au lieu de l'ascenseur. Mais si on parle d'une activité très intense, le mieux est de s'arrêter au moins 1 à 2 fois par semaine. Si vous envisagez quand même de pratiquer un sport quotidiennement, ayez une bonne nuit de sommeil pour conserver votre énergie et votre concentration. Il est conseillé de dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour avoir un sommeil réparateur. Voir page 272.

L'entraînement pour améliorer son endurance :

Malgré ce que l'on pourrait penser, il ne suffit pas de faire que du cardio pour améliorer son endurance. Améliorer la sensibilité des fibres lentes musculaires passe aussi par une dose d'hypertrophie musculaire (augmentation du volume du muscle).

Faites de la musculation avant chaque séance de cardio :

Consacrez 30 minutes à votre séance de musculation, qui devra être composée de séries de 12 à 15 répétitions, puis passez à votre séance de cardio. Cette séance devrait durer environ 30 minutes, dans laquelle vous effectuerez du "fractionné".

Voir circuit training « cardio » page 190.



Par exemple : 1 minute à très haute intensité (accélération) et 1 minute à faible intensité (décélération). Cette formule vous permettra de brûler les graisses efficacement, tout en augmentant votre endurance musculaire.

L'amélioration de l'endurance passe par un travail aérobic adapté, mais également par de l'hypertrophie. En effet, la musculation augmente aussi l'endurance musculaire.

Comment améliorer sa résistance ?

Derrière la question de résistance se cache nos muscles. Qu'ils s'agissent de ceux que l'on sollicite pour des exercices précis ou ceux qui cerclent notre cœur, il est primordial de bien les renforcer. « Pour cela, il faut augmenter progressivement son activité physique quotidienne en pratiquant des exercices régulièrement. » Nous l'aurons compris, le maître mot est la constance.

B) Récupérer après un certain âge + d'autres moyens de Récupération

1) La récupération sportive après 40 ans

Elle prend plusieurs formes, active, passive et nutritionnelle.

Après 40 ans, le corps met plus de temps à se reconstruire. Votre taux de testostérone (anabolisant naturel, qui construit vos **muscles**) baisse d'1 % par an depuis que vous avez 30 ans.

Moins de testostérone = 20 % de moins à 40 ans qu'à 20 ans.

- Vous prenez moins facilement des muscles ;
- Votre performance a tendance à baisser ;

Ensuite, la récupération nutritionnelle. Après 40 ans, votre nutrition après l'effort doit comporter plus d'antioxydants que lorsque vous étiez plus jeune.

Voici ce que vous pouvez ingérer au quotidien, et après l'**entraînement** :

- Les carottes, riches en alpha carotène ;
- Du brocoli, riches en sulforaphanes et précurseurs ;
- Le thé vert contient des EGCG (puissant antioxydant) ;
- Du persil (vitamine C) ;
- Des fruits rouges et notamment les tous petits, de la pomme ;
- Du curcuma, du romarin, du thym, antioxydants et sources d'acide ursolique.

La récupération sportive après 50 ans

Vous faites du cyclisme, vous avez de la chance, c'est le sport le plus conseillé par les professionnels de santé avec la natation !

Pour faire simple, après 50 ans, les médecins et rhumatologues conseillent de faire comme si vous aviez 40 ans, mais en ajoutant :

1. Un échauffement plus long ;
2. Des étirements plus doux et plus soignés ;
3. Une plus grande hydratation ;
4. La progressivité dans tout ce que vous faites.

Vous l'avez probablement noté, le moindre petit écart nutritionnel vous fait grossir ! Votre récupération nutritionnelle doit s'appuyer sur un régime alimentaire quotidien plus strict.

Portez votre attention sur les aliments à l'index glycémique bas. (Voir pages 17 & 18 du guide diététique).

Et les lipides ? Le bon cholestérol permet aux testicules chez l'homme, et aux ovaires chez la femme de fabriquer de la testostérone !

LA TESTOSTERONE : Même si les femmes en ont 7 fois moins que les hommes, celle-ci est quand même essentielle. Car cette petite hormone "couteau-suisse" intervient dans de nombreux domaines :

- Développement musculaire et osseux.
- Des études ont montré que la testostérone intervenait dans le processus de mémorisation.
- Renforcement du muscle cardiaque.
- Elle aurait un impact sur la libido et sur le désir sexuel des femmes.

