

Raideurs musculaires

Symptômes

- Douleurs aux muscles
- Courbatures
- Extension difficile

Les raideurs musculaires peuvent survenir lorsque le muscle a été sollicité d'une façon inhabituelle, plus fortement qu'à l'habitude. Ces raideurs et douleurs musculaires, appelées courbatures, s'estompent avec le temps, à mesure que les muscles se remettent de l'effort. Par contre, les raideurs musculaires peuvent être un symptôme d'un autre problème de santé comme la grippe ou la fibromyalgie. Cette fiche traite en premier lieu des raideurs musculaires dues à l'effort. Voir les fiches correspondantes si les raideurs musculaires sont le symptôme d'une autre maladie pour un aperçu plus complet de la médication suggérée.

Produits recommandés



ArthriFlex crème

La crème ArthriFlex procure un effet analgésique rapide pour diminuer la douleur dans les muscles courbaturés.

[pour en savoir plus >](#)



Griffe du diable Extra Fort

La griffe du diable est un anti-inflammatoire qui aide à diminuer les douleurs variées comme les douleurs dues aux courbatures.

[pour en savoir plus >](#)



Magnésium

Les muscles qui sont fréquemment raides et endoloris sans raison apparente peuvent manquer de magnésium.

La formule Active+ Muscle Aid s'adresse aux gens actifs qui veulent un apport plus important en magnésium.

[pour en savoir plus >](#)

conseils santé page **2**

Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon

Raideurs musculaires

Conseils santé

Alimentation

Les raideurs musculaires peuvent être causées par des carences en certains nutriments. Avoir une alimentation variée et composée d'aliments frais peut être une façon simple, mais efficace de prévenir des problèmes de santé telles les raideurs musculaires. Assurez-vous d'avoir également un apport suffisant en minéraux comme le magnésium et le potassium. On retrouve le magnésium dans les avocats, les céréales à grains entiers, le cantaloup, les haricots de soya rôti à sec, le chocolat noir, les noix du Brésil, etc. Le potassium, pour sa part, se retrouve dans les pommes de terre (avec la pelure), dans les haricots (blancs, de soya ou Lima), dans l'ail, dans les bananes, dans les grains céréaliers entiers, dans la mélasse, etc.

Hydratation

Il faut bien s'hydrater pour éviter les blessures musculaires. Les muscles requièrent une quantité importante d'eau, sans quoi, ceux-ci ne pourront effectuer leur travail de façon adéquate.

Autre

Les exercices d'échauffement et d'étirement pourront aider à éviter les crampes musculaires. Cela permet une meilleure oxygénation des muscles. Comme la plupart des crampes sont reliées à la pratique d'un sport, il en va de soi que de bien préparer les muscles avant l'entraînement sera une mesure efficace afin d'éviter tout type de blessure y compris les crampes. Pour les crampes qui surviennent la nuit ou au lever, on les associe souvent à un manque de minéraux, dont le magnésium. L'ajout d'un supplément devrait alors remédier à cette situation.

À noter que les exercices d'étirements devraient être pratiqués sur une base quotidienne. Même les personnes qui ne sont pas très actives physiquement en tireront avantage. Bien des problèmes musculaires pourraient ainsi être évités. Plus les muscles sont flexibles plus on évite les problématiques musculaires, telles les crampes. Avec l'âge, les muscles perdent de leur capacité à s'étirer d'où l'importance de conserver le plus longtemps possible leur flexibilité en pratiquant régulièrement des exercices d'étirements.

Conseils de base

Pour soulager le muscle, appliquez de la chaleur ou du froid sur le muscle endolori, selon ce que vous préférez. Sans exagérer, bougez les muscles endoloris afin d'accélérer leur récupération. Vous sentirez la douleur diminuer à mesure que le muscle se réchauffera. Un massage des muscles atteints aide aussi à soulager la raideur.



Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon