

## 20240730 - RadioJ - Belle et Zen - Sport

Transcrit par [TurboScribe.ai](#). [Passez à Illimité](#) pour supprimer ce message.

Léa Moscona, Radio Zé, Radio Zé. Ah, va y avoir du sport ce matin avec notre charmante Sophie Macheteau. Bonjour Sophie.

Bonjour Léa. Et oui, dans Belle et Zen, vous nous parlez des Jeux Olympiques ou plus précisément des alliés naturels pour optimiser la pratique d'un sport quotidien. Vous avez du courage ce matin et on va parler des crampes notamment, des courbatures qui peuvent être et qui sont souvent très fréquentes lorsqu'on pratique du sport.

Alors, on va peut-être faire un petit focus avec vous Sophie sur ces douleurs. D'où viennent-elles ? C'est très simple en fait. Les courbatures et les crampes sont des douleurs musculaires qui surviennent généralement après un effort physique intense et elles résultent en fait de micro-traumatismes au niveau des fibres musculaires, tout simplement.

Alors, il y a pas mal d'écoles, il y en a deux. Il y a deux écoles principales. Celles qui disent qu'il faut mettre de l'eau chaude, d'autres qui disent non, il faut mettre du froid.

Qu'est-ce que vous en pensez ? Les deux sont très intéressants. C'est vrai que le froid va avoir une action anti-inflammatoire et anesthésiante. Alors que la chaleur, elle, va procurer un effet vasodilatateur qui est recherché pour améliorer la circulation sanguine, mais aussi pour décontracter et relaxer les muscles tendus et endoloris.

Donc, c'est vrai que personnellement j'adore le froid, vous savez, mais la chaleur, alors même si les deux sont intéressants, la chaleur c'est vraiment à privilégier. Notamment les massages aux huiles essentielles qui ont un effet chauffant et antidouleur. Vous parlez d'huile d'essentiel, Sophie, je sais que vous les connaissez bien.

Quelles sont celles qui sont, par exemple, les mieux indiquées, nos meilleurs alliés pour ces douleurs musculaires ? Il y en a beaucoup. On a notamment, parmi les plus efficaces, l'huile essentielle de Goltericoucher, qui est reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, ça c'est important. L'huile essentielle de menthe poivrée, qui est un puissant anesthésiant grâce à son effet froid, elle va apaiser et calmer immédiatement les tensions.

Ce qui est intéressant, c'est que là je vais parler de froid, et souvent dans les bons, dans les préparations qu'on va voir après, qu'on trouve, ou dans les recettes qu'on peut faire à la maison, le côté chaud-froid peut être très intéressant, c'est-à-dire à la fois on va mélanger des huiles essentielles qui ont un effet chauffant, et on va mettre du menthol, ou de l'huile essentielle de menthe poivrée, pour avoir cet effet chaud-froid. Donc vous voyez, le froid, il a son utilité. Et puis, on a aussi plein d'autres huiles essentielles, celles

de cachepute, de cannelle écorce, d'eucalyptus radier, de clous de girofle, de romarin à camphre, et ne pas oublier aussi, on a le lavandin grosso, toutes ces huiles sont vraiment très efficaces pour soulager les contractures.

Alors ces huiles essentielles, il faut les mélanger. On dit souvent qu'il faut les mélanger à une huile végétale, mais quelle huile végétale ? Oui, alors jamais les utiliser pure, et je précise évidemment, très important, pas pour les femmes enceintes, à l'étang, chez les enfants, on s'enseigne bien, bien évidemment, avant d'utiliser ces huiles essentielles, qui sont toutes celles qui sont très décontracturantes, sont très fortes, donc il faut absolument les diluer. Donc on peut prendre n'importe quelle huile végétale, bien évidemment, mais moi je vous recommande tout particulièrement les huiles qui ont elles-mêmes aussi des huiles végétales ou des macérats huileux, qui ont des propriétés décontracturantes.

Donc là, on a deux macérats huileux. Alors un macérat huileux, je rappelle à nos éditeurs, c'est une huile végétale dans laquelle on a fait macérer une plante, ça s'appelle un macérat huileux. Et on a deux macérats huileux qui sont particulièrement recommandés dans la pratique du sport, c'est le macérat huileux d'Arnica et le macérat huileux de Millepertuis.

Alors je sais que vous aimez aussi les recettes, et on peut faire soi-même des recettes précisément pour ses muscles, alors est-ce que vous en avez une au moins à nous recommander ? Oui, très simple, on va prendre un flacon, compte-gouttes de 30 ml, et on va dedans mettre 25 ml de macérat huileux d'Arnica, dont je viens de parler, 35 gouttes d'huile essentielle de Goltericoucher, 35 gouttes d'huile essentielle de Calicut Citronnay, 35 gouttes d'huile essentielle d'Eddy Crive italienne, et on finit par 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. On secoue le flacon, et on applique en massage sur les zones concernées. Evidemment ce n'est pas sur tout le corps, c'est là où on a mal, sur les contractures.