Testostérone et ménopause :

Lorsque la ménopause survient (vers 50 ans environ), les ovaires cessent de fonctionner. Du coup, le taux de testostérone diminue brutalement : seules les glandes surrénales continuent la production. Et les conséquences sont importantes.

- Le manque de testostérone se voit déjà au niveau de la silhouette : les muscles (en particulier ceux des bras) deviennent moins toniques et la masse grasse se répartit différemment (on grossit plus facilement du ventre et des hanches).
- Avec la perte de densité osseuse, le squelette se fragilise (surtout au niveau de la hanche). Le muscle cardiaque perd en tonicité : on s'essouffle plus rapidement.
- Fatigue plus importante et un risque d'anémie plus élevé. Enfin, la libido a tendance à diminuer...

Comment augmenter naturellement son taux de testostérone ?

Pour garder un corps en bonne santé - et une silhouette tonique ! - après la ménopause, il s'agit d'éviter certains facteurs qui entraînent une (nouvelle) baisse du taux de testostérone. Ainsi, le stress, le manque de sommeil, et la consommation de perturbateurs endocriniens (parabens, pesticides...) sont à bannir !

Pratiquer une activité physique régulière et adopter un régime alimentaire équilibré sont également deux réflexes essentiels. Adopter un régime alimentaire riche en oméga-3. Le mode de vie méditerranéen, par exemple...

Avant la ménopause

Les ovaires commencent à moins bien travailler, et à sécréter les hormones sexuelles, œstrogène et progestérone, de façon plus anarchique. D'où une irrégularité des cycles, un syndrome prémenstruel accentué chez certaines femmes, des règles abondantes, des difficultés à perdre du poids et parfois, des troubles du sommeil.

* Un syndrome prémenstruel, des règles abondantes

● **Avant les règles**, certaines femmes deviennent plus irritables et tendues, d'autres connaissent des règles abondantes et prolongées. On peut opter pour la solution hormonale : le stérilet à la progestérone pour diminuer le flux des règles ou la progestérone en comprimés ou capsules, 12 à 15 jours par mois pour réduire le syndrome prémenstruel. « Les traitements non hormonaux ont aussi leur place, dit la Dr Isabelle Héron, gynécologue, par exemple des compléments alimentaires à base de mélisse, de fruit de gattilier et de vitamine B6. »



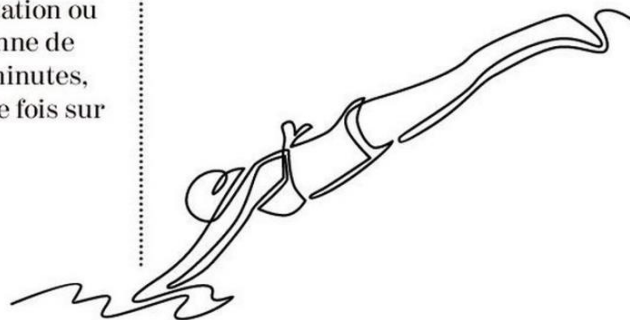
* Des troubles du sommeil

● **Avec la baisse des œstrogènes**, la température interne du corps pendant la nuit diminue moins qu'auparavant ; cela perturbe le rythme veille/sommeil. Commencez par bannir tout ce qui peut énerver (écrans, tabac, alcool, sport...) et par vous coucher seulement quand la fatigue se fait sentir. On peut aussi prendre un bain tiède avant le coucher et s'aménager une chambre fraîche. Avant d'éteindre ou juste après, une courte séance de méditation ou de cohérence cardiaque donne de bons résultats : pendant 5 minutes, inspirez et expirez à chaque fois sur 5 secondes.

* Une perte de poids moins facile

● « **Le métabolisme du corps diminue autour de 40-45 ans**, explique la Dr Brigitte Letombe, gynécologue. Autrement dit, on dépense moins de calories pour le même mode de vie. » C'est le moment d'introduire davantage de fruits et légumes, de céréales complètes, de légumineuses et de poisson dans l'assiette. On peut troquer les en-cas très sucrés par un fruit et un carré de chocolat ou par une petite poignée de pistaches, d'amandes ou de noisettes, ou encore par un yaourt nature additionné d'une cuillère à café de miel.

● **L'autre priorité** : avoir une activité physique régulière « ne serait-ce qu'en marchant et prenant les escaliers tous les jours, précise la Dr Letombe. L'idéal est d'avoir aussi deux séances hebdomadaires de 30 minutes au moins d'activité aérobie, qui fasse transpirer et monter la fréquence cardiaque comme la danse, la natation ou le jogging... »



LE BON SUIVI MÉDICAL

● **Gynécologique** : une consultation annuelle pour un bilan général, une prise en charge des effets secondaires du traitement hormonal de la ménopause, les dépistages des cancers du sein et de l'utérus.

