



30 min

Le seuil minimal d'activité physique est de 30 minutes de marche rapide par jour !

5 conseils pour **reprendre le sport** au printemps

LE RETOUR DES BEAUX JOURS VOUS DONNE ENVIE DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE. MAIS AVANT DE VOUS LANCER, QUELQUES PRÉCAUTIONS S'IMPOSENT POUR ÉVITER DE VOUS BLESSER ET NE RIEN PERDRE DE VOTRE MOTIVATION.

Le sport pratiqué raisonnablement génère de nombreux bienfaits physiques et psychiques. Il prévient notamment les maladies cardiovasculaires, réduit les risques de diabète et est un excellent remède contre le stress. Mais pratiqué dans de mauvaises conditions, il peut nuire à votre corps. Avant de reprendre le sport, voici quelques conseils bien utiles pour vous faire du bien sans vous faire mal.

1 DÉBUTEZ EN DOUCEUR



Si vous n'avez plus pratiqué de sport pendant l'hiver, commencez par de **courtes séances de remise en forme** associant renforcement musculaire et cardio. Au fil des semaines, augmentez progressivement la durée et l'intensité de votre activité mais toujours en écoutant votre corps !

Dès 20 minutes d'activité modérée, le mécanisme d'utilisation des graisses s'enclenche. La durée idéale d'une séance se situe autour de 45 minutes. **Une activité modérée pratiquée 3 fois par semaine est plus bénéfique qu'une activité intense le week-end.** Afin de ne pas perturber votre sommeil, pratiquez le sport en journée.

“ Pensez à **détoxifier et drainer** votre organisme avant la reprise d'une pratique sportive ”



ERGYDRAINE
250 ml

2

SPORT PLAISIR !



Choisissez une activité sportive qui vous plaît, **adaptée à votre âge et à votre condition physique.** Progressivement, votre silhouette se tonifie, vous gagnez en vitalité et vous vous sentez plus détendu. Particulièrement recommandés, les **sports en plein air** vous apportent une meilleure oxygénation et ont une influence positive sur votre moral et votre humeur.

Pourquoi ne pas partager ce moment de plaisir avec des amis afin de s'encourager et de rester motivés ?

3

ADOPTEZ UNE ALIMENTATION SANTÉ



- Privilégiez **les légumes et les fruits frais** de couleurs variées, riches en antioxydants et en minéraux, les fruits secs en collation, des céréales complètes et des acides gras omégas 3.
- Limitez les aliments riches en graisses saturées et en sucres raffinés qui acidifient l'organisme.
- Variez les **sources de protéines** (viande maigre, œuf, poisson, légumes secs) indispensables à la construction des muscles. Consommez-les de préférence le matin et le midi.
- Buvez **1,5 à 2 litres d'eau** au cours de la journée pour favoriser l'élimination des toxines.



EFFORTS PHYSIQUES ET TROUBLES DIGESTIFS

Lors d'efforts physiques soutenus, le flux sanguin va préférentiellement vers les muscles au détriment des intestins. La muqueuse intestinale est fragilisée et des troubles digestifs peuvent en découler. La prise de probiotiques est recommandée.





Le petit plus du sportif : Pranarom® Aromalgic Spray :

- > Avant l'effort, pour échauffer les muscles
- > Pendant l'effort, pour apaiser en cas de gêne
- > Après l'effort, pour un bien-être articulaire et musculaire

4 COMBLEZ VOS BESOINS EN MICRONUTRIMENTS



Malgré une alimentation équilibrée, certains micronutriments sont particulièrement importants lors de la pratique d'un sport :

- Le **Magnésium**, minéral indispensable, réduit la fatigue et les crampes musculaires.
- La **Vitamine C** et le **Coenzyme Q10** participent à la production d'énergie nécessaire à l'effort musculaire prolongé. Leur activité antioxydante lutte contre les radicaux libres produits lors de l'effort.
- La **Vitamine D** maintient la fonction musculaire et réduit le risque de fracture.

5 PRÉPAREZ ET PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS



Avant l'effort :

Massez la musculature à l'aide d'un produit chauffant (**Dexsil® Sport baume chauffant 1**) pour activer la circulation sanguine, échauffer les muscles et améliorer l'élasticité des tendons.

Un bon **échauffement physique (10 minutes minimum)** est primordial. En augmentant la température corporelle, il favorise la circulation sanguine et permet d'apporter l'oxygène et les nutriments nécessaires aux muscles pendant l'effort.

Massage et échauffement préviendront l'apparition de crampes musculaires.

Pendant l'effort :

Hydratez-vous régulièrement pendant l'effort, à raison de 250 ml d'eau minérale toutes les 30 minutes et davantage en cas de fortes chaleurs ou de sudation importante. Boire facilite l'élimination de l'acide lactique produit par une activité physique soutenue, celui-ci étant responsable de fatigue musculaire, de crampes musculaires, voire de tendinites. En cas d'effort de longue durée, une boisson isotonique de l'effort avec apport glucidique sera recommandée (**Ergysport® Effort**).

Une bonne **respiration** améliorera vos performances, vos capacités de récupération et votre bien-être.

Après l'effort :

Étirez-vous et massez vos muscles en profondeur pour les décontracter et éliminer l'acide lactique (**Puressentiel® Effort Musculaire huile de massage** 2).

Pour faciliter la récupération et éviter courbatures et crampes, nous vous conseillons un **complément riche en minéraux** (magnésium, calcium, potassium) sous forme de sels désacidifiants (citrate, carbonate, bicarbonate) et en vitamines B (**Ergysport® Récup** 3).

En cas d'effort intense, une **boisson de récupération** sera recommandée (**Ergysport® Regen**).



L'AVIS DE VOTRE PHARMACIEN

“ Restez attentifs aux différents maux du sportif. ”

Soumis à un effort soutenu, l'organisme produit des déchets acides (acide lactique) et des radicaux libres en excès. Ceux-ci fragilisent les tissus les plus sollicités par le sport que sont les muscles, les os et les tendons. Ils peuvent provoquer des blessures, et à long terme, des problèmes inflammatoires comme les tendinites.

Votre pharmacien peut vous conseiller en cas de douleurs musculaires fréquentes comme les crampes, les courbatures et les contractures.

En cas de persistance des symptômes ou de lésions musculaires graves (élongation, déchirure ou rupture), une consultation médicale s'impose.



Ce qu'il faut retenir

La reprise du sport est bénéfique pour votre santé et votre moral. Recommencez en douceur, préparez-vous et prenez soin de votre corps après l'effort. Et pourquoi ne pas pratiquer désormais ce sport toute l'année ?