Alors la astuce, c'est qu'on pense souvent à le faire après le sport, mais en fait c'est bien de le faire aussi avant, de préparer, de se masser avant aussi avec cette huile, et on va répéter 2 à 4 fois par jour pendant 2 à 3 jours si les douleurs persistent. Pour celles qui n'ont pas trop envie de mettre la main à la pâte, est-ce qu'il y a des produits décontracturants que vous pouvez nous recommander qui sont déjà faits ? Oui, mon premier coup de cœur c'est le baume de soin des volcans bio de la distillerie Saint-Hilaire. C'est joli ! Le soin des volcans bio ! Tout à fait, il est fabriqué en Auvergne, à partir de plantes locales, donc c'est quand même une belle initiative.

Qu'est-ce qu'il y a comme plantes, justement ? On a par exemple, plantes locales, on a de la camomille matricaire, on a du millepertuis, de la coriandre, de la menthe poivrée, et donc sa formule qui est vraiment top, elle est interchangeable depuis 35 ans. C'est plus une crème qu'un baume, mais cette crème est de couleur bleue, donc elle est fortement

reconnaissable cette jolie couleur. Alors vous êtes peut-être un deuxième coup de cœur ? Bien sûr ! C'est le roller Lardica de la marque Véleda.

Personnellement, j'utilise depuis plusieurs années, j'en suis vraiment pleinement addict. Il a une bille automassante, donc il est très pratique à utiliser, on peut l'emporter partout avec soi, et on a une texture qui ne colle pas du tout. Et la formule contient, quant à elle, des extraits de fleurs d'ardica et de bouleaux, ainsi que de l'acide sidifique.

Alors un autre, peut-être ? Un dernier coup de cœur, c'est le patch thermoactif local de la marque 3C Pharma. Je trouve les patches, quand on a des contractures, vraiment très efficaces, et là, on a vraiment une formulation innovante, et bien sûr naturelle, qui contient du fer, du charbon et du sodium, et ça va permettre l'activation du patch dès le contact des actifs avec l'oxygène de l'air. Donc dès qu'on l'ouvre, qu'on le colle sur la peau, on va avoir une chaleur diffuse.

J'ai eu une petite douleur il y a très peu de temps, et je l'ai testée. C'est rapide ? C'est incroyable ! C'est quasi immédiat. Ah, c'est génial ! Et une chaleur qui va se diffuser pendant 8 heures en continu, et qui va vraiment soulager les douleurs musculaires.

Donc c'est un patch assez large, on peut le mettre sur plusieurs zones. On évite de le garder pendant le sommeil, parce que ça peut justement causer des petites brûlures. Donc en fait, on va surtout l'enlever, on ne se couche pas avec, mais sinon, très efficace.

Alors Sophie, là on parlait des courbatures et des crampes après le sport. Est-ce qu'il y a quand même des techniques ou des astuces que vous pourriez nous donner pour éviter ? Parce qu'effectivement, il y a les huiles essentielles, tous ces alliés pour après, pour nous faire du bien. Mais pour éviter d'en avoir, est-ce qu'il y a des trucs ? Pour éviter d'avoir des crampes, je vous recommande de privilégier des aliments qui sont riches en magnésium.

Il y en a plein, il y a les fruits de mer, les amandes, les noix, les légumes secs. Alors bien sûr, si on n'a pas tout ça sous la main, on peut aussi se supplémenter en magnésium. Donc pas de pâtisserie.

Pas de pâtisserie. Les pâtisseries ne sont pas recommandées, les bananes par contre. Les bananes, mais oui, et un petit peu de chocolat noir aussi peut-être, non ? Allez, allez, allez.

Pour vous faire plus bien, Léa. Alors, il y a aussi un élément, on parle beaucoup d'hydratation, qui est le facteur clé dans la pratique du sport. C'est ce qu'on dit, donc il faut beaucoup boire.

Mais qu'est-ce qu'on peut prendre pour optimiser ? Parce que, est-ce que boire, ça suffit ? Alors, boire, oui, il peut suffire. Mais en fait, si on veut vraiment optimiser son hydratation, il faut bien comprendre, Léa, que la transpiration va faire perdre 8 minéraux

essentiels à la performance. Donc, il n'y a pas qu'une question de liquide, c'est qu'en fait, il est vivement recommandé d'enrichir sa gourde d'eau en électrolytes, c'est-à-dire en sels minéraux tels que le magnésium, le potassium, le zinc, le calcium.