● **Rhumatologique** : une ostéodensitométrie est prescrite en début de ménopause pour les femmes ayant des facteurs de risque (antécédent de fracture du col fémoral chez l'un de ses

parents, ménopause précoce...), ou encore celles étant sous THM à des doses inférieures aux doses recommandées pour la protection osseuse. L'examen est remboursé à 70 %.

● **Cardiologique** : pas systématique, sauf en cas d'antécédent de maladie cardiaque ou de facteurs de risques (tabac, hypertension, sédentarité, surpoids, diabète).

Pendant la ménopause

Si 15 à 20 % des femmes ne ressentent aucun signe, la même proportion de femmes est très gênée.

* En cas de bouffées de chaleur

Touchant près de 80 % des femmes, elles sont d'autant plus handicapantes quand elles surviennent la nuit.

- **Tout doux sur les plats épicés, l'alcool et le café** qui augmentent la température corporelle. Vous fumez ? Comme le tabac augmente les bouffées de chaleur, essayez d'arrêter ou du moins de réduire.

- **Sous l'effet du stress**, le corps sécrète du cortisol, une hormone qui favorise les bouffées de chaleur. Quelques minutes de respiration abdominale aident à le réduire : assise et les mains sur le ventre, inspirer trois secondes par le nez en gonflant le ventre, bloquer l'air trois secondes, expirer lentement par la bouche.

- **Si les bouffées "hachent" vos nuits**, choisissez un pyjama en coton ou en lin qui absorbe la transpiration, et une couette en fibres de polyester.

- **Cela ne suffit pas ?** Essayez les phyto-estrogènes issus du soja, de la sauge, du trèfle ou du houblon, en gélules ou infusions, sans dépasser

1 mg par kilo de poids corporel et par jour.

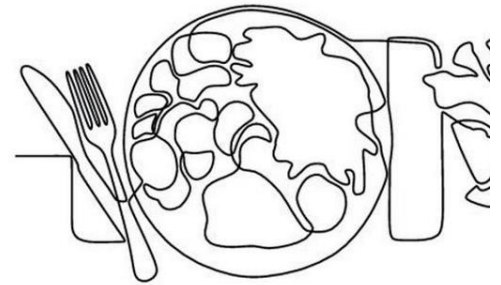
« Si les preuves de leur efficacité sont faibles, leur effet placebo améliore les symptômes

dans 50 % des cas », explique la Dr Letombe. On les déconseille en cas d'antécédent de cancer du sein.

* En cas de sécheresse vaginale

La sécheresse des muqueuses vaginales provoque des démangeaisons, des sensations de brûlure voire des infections vaginales à répétition. Pour la toilette intime, troquer les produits contenant du savon pour des produits de toilette intime spécifiques, au pH neutre « et pas plus d'une fois par jour », précise la Dr Isabelle Héron.

- **Le gynécologue** peut prescrire un traitement local à base d'œstrogènes, en gel ou en ovule, à utiliser deux à trois fois par semaine. Les femmes ne pouvant pas ou ne souhaitant pas utiliser d'hormone se tourneront vers les gels hydratants. Disponibles en pharmacie, ils sont à base de glycérine (Hydralyn, Replens...) combinée à des extraits de plantes (Saforelle), ou bien à base d'acide hyaluronique (Mucogyne, Cicatridine...). Si les rapports sexuels réguliers entretiennent les sécrétions, encore faut-il atténuer les douleurs avec un lubrifiant, à base d'eau et de glycérine, ou d'acide hyaluronique qui a l'avantage de "durer" tout au long du rapport.



* En cas de prise de poids

« C'est surtout avant la ménopause que l'on prend les quelques kilos difficiles à perdre », note la Dr Héron.

- **On limite les fritures et les charcuteries** à un ou deux repas par semaine, tout en privilégiant le poisson, les fruits et légumes, et les légumineuses. Le midi, commencer par une crudité qui, en emplissant l'estomac, permet de limiter la prise alimentaire ; choisir une protéine "maigre" (jambon dégraissé, œufs...). Le soir, il est judicieux de manger moins pour moins stocker.

- **Il est toujours temps de reprendre l'activité physique !** D'abord, votre médecin fera un point sur votre santé cardiovasculaire. Puis optez pour de l'endurance (vélo, natation, marche...), 30-60 minutes trois fois par semaine, sans aller jusqu'à l'essoufflement.

