

Quels sont les meilleurs aliments anti-courbatures ?

Publié le 16/05/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Il vous arrive de ressentir des douleurs musculaires après une séance intensive de sport ? Si vos muscles sont contractés et douloureux : il s'agit sans doute d'une courbature ! Cette réaction du corps est désagréable et peut freiner le reste de vos activités physiques. Heureusement, il existe un moyen simple de limiter ces courbatures. Saviez-vous que l'alimentation joue un rôle important dans la prévention de ces douleurs ? Découvrez les meilleurs aliments anti-courbatures pour bouger en toute sérénité et rester en forme.

Courbatures et problèmes musculaires : quelles sont les causes et les origines ?

Les courbatures sont des douleurs musculaires qui surviennent quelques heures après un effort inhabituel. Elles sont également appelées DOMS ou douleurs musculaires d'apparition retardée. Les muscles courbaturés sont douloureux, raides et sensibles à la pression. Lorsque l'entraînement a été particulièrement intensif, la musculature peut même être chaude, contractée et présenter un gonflement. Cet inconfort est provisoire et dure généralement de quelques heures à quelques jours.

Les douleurs ressenties proviennent de micro-déchirures qui apparaissent au niveau des fibres musculaires lorsque vos muscles sont sollicités au-delà du seuil habituel. Votre organisme réagit. Il déclenche un processus de réparation au moyen d'une réaction inflammatoire locale. La courbature est le résultat des douleurs et des raideurs générées par cette inflammation.

Vous pouvez facilement en limiter l'intensité en adoptant [une alimentation énergétique](#). En effet, un muscle correctement alimenté est capable de mieux répondre à la sollicitation. Il évite ainsi les petites lésions et diminue le risque d'apparition des courbatures.

Comment prévenir les douleurs musculaires avec des aliments anti-courbatures ?

Lorsque vous réalisez un effort intense, vous engendrez un stress musculaire. Vous puisez dans vos réserves de nutriments. Néanmoins, vous pouvez vous protéger des courbatures grâce à une alimentation adaptée et une bonne hydratation. Si vous respectez vos besoins physiologiques en magnésium, potassium et acides gras oméga-3 alors, vous pourrez plus facilement repousser vos limites. Pour éviter tout déficit, ces éléments doivent faire partie de votre alimentation quotidienne.

L'hydratation

Buvez avant, pendant et après l'effort. Une bonne hydratation aide à maintenir la bonne température corporelle, à transporter les nutriments nécessaires aux muscles et à éliminer les déchets. Pendant l'activité sportive, la température du corps augmente... pour la maintenir constante, vous allez transpirer et ainsi, éliminer de l'eau et des minéraux, notamment du magnésium et du potassium. N'hésitez pas à boire avant même d'avoir la sensation de soif pour conserver vos muscles en forme.

Le magnésium

Le magnésium est un élément clé pour le bon fonctionnement de l'organisme. Il participe à la production d'énergie cellulaire, ainsi qu'à la transmission des signaux nerveux. En outre, il contribue également à la relaxation musculaire après la contraction, et aide ainsi à prévenir l'apparition des courbatures. Vous le trouvez dans l'alimentation, mais vous pouvez aussi compléter vos apports en magnésium avec le **complément alimentaire ACTIMAG+** du Laboratoire Lescuyer : sa formule contient du magnésium marin hautement assimilable et contribue à la fonction musculaire. Il participe aussi à réduire la fatigue et au maintien de l'équilibre nerveux. Pour une version nomade, optez pour **ACTIMAG OROSTICK**, un format stick très pratique au goût orange.

Le top 10 des aliments riches en magnésium :

- Le cacao et le chocolat noir ;
- les oléagineux : tournesol, noix, sésame, lin, courges, chia...
- les bananes ;
- les poissons gras : saumon, sardines... ;
- les fruits de mer ;
- le quinoa ;
- les avocats ;
- les légumes et fruits secs ;
- les légumes verts (épinards, haricots verts...).

Certaines eaux minérales type Contrex, Hépar, Rozanna sont aussi riches en magnésium.

Pour faire le plein de magnésium dès le petit-déjeuner, testez notre recette de flocons d'avoine aux fruits et aux graines.

Les ingrédients pour 1 personne :

- 40g de flocons d'avoine
- 1 yaourt nature
- 1 cc de graines de chia
- 1 cc de graines de courge
- 1 petite banane coupée en morceaux
- Quelques pépites de chocolat noir



Commencez par verser le yaourt dans un bol. Ajoutez la banane coupée en morceaux, les flocons d'avoine, les graines de chia et les graines de courge. Parsemez le tout de quelques pépites de chocolat noir (minimum 70% de cacao). Voilà un petit-déjeuner à l'indice glycémique bas et riche en magnésium.

Le potassium

Le potassium est un minéral essentiel pour l'organisme. Il est impliqué dans la transmission de l'influx nerveux et dans les contractions musculaires et il participe également à de nombreuses réactions chimiques du métabolisme. La plupart des aliments en contiennent, mais il est particulièrement présent dans les fruits et légumes.

Le top 10 des aliments riches en potassium :

- Persil, herbes de Provence séchées ;
- poudre de cacao ;
- graines de soja ;
- flocons d'avoine ;
- fruits secs ;
- chou frisé ;
- lentilles ;
- banane ;
- haricots verts ;
- patate douce.

Découvrez notre recette de salade de lentilles aux légumes pour recharger votre réserve en potassium.

