



# VOTRE CORPS : LE BON DOSAGE

## FICHE N°12

### 1 LE BON DOSAGE... QUEZACO ?

- La bonne douleur est celle qui **ne dure pas, de faible intensité**. C'est celle liée aux muscles et donnant éventuellement des courbatures ou celle d'une lourde fatigue après une dure journée de travail.
- La mauvaise douleur est celle qui donne des **douleurs de forte intensité**, qui durent, qui **trouble le sommeil, l'humeur**, voir des courbatures qui traînent... Les douleurs nocturnes sont les signes d'une inflammation et obligent la personne à se réveiller. Dans ce cas-là, il est important de consulter un professionnel de santé.

### 2 QUELS EFFETS ?



- Il existe deux grands types de stress qui ont un effet sur le corps :
  - **Stress physique** : l'effort crée des microlésions. Elles sont normales et permettent au corps de se renforcer. Elles se réparent pendant notre sommeil. Si il y en a trop, le corps n'a alors plus le temps de les réparer.
  - **Stress psychologique** : c'est un stress qui dure dans le temps. Les facteurs peuvent être nombreux. Les symptômes sont des coupures dans le sommeil voir des contractions (mâchoires, dos, langue..). Il devient moins réparateur. Les microlésions persistent et s'amplifient.
- Kinésiophobie ou la peur du mouvement. On ne bouge plus car le mouvement crée des douleurs. Or ne plus bouger va au contraire les augmenter !
- A savoir : avec l'âge, on se répare moins rapidement.



### 3 LES SOLUTIONS

- Il faut trouver le bon équilibre entre le travail et le repos.
- L'alternance des positions
- Un bon sommeil : détendez-vous avant pour profiter pleinement.
- Prendre soin de soi, c'est :
  - Bouger, s'étirer, s'échauffer, s'assouplir ;
  - Une alimentation la plus équilibrée possible ;
  - Le corps se renforce progressivement face à l'effort. Allez-y crescendo en début de période intense pour lui laisser le temps de s'adapter ;
  - Apprendre à connaître ses limites.