Quid du traitement hormonal ?

- **Le traitement hormonal de la ménopause (THM)** compense l'insuffisance de sécrétion ovarienne en œstrogènes. Il peut être proposé pour soulager les bouffées de chaleur importantes et les sueurs nocturnes.

- **Il nécessite au préalable une consultation spécifique** afin d'évaluer les risques osseux, mammaires et cardiovasculaires.

- **Le THM** se prend le plus tôt possible, pendant plusieurs années à la dose minimale efficace pour réduire les troubles et en évaluant chaque année la balance bénéfice-risque.

- **Pour qui ?** Les femmes n'ayant pas de cancer du sein connu ou suspecté, ni d'antécédents ou de maladies thrombo-emboliques veineuses ou artérielles.



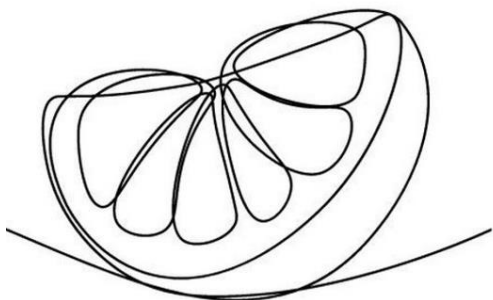


* En cas de modifications de la peau, des cheveux et des ongles

La peau perd de son élasticité, les cheveux et ongles deviennent cassants : en cause, la chute hormonale, mais aussi l'hérédité, l'alimentation, l'exposition au soleil...

● **Misez sur les fruits et légumes**, de préférence riches en vitamine C (agrumes, cassis, poivrons...), et en bêta-carotène (végétaux de couleur orange ou verte) : ces antioxydants compensent le phénomène de stress oxydatif, qui augmente avec l'âge et altère la peau. Optez aussi pour les huiles de colza, olive et tournesol, riches en vitamine E importante pour la peau. Buvez un litre et demi : eau, mais aussi tisanes, jus de fruits frais, thé, soupes.

● **Protégez-vous davantage du soleil** à l'aide de vêtements et chapeaux, de crèmes solaires aux indices élevés. Les fumeuses, à défaut de pouvoir réduire le tabac, peuvent "limiter la casse" en mangeant plus de fruits et légumes riches en vitamine C, en faisant plus de sport qui améliore la circulation sanguine.

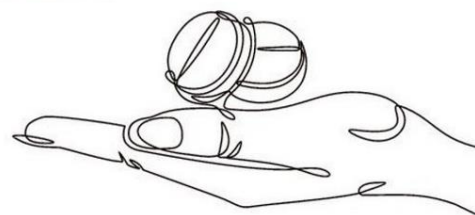


* En cas de troubles de l'humeur

Si la fuite des hormones est en cause, « c'est aussi une période où les enfants partent, le travail peut devenir difficile, les parents vieillissent », souligne la Dr Letombe.

● **Activité physique, sophrologie ou relaxation** s'avèrent utiles pour gérer les sautes d'humeur. Un exercice simple consiste, debout et pieds de la largeur du bassin, à écarter les bras tendus pour faire un V inversé, puis à tourner les épaules au maximum vers la droite puis vers la gauche, en laissant le buste pivoter et les bras accompagner naturellement le mouvement du corps. Faire entre 20 et 30 allers et retours.

● **Essayer une cure de magnésium** à raison de 5 mg par kilo de poids et par jour pendant au moins un mois ; ce composé agit notamment sur la nervosité. Côté plantes, la passiflore améliore les troubles de l'anxiété et



L'hypersensibilité aux émotions : à utiliser sous forme d'extrait sec en gélule (0,5 g à 2 g par jour, en trois ou quatre prises) ou en infusion (2,5 g de parties aériennes séchées dans 1 l d'eau bouillante).

● **Chez certaines**, la ménopause peut entraîner un syndrome dépressif. État de tristesse quasi constant, perte de goût pour ce qui faisait plaisir auparavant, idées noires... ces signes doivent pousser à consulter un médecin pour établir un diagnostic précis. Des antidépresseurs ou une psychothérapie (parfois les deux) seront peut-être nécessaires pour passer ce cap.

APRÈS LE SPORT, ON ÉVITE LES COURBATURES

Impossible de vous baisser le lendemain d'une course à pied, d'un match de tennis ou d'une sortie d'équitation ? Pas de fatalité, des aliments ciblés savent prévenir les douleurs musculaires et apporter tout ce dont l'organisme a besoin.