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 150g de lentilles vertes
- 1 poivron rouge
- 2 grosses tomates
- 1 courgette
- 1 avocat
- 1 jus de citron
- persil
- sel, poivre, huile d'olive.

Faites cuire les lentilles 25 minutes dans une casserole d'eau froide non salée. Egouttez-les. Faites revenir la courgette et le poivron environ 10-15 minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Coupez les tomates et l'avocat préalablement arrosé de citron. Mélangez le tout. Assaisonnez à votre goût avec sel, poivre et huile d'olive. Et parsemez de persil avant de déguster.

Les oméga-3

Les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés aux multiples vertus pour la santé. Leurs propriétés présentent notamment un grand intérêt pour les sportifs. Plusieurs études démontrent qu'une supplémentation en oméga-3 permet de diminuer les douleurs liées aux courbatures. Cependant on observe que [la population française reste très déficiente en oméga-3](#). Pour éviter tout déficit, vous pouvez vous tourner vers le complément alimentaire [OMÉGA 3](#) du Laboratoire Lescuyer, formulé à base d'huile marine très concentrée et ultra pure.



Oméga 3
94% of 100
[\(1412\)](#)

Huile de qualité pharmaceutique, favorise l'équilibre cérébral et cardio-vasculaire

[Je découvre OMÉGA 3](#)

Le top 10 des aliments riches en oméga-3 :

- Huile et graines de lin ;
- huile de colza ;
- graines de chia ;
- noix ;
- saumon ;
- maquereau ;
- sardines ;
- hareng ;
- légumes à feuilles vertes (mâche, cresson, chou...);
- jaune d'œuf.

Alliez plaisir de la table et plein d'oméga-3 avec notre recette de saumon mariné.

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de filet de saumon
- le jus d'1 citron
- un peu d'aneth
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- sel, poivre

Découpez finement le saumon en tranches ou en cubes. Préparez la marinade en mélangeant huile d'olive, huile de colza, aneth et jus de citron. Recouvrez votre saumon de cette marinade. Assaisonnez avec sel et poivre. Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

5 astuces pour soulager ses courbatures après le sport

Pour éviter les douleurs liées aux courbatures après le sport, vous pouvez facilement mettre en place des astuces anti-courbatures.

#1 Etirez vos muscles après chaque séance

Pratiqués avant l'effort, les étirements préparent les muscles et améliorent l'endurance. Effectués après, ils agissent à

la fois sur la douleur et sur la contracture. Lorsqu'ils sont lents et progressifs, ils stimulent la circulation sanguine et libèrent la tension musculaire. En conséquence, la douleur est réduite et la mobilité améliorée.

#2 Massez-vous avec des gels cosmétiques adaptés

Le massage a une action mécanique relaxante bénéfique. Pour être efficace, il doit être doux pour ne pas blesser mais assez tonique pour stimuler la circulation sanguine. Il réduit ainsi l'inflammation et aide à éliminer les toxines qui contribuent aux courbatures. Pour optimiser les bienfaits du massage et apaiser vos muscles fatigués, misez sur des actifs comme le **CBD**, ou cannabidiol. Les huiles essentielles sont également des alliés de choix, comme par exemple l'huile essentielle de gaulthérie ou l'huile essentielle de menthe poivrée qui active la circulation sanguine et procure un effet froid. Le gel de massage **ARTRONAT CBD GEL** contient du CBD, de la gaulthérie et de la menthe poivrée, il est ainsi parfaitement adapté pour optimiser les bienfaits du massage et apaiser vos courbatures.

#3 Appliquez du froid

L'application de froid sur les zones douloureuses participe à réduire l'inflammation et la douleur musculaire de la courbature. Utilisez une poche de glace ou un sac de petits pois congelés entouré d'un linge pour refroidir les zones douloureuses pendant 15 à 20 minutes.

#4 Prenez un bain chaud

Tout comme le froid, la chaleur agit comme un véritable décontractant musculaire. Prendre un bain chaud peut ainsi aider à détendre les muscles. Sous l'effet de l'eau chaude, les contractures se relâchent permettant aux douleurs musculaires de s'atténuer.

#5 Reposez-vous

Le repos est souvent la meilleure façon de soulager les courbatures. Il faut accepter d'écouter son corps et s'offrir un vrai temps de récupération. Si vous êtes courbaturé, évitez les activités physiques intenses pendant quelques jours. Reposez-vous autant que possible. Cela permettra à vos muscles de se réparer et de récupérer plus rapidement.

Sources :

Kelly B Jouris 1, Jennifer L McDaniel, Edward P Weiss : The Effect of Omega-3 Fatty Acid Supplementation on the Inflammatory Response to eccentric strength exercise.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24150614/>

<https://www.sante.fr/douleurs-musculaires-crampes-et-courbatures>

<https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/potassium.html>

<https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/magnesium.html>

<https://ciqual.anses.fr/>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



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

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Vitamines et minéraux ,

Tout savoir sur le magnésium

27/11/2020
2 minutes de lecture

Le magnésium, un sel minéral indispensable à l'organisme. Fatigue, crampes, irritabilité... cela peut être les conséquences d'un apport insuffisant.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Oméga 3 ,

Oméga-3 : tout savoir sur ces acides gras essentiels

08/07/2021
5 minutes de lecture

Les oméga-3 sont des lipides **bénéfiques** pour l'ensemble de notre corps.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Fatigue et énergie ,

Le top des aliments riches en magnésium

18/11/2021
3 minutes de lecture

De nombreux aliments permettent d'apporter à votre organisme ce minéral indispensable.

[Lire la suite](#)