Et ce qui est super, c'est de les coupler à du glucose et du sodium, qui vont permettre d'optimiser le transport des molécules d'eau à travers le corps. Tout ça, c'est très étudié, c'est très scientifique, c'est très important. Il y a des pastilles qu'on peut mettre dans l'eau ? Oui, soit on trouve sous forme de poudre, à l'idée qu'on va mettre dans sa gourde, soit sous forme de pastilles.

Moi, je les adore parce qu'elles sont très ludiques et nomades. Et la marque qui cartonne, qui s'est positionnée sur ce créneau, c'est la marque Hydrati, dont je suis très fan et dont j'avais déjà parlé dans une édition précédente. Alors là, c'est très simple.

Une pastille dans un verre d'eau, dans une gourde, c'est une boisson super hydratante. Chaque pastille va booster l'énergie et la concentration, favoriser la récupération musculaire et limiter les crampes et les courbatures. C'est très important.

C'est super. D'ailleurs, je trouve que le terme hydratant est insuffisant. On devrait dire même nourrissant presque.

Comme vous dites, ça hydrate, oui, mais ça apporte ce magnésium, le potassium, le zinc, etc. Donc ça va nourrir. Je ne sais pas ce que vous en pensez de ce terme nourrissant parce que le muscle dispose de tout.

Pas mal. On va leur dire. Vous savez que je suis gourmande et qu'on n'oublie jamais la gourmandise.

Donc là, Hydrati s'est prévue en plein de saveurs. En ce moment, il y a une édition limitée avec l'ananas. C'est exceptionnel.

On n'oublie pas le plaisir non plus. On hydrate. On utilise l'hydratation et on se fait plaisir aussi.

Franchement, l'ananas en plus, c'est vraiment très, très bon. Donc on s'hydrate et ça évitera sans doute peut-être les courbatures, les douleurs. Il y a un complément alimentaire aussi qui est un allié des sportifs.

Sophie, c'est très en vogue. Vous avez enquêté pour nous et vous vouliez nous en parler. Oui, alors tenez-vous bien.

Il s'agit du BCAA211. Alors, ça peut paraître très exprès. C'est un robot ? Non, non.

Je vais vous expliquer. En fait, c'est très simple. C'est une synergie de trois acides aminés essentiels à chômeurs amiciés.

Alors que sont, pour ne pas les quitter, la L-leucine, la L-isoleucine et la L-valine. Et ces trois acides aminés sont indispensables au maintien de la masse musculaire. Il faut le savoir.

Le ratio 211 correspond aux proportions naturelles de ces trois acides aminés dans les muscles. Ce qui leur assure une qualité optimale. C'est pour ça qu'il faut absolument choisir un BCAA avec cette mention 211, qui sera indiquée juste après le nom.

En fait, on a un biomimétisme. On veut reproduire ce qui se passe dans le muscle en prenant un complément alimentaire. C'est très important.

Et si ce complément vous intéresse et que vous le recherchez, sachez que la marque Aromazone vient justement de lancer ce complément alimentaire sous cette forme optimale. Donc, B-C-A-A-2-1-1. Ça va faire beaucoup de lettres et beaucoup de chiffres à retenir.

Mais enfin, on peut demander aussi conseil chez Aromazone. Alors, il y a autre chose. Oui, on va refermer cette émission avec la récupération.

Donc, vous voulez insister là-dessus, justement, sur cet élément, cette phase ? Oui, parce qu'il y a beaucoup de gens qui, on parle en ce moment, qui souffrent. C'est un grand mot de bigorexie. La bigorexie, vous savez, c'est pratiquer, je pense que vous êtes concerné, vous êtes obsédé par le sport et vous en pratiquez tous les jours.

Il faut quand même penser à la récupération parce qu'elle fait partie intégrante d'un entraînement sportif. Bien récupérer, même si on est amateur, c'est permettre à notre organisme de se régénérer au plus vite en évitant l'impact préjudiciable de la fatigue sur notre condition physique. Donc, on ne fait pas l'impasse sur la récupération, elle fait partie de l'entraînement.

Oui, parce que c'est toujours une sorte d'agression, finalement, ce sport, et surtout si on pousse un peu. Et pendant ces périodes d'été et entraînées par les JO à la télé, on a envie. Ça donne envie, par mimétisme, de faire du sport.

En tout cas, merci. Merci beaucoup, Sophie. On retrouvera la technique de cette chronique sur SuzanneGreen.com. Merci infiniment.

Bonne journée à vous. À bientôt. Au revoir.

**Transcrit par [TurboScribe.ai](#). [Passez à Illimité](#) pour supprimer ce message.**