PAR ANNE DUFOUR

Après l'effort, ce n'est pas toujours le réconfort. S'il vous est impossible de vous asseoir aux toilettes ou de vous baisser pour ramasser vos clés, "vous souffrez de DOMS (*Delayed Onset Muscle Soreness*), douleurs musculaires d'apparition retardée, accompagnées de fatigue, d'une moins bonne proprioception, d'une réduction de l'amplitude et de la force", détaille le Dr Nys. C'est que le muscle, inhabituellement sollicité, a produit de l'acide lactique (qui "pique et plombe"



De l'eau et des légumes verts contre l'acidité

On commence par boire une eau riche en bicarbonates, qui tamponnent l'acide lactique, déchet musculaire "brûlant" dans l'heure qui suit l'effort, et donc responsable de l'inconfort juste après le sport. Un grand verre immédiatement après l'entraînement fait aussitôt du bien. "Mais ne pourra rien contre les 'vraies' courbatures des jours suivants, liées aux microdéchirures", prévient le Dr Nys. Et on adopte les légumes verts, qui renferment des quantités de minéraux - potassium, magnésium, calcium... -, lesquels réduisent l'acidité, inévi-

table après l'effort musculaire. Les choux (brocoli, kale...) sont particulièrement intéressants: "ils accroissent la concentration sanguine en molécules anti-inflammatoires de type TNF et interleukines", note le médecin du sport. Avant ou après l'effort, mettez-les au menu, particulièrement en cas de périodes d'entraînement. Les bonnes combinaisons: salades de kale aux noix, brocoli vapeur (pour éviter que les minéraux ne s'échappent dans l'eau de cuisson), taboulé de chou-fleur cru avec de l'huile de colza...

pendant l'heure qui suit la séance) et que des microdéchirures génèrent une réaction inflammatoire de l'organisme pour les réparer (entre 12 et 48 h, voire 72 h après l'effort). "Rien de grave, au contraire, puisque c'est en se réparant, ensuite, que le muscle gagne en force et en masse", poursuit l'expert. Mais ça fait mal! Surtout en cas de mouvement excentrique, lorsqu'il se contracte et s'étire en même temps, comme cela peut être le cas sur certaines machines de renforcement musculaire. Heureusement, certains aliments accélèrent la détente et la récupération musculaires, selon les conclusions de dizaines d'études scientifiques.

Des antioxydants contre la douleur

La caféine (ou théine, il s'agit de la même molécule) accélère le drainage des déchets musculaires, dont l'acide lactique. "En plus, elle bloque les récepteurs de l'adénosine, freinant du même coup la douleur", précise l'expert. La présence en abondance d'Épigallocatechine gallate (EGCG), une catéchine super-antioxydante et anti-inflammatoire dans le thé vert en fait une boisson idéale, à déguster chaude ou froide, non sucrée. Prudence si vous avez l'estomac sensible, car la caféine peut déclencher des brûlures gastriques ou des diarrhées. Ne dépassez donc pas 4 tasses par jour (idem pour le café). En cuisine, ayez le réflexe "huile d'olive", en filet sur les crudités, les légumes cuits, le riz... "Son oléocanthal, un antioxydant, lutte contre l'inflammation en général, musculaire et articulaire en particulier", souligne Pierre Nys. Les chercheurs le comparent à l'ibuprofène. La bonne dose: trois à quatre cuillères à soupe par jour.

NOTRE EXPERT

Dr PIERRE NYS

Endocrinologue, médecin du sport, auteur de "Ma bible IG sport", éd. Leduc, novembre 2019



Des épices et des poissons gras contre l'inflammation

Gingembre, piment et curcuma forment un trio gagnant. "Ces trois épices sont puissamment anti-inflammatoires, analgésiques et antioxydantes, respectivement grâce à leur gingérol, capsaïcine (principe actif piquant) et curcumine", explique l'expert. Ajoutez-en un peu dans tous vos plats et boissons au cours des repas qui suivent l'effort. Le gingembre doit être frais (pas en poudre), par exemple mixé dans une boisson ou taillé en lamelles dans une salade de fruits, ou chauffé en petits morceaux dans un plat de poulet aux légumes, ou encore infusé en tisane (deux ou trois lamelles de rhizome frais pour 1 mug d'eau frémissante). On pense aussi aux poissons gras. "Leurs oméga 3 exercent une action anti-inflammatoire, apaisante, tandis que leurs protéines aident au renforcement musculaire." Ces apports en oméga 3 sont aussi les bienvenus pour lutter contre l'inflammation produite par les micro déchirures. Pour bien les assimiler, on les préfère cuits à la vapeur ou en papillote (maquereau, sardines...), ou en carpaccio (saumon).

