

# Les courbatures

*Après avoir fait ses bonnes résolutions de l'année 2020, certains se mettent ou se remettent au sport. Mais on connaît tous cette douleur significative après l'effort : les courbatures se font ressentir! A quoi sont-elles dues exactement et comment les éviter?*



*moi après une séance d'abdos*

A ne pas confondre avec une simple douleur, une courbature serait une micro lésion dans les tissus musculaires qui se fait ressentir par une douleur diffuse, persistante et bénigne dans le muscle. On parle aussi de micro-traumatisme dans les fibres musculaires. La courbature apparaît à la suite d'un exercice physique intense et inhabituel, entre 12 et 72 heures après l'effort selon les personnes. Elle se résorbe ensuite et la douleur s'apaise naturellement après quelques jours au repos.

Il existe différentes douleurs musculaires semblables à des courbatures mais ayant d'autres causes. Elles peuvent être liées par exemple à une infection virale comme la grippe, dans ce cas elles sont appelées "courbatures sans effort", ou à une élongation du muscle et autres douleurs rapides et aiguës apparaissant durant un effort physique (crampes, contracture...).

Plusieurs sources s'accordent à dire que la courbature est la conséquence d'un travail en anaérobie du muscle, c'est-à-dire sans apport d'oxygène, avec production d'acide lactique et accumulation de divers « déchets » due au métabolisme en manque d'oxygène.

Cas particulier : les courbatures pendant la grippe

Lorsque le corps combat un virus, un processus en deux temps peut se mettre en branle et entraîner des symptômes de douleur musculaire et articulaire. Les globules blancs, en s'activant pour vous protéger de l'influenza, libèrent des cytokines dans l'organisme. Ces agents pro-inflammatoires sont souvent présents en cas d'infection

et jouent divers rôles, par exemple augmenter la température corporelle, diriger différents leucocytes vers le site de l'infection et augmenter le débit sanguin.

En temps normal, ce flot de cytokines déferle de façon contrôlée; mais lors d'un épisode de grippe, les cytokines peuvent être disséminées et se retrouver dans les articulations et les muscles. C'est ce qui provoque le développement de l'inflammation et de la douleur. Par ailleurs, lorsque les muscles et les articulations travaillent, ils produisent des déchets métaboliques qui doivent être éliminés pour permettre aux tissus de continuer à jouer leur rôle. En principe, ce sont les globules blancs qui assurent cette fonction de nettoyage, mais s'ils sont plutôt occupés à combattre l'infection, les déchets s'accumuleront et la douleur sera exacerbée. À mesure que l'infection se résorbera, la douleur disparaîtra elle aussi ; il faudra peut-être compter quelques jours avant que tout revienne à la normale.

Que l'on soit sportif du dimanche ou athlète de haut niveau, tout le monde peut avoir des courbatures. Parfois leur présence est inévitable et il faut juste prendre son mal en patience... Cependant il y a quelques astuces pour les éviter le plus possible ou les rendre plus supportables :

L'effort physique intense ne doit pas se faire sur une durée de temps exagérée. Il est important de respecter ses limites et de ne pas faire de changements brusques dans sa routine d'entraînement (de toute façon, ce n'est pas en deux séances d'abdos que vous aurez le 6 pack donc autant y aller petit à petit).

Avant et après l'entraînement, les étirements préparent et apaisent les muscles travaillent lors de la séance. La fin de la routine doit être graduelle et douce (par exemple après un sprint, marcher un peu avant de s'arrêter complètement est conseillé, que ce soit pour la régulation de la respiration ou pour les muscles encore chauds).

(On fait comme le monsieur là)

Enfin, l'hydratation est très importante car cela évite la perte de sels minéraux, essentiels à vos muscles durant l'effort.



Sources :

[https://www.sciencesetavenir.fr/sante/os-et-muscles/courbatures-definition-symptomes-traitement\\_30371](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/os-et-muscles/courbatures-definition-symptomes-traitement_30371)

<https://www.ucpmuscu.com/les-courbatures-quest-ce-que-cest/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Courbature>

<https://www.topsante.com/medecine/accidents/courbatures>

<https://douleurs-musculaires.ooreka.fr/comprendre/courbature>

<https://www.avogel.ca/blog/fr/pourquoi-ces-courbatures-quand-est-grippe/>

<https://www.jogging-international.net/sante-forme/article/15511-courbature-et-contracture-quelles-differences>

<https://www.acupression.fr/soulager-les-courbatures-avec-lacupression/>

<https://chirostsauveur.com/capsule/les-courbatures/>