

LA RÉCUPÉRATION



Quand vous reposer au lieu de vous entraîner



L'exercice est un élément important d'un mode de vie sain, mais il y a des moments où il est préférable de prendre une journée de repos. Pourquoi ? Cela donne à votre corps le temps de guérir et de récupérer, ce qui prévient la fatigue musculaire et réduit le risque de blessure. Tout comme la fin de semaine peut augmenter votre rendement au travail, un repos peut aussi aider à booster vos performances et votre moral mental.

Le nombre de jours de repos requis dépendra de facteurs comme votre condition physique, votre âge, le type d'exercice et l'intensité de vos séances d'entraînement. La connaissance de votre corps et de ses limites vous aidera à déterminer quand vous devez faire de l'exercice et quand faire une pause, mais voici quelques cas où vous devriez prendre un repos.

1

Vous êtes vraiment stressé(e)

L'exercice peut être un soulagement efficace du stress, car il stimule la production d'endorphines, ce qui nous permet de nous sentir bien après une séance d'entraînement. Mais le stress peut avoir des effets néfastes — tant mentalement que physiquement — et l'exercice augmente votre fréquence cardiaque, ce qui accroît le stress sur le corps. La clé, c'est d'écouter son corps ! Lors des jours particulièrement stressants où votre charge de travail est élevée et votre horaire est surchargé, vous voudrez peut-être échanger une séance de musculation intense pour du yoga ou du jogging léger.

2

Vous êtes privé(e) de sommeil

Vous forcer à faire de l'exercice lorsque vous êtes fatigué(e) peut se traduire par une mauvaise performance et même des blessures. Si vous ne dormez pas bien, prendre une sieste plutôt que vous rendre au gymnase peut être la meilleure façon de prioriser votre santé. Cela ne veut pas dire que vous devriez très souvent vous reposer au lieu de faire de l'exercice, mais cela pourrait indiquer que vous devez ajuster votre horaire de sommeil en vous couchant une heure ou deux plus tôt les jours où vous voulez vous entraîner.

3

Vous ne vous sentez pas bien

Si vous vous sentez malade, l'exercice n'est peut-être pas la meilleure activité pour vous, mais à quel point la maladie est-elle trop grave pour vous entraîner ? Si vous avez des maux mineurs comme un mal de tête, une congestion nasale ou un mal de gorge, il est toujours acceptable de faire de l'exercice. Vous voudrez peut-être réduire l'intensité ou opter pour un entraînement plus court. Évitez l'exercice pendant les premiers jours d'une infection virale pour aider votre corps à la combattre (et à éviter de la propager à d'autres). Si vous faites de la fièvre, reposez-vous au lieu de vous entraîner.

4

Vous avez des douleurs corporelles

Une certaine douleur est normale, mais avoir des muscles endoloris tout le temps signifie que vous ne permettez pas à votre corps de guérir entre les séances d'entraînement. Si vous commencez tout juste une routine d'exercice ou que vous venez de terminer une séance d'entraînement intense, donnez à votre corps le temps de se reposer avant de revenir. Vous entraîner malgré des douleurs extrêmes ou la fatigue musculaire peut faire en sorte que votre corps ait besoin de plus de temps pour guérir. Vous pouvez également augmenter votre risque de blessure.

Sources www.healthline.com/health/exercise-fitness/rest-day
www.webmd.com/fitness-exercise/what-know-rest-day-workouts# #1 | Images de Freekpic.com