La pastèque, le smoothie SOS

"Sa citrulline, un acide aminé, se transforme en arginine, précieux pour le sportif car il exerce des effets vasodilatateurs et améliore l'activité cellulaire", indique le Dr Nys. Un smoothie de pastèque (fruit par ailleurs peu sucré) augmente ainsi les performances et réduit la concentration en acide lactique dans les muscles. Ajoutez des cerises (griottes) dans le mixeur, elles aussi calment les courbatures grâce à leurs anthocyanes antioxydants, qui bloquent les enzymes inflammatoires cyclo-oxygénases 1 et 2.

2) Les différentes méthodes de récupération

C'est l'ensemble des processus mis en œuvre permettant au sportif de retrouver l'intégrité de ses moyens physiques. C'est-à-dire le temps nécessaire après une performance pour que l'organisme retrouve un état compatible avec la reproduction d'une performance égale.



2.1) Le repos actif

La récupération active, c'est s'entraîner quand même !

Charges faibles de 40 à 60% de la puissance maximale.

Le repos doit permettre de « rembourser la dette de l'effort ».

Pendant une séance d'entraînement, le corps devient acide puisqu'il génère et accumule l'acide lactique et des toxines liées à l'élimination des sucres et des aliments que vous avez consommés. Une bonne **récupération sportive** est une période de restructuration du corps. La première des choses que vous pouvez faire, c'est bien respirer. Pourquoi bien s'oxygéner ?

1. Pour alimenter les cellules en oxygène.
2. Les cellules vont pouvoir bien fonctionner.
3. Le métabolisme va mieux éliminer les déchets et toxines.
4. L'oxygène fait baisser l'acidité du corps, rend le pH plus basique.

Une bonne récupération en sport produit des effets d'élimination si elle s'accompagne de mouvements du ventre et du corps.

La fonction principale du système lymphatique (la lymphe est un liquide jaunâtre, nous en avons 3 litres dans le sang) est la circulation des cellules immunitaires dans tout le corps et l'activation de la réponse immunitaire lors d'une infection. Il contribue également à la circulation des hormones et des nutriments et permet le drainage des excès de liquide au niveau des tissus.

L'utilité des mouvements est de faire circuler le liquide lymphatique :

- Respirer par le ventre profondément génère des mouvements des **muscles** de l'abdomen.
- Bouger les jambes et les bras fait bouger les autres gros muscles du corps.

La récupération en vélo peut être d'une heure, même 30 minutes. Vous pédalez tranquillement, respirez profondément.

N'oubliez pas l'hydratation, avec une eau riche en sels minéraux et vitamines. Il faut remplacer l'eau que vous éliminez par les reins et la sueur !

Vous pouvez également utiliser d'autres petites astuces :

- Des exercices de mobilité de fitness de faible intensité, qui fait travailler en douceur les cuisses, les abdominaux et les fessiers.
- La natation, si vous avez le temps et la piscine pas loin de chez vous. C'est idéal, une séance de 30 minutes après l'entraînement cycliste vous fera le plus grand bien.
- Les étirements, sources de bonne récupération, à faire au chaud et pas à chaud (au moins 30 minutes après l'effort). Attention à ne pas forcer, à faire en douceur.

2.2) Le repos passif

Ou repos récupérateur, il doit être adapté à la personnalité du sportif.

Ne rien faire, ni entraînement ni effort intense, c'est la récupération passive !

Pour beaucoup d'entre nous, c'est un peu contre-intuitif. Si vous aimez le sport, c'est que vous aimez l'action.

Mais, pour favoriser votre performance, il faut savoir réduire l'intensité et faire des coupures. Cela vous évite également d'entrer dans le cycle infernal du surentraînement.

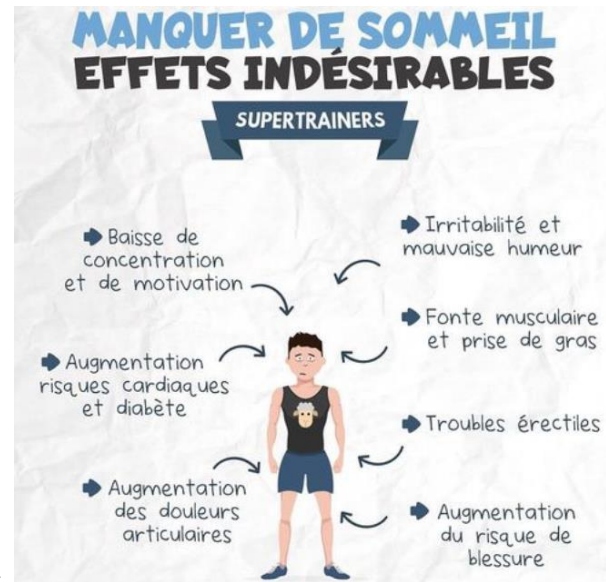
Tout commence par l'alimentation après l'effort.

Vous pouvez ensuite penser au bain, au massage ou la douche froide : l'idée est d'alterner le chaud et le froid.

Cela permet de réduire l'inflammation des muscles, donc l'acidité, du corps.

L'alternance froid - chaud entraîne la contraction et la dilatation des vaisseaux. Elle favorise l'élimination des déchets.

Enfin, de plus en plus de sportifs s'y mettent, vous pouvez tenter la méditation, ou la relaxation. Prenez en compte que l'entraînement est un stress volontaire que vous infligez à votre corps. Il s'exprime sous la forme de contractures, tensions et douleurs.



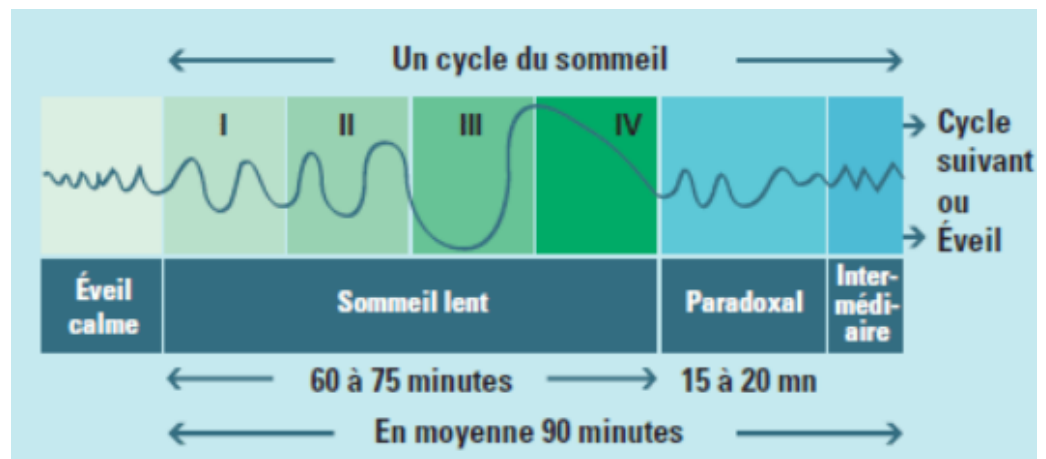
Le sommeil

La bonne qualité du sommeil conditionne la bonne récupération.

Toutefois, la compétition apporte une désynchronisation des différentes phases du sommeil.

Si naturellement vous

êtes fait pour vous endormir vers 22h mais que vous vous couchez vers 00h/ 00h30 de façon exceptionnelle ou régulièrement (manque de sommeil), vous diminuez par deux ou trois les capacités de régénération cellulaire de tous vos organes puisque c'est le rôle principal de cette hormone majeure, la mélatonine.



Les micro-siestes contre la fatigue nerveuse

Ça peut être intéressant dans la routine du sportif parce qu'elle agit sur la fatigue nerveuse et le système nerveux central pour retrouver de l'énergie. Pour se décharger de toutes les émotions vécues avant pendant et après la course, rien de tel qu'un moment de break, comme une micro-sieste de 15-20 minutes, par exemple en début d'après-midi.

Si vous n'êtes ni adepte des micro-siestes ni de la méditation, astreignez-vous à un temps calme après une épreuve sportive. "Je m'allonge dans une salle, au calme, avec les jambes en l'air pour faire descendre le sang. C'est ma façon d'allier le drainage sanguin et la relaxation. J'ai l'impression de regagner disons 20 à 30% de batterie pour continuer la journée".

La kinésithérapie

Il s'agit de toutes les possibilités apportées dans ce domaine : massages, stretching, hydrothérapie, pressothérapie, électrostimulation, sauna, cryothérapie et autres méthodes.

La récupération psychologique :

La sophrologie, le training autogène, les techniques d'ostéopathie, l'hypnose, le biofeedback, le training mental adapté à la compétition, etc.

2.3) Pour tester votre niveau de récupération.

À faire facilement en cellule.

Le test de récupération est aussi un excellent moyen de savoir si vous êtes en bonne forme physique !

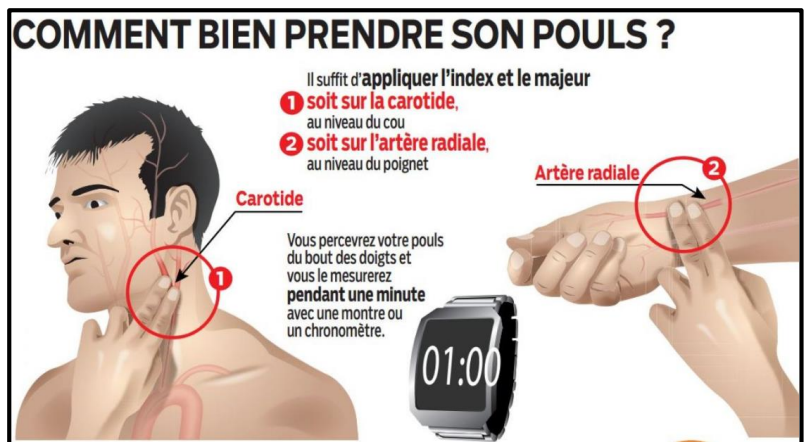
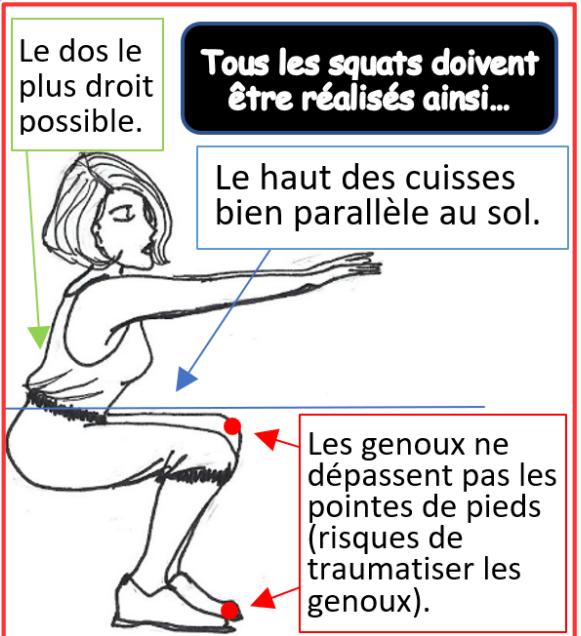
Le test de RUFFIER & DICKSON est le plus connu et le plus utilisé par les sportifs & médecins.

Il est très simple et facilement réalisable :

- P1 = Après être resté allongé environ cinq minutes au calme, prendre son pouls (P1).
- P2 = **Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes**, bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes et à allure régulière.
Il est à noter qu'une fréquence de montées et descentes trop rapides ou trop lentes modifierait la valeur finale du test. Prendre son pouls juste après l'effort (P2).
- P3 = Se rallonger et reprendre son pouls une minute après la fin de l'exercice (P3).

Deux indices ont été créés :

- L'indice de Ruffier $((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$
- L'indice de Dickson $((P2 - 70) + 2(P3 - P1)) / 10$



| Indice de RUFFIER | | Indice de DICKSON | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------|------------|
| Indice < 0 | Très bonne adaptation à l'effort. | Indice < 0 | Excellent. |
| 0 < Indice < 5 | Bonne adaptation à l'effort. | 0 < Indice < 2 | Très bon. |
| 5 < Indice < 10 | Adaptation à l'effort moyenne. | 2 < Indice < 4 | Bon. |
| 10 < Indice < 15 | Adaptation à l'effort insuffisante. | 4 < Indice < 6 | Moyen. |
| Indice > 15 | Mauvaise adaptation à l'effort | 6 < Indice < 8 | Faible |

Si vous avez du mal pour le calcul, notez précieusement les 3 valeurs et amenez-les lors de votre prochaine séance au gymnase. Nous verrons tout ça ensemble ! ;-)

15/15

[Calcul de votre Récup' → Voir mon site, en cliquant ici 😊](#)

Indice > 10 Mauvais.