

Dans le monde du sport amateur et même de la compétition, il est courant d'entendre que prendre un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) après l'effort est un réflexe pour limiter les courbatures et accélérer la récupération. Pourtant, cette pratique, trop souvent ancrée dans les habitudes, mérite qu'on s'y attarde sérieusement. Entre le rôle adaptatif de l'inflammation post-exercice, les leviers incontournables comme le sommeil, et les alternatives physiques validées, je vous propose un tour d'horizon pour comprendre pourquoi une prise "par routine" des AINS n'est ni anodine ni forcément bénéfique.

Pourquoi l'inflammation après l'effort est-elle une réaction utile ?

Il faut d'abord bien intégrer que l'inflammation qui suit un exercice intense ou inhabituel est un phénomène physiologique naturel et nécessaire. Selon les recherches de l'INSERM, cette inflammation post-effort est **un marqueur d'adaptation musculaire**, impliquée dans la réparation des microdéchirures musculaires et le renforcement du tissu musculaire.

Les cellules immunitaires, notamment les macrophages, interviennent pour enlever les débris cellulaires et déclencher des mécanismes de reconstruction. L'inflammation est donc *utile* dans un cadre d'adaptation à l'entraînement, contrairement à une inflammation chronique qui, elle, peut être délétère.





Ever notice how utiliser un ains pour "supprimer" cette inflammation peut a contrario ralentir la progression et l'adaptation de l'organisme. I remember a project where made a mistake that cost them thousands.. Plusieurs études montrent que les anti-inflammatoires, en limitant cette phase de régénération naturelle, modifient la signalisation cellulaire et peuvent réduire la synthèse protéique musculaire.

Le piège des AINS prise en routine

- Prendre des AINS systématiquement après chaque séance empêche de ressentir les signaux naturels du corps.
- La suppression mécanique de la douleur peut inciter à s'entraîner alors que la récupération n'est pas optimale.
- Il existe des effets secondaires bien connus, notamment gastro-intestinaux, rénaux et cardiovasculaires, surtout en usage régulier.

La recommandation est donc claire : la prise d'AINS doit rester *exceptionnelle et ciblée sur une douleur invalidante*, et non une habitude post-exercice.

Le sommeil : le levier numéro 1 pour une récupération efficace

Pour qui cherche à améliorer sa récupération, un bon sommeil est de loin le levier le plus puissant et sous-estimé. Pendant le sommeil profond, l'organisme sécrète de l'hormone de croissance, essentielle à la réparation des tissus musculaires. Un sommeil de qualité favorise aussi la régulation hormonale, la diminution du stress oxydatif et la consolidation des apprentissages moteurs. En clair, un récupérateur de choc, toujours bien plus efficace que n'importe quelle "gadget" de récupération. Conseils sommeil pour sportifs Maintenir un horaire régulier en se couchant et se levant à heure fixe. Éviter les écrans et la lumière bleue au moins 1 heure avant le coucher. Veiller à une pièce calme, sombre et fraîche (18-20°C). Limiter les excitants comme caféine et alcool avant la nuit. Insister sur ce point peut sembler évident, mais la science confirme que rien ne remplace un bon 7-9 heures de sommeil pour une récupération optimale. Nutrition post-effort : pourquoi les protéines dans les 2 heures sont essentielles La fin d'une séance de sport est une fenêtre métabolique où l'apport d'acides aminés va favoriser la réparation musculaire. Plusieurs sources scientifiques, dont des recommandations de l'INSERM et d'experts en nutrition sportive, rappellent l'importance de consommer une dose modérée de protéines dans les 2 heures qui suivent l'effort. Paramètre Recommandation Rôle sur la récupération Protéines ~0,25-0,3 g/kg de poids corporel Synthèse protéique musculaire, réparation des fibres Hydrates de carbone 0,5-1 g/kg Restauration des réserves de

glycogène Hydratation Eau + électrolytes selon perte en sueur Maintien de l'équilibre hydrique Un exemple classique est un yaourt nature avec une poignée de fruits secs, ou une boisson protéinée maison avec du lait ou une alternative végétale enrichie. Outils physiques pour accompagner la récupération : ce que dit la science Le recours à des outils physiques peut aider à moduler la sensation de douleur et soutenir la récupération, mais toujours avec une approche modeste mais réelle. Voici un panorama des techniques les plus populaires, avec un regard critique issue des données récentes, notamment des avis comme ceux disponibles via la plateforme Releaf :

La cryothérapie (froid local ou immersion) La cryo permet une vasoconstriction momentanée, réduisant l'inflammation et la douleur. Elle peut être intéressante lors de douleurs aiguës (entorses, traumatismes minoritaires). En revanche, une utilisation systématique après chaque séance peut freiner l'adaptation musculaire en limitant la cascade inflammatoire nécessaire. Les douches contrastes (alternance chaud-froid) L'alternance chaud-froid stimule la circulation sanguine, favorisant l'élimination des métabolites. Elle reste une méthode accessible et sans risque majeur. Son effet sur la performance ou la récupération durable est modeste mais réel, à utiliser en complément d'autres leviers. Compression textile Les vêtements de compression peuvent réduire l'œdème et améliorer le confort perçu. Ils sont surtout efficaces lors de efforts prolongés (marathons, trail) pour diminuer les sensations de fatigue musculaire. Encore une fois, les résultats sont variables selon les individus et l'intensité du sport. En résumé : pourquoi éviter les AINS en routine et privilégier les approches naturelles

Aspect AINS en routine Alternatives recommandées Inflammation Réduction artificielle, ralentissement adaptation Acceptation [protéines dans les 2 heures](#) de l'inflammation utile, repos actif Effets secondaires Risque gastrique, rénal, cardiovasculaire Faible risque, naturel, contrôle des charges Récupération Douleur masquée mais récupération altérée Sommeil, nutrition, outils physiques adaptés La clé d'une récupération efficace réside dans une approche globale et réfléchie, où le sommeil, la nutrition et les aides physiques ont une place centrale, tandis que les AINS doivent rester un recours ponctuel et raisonné. Enfin, un rappel important : nul conseil ne remplace un diagnostic médical personnalisé. Les douleurs post-effort persistantes ou invalidantes doivent faire l'objet d'une consultation spécialisée, en particulier auprès d'un médecin du sport ou d'un kinésithérapeute. Sources et lectures complémentaires INSERM – Recherches sur l'inflammation et la récupération musculaire Releaf – Plateforme d'informations validées sur les outils de récupération Article scientifique sur l'impact des AINS sur la synthèse protéique post-exercice Et n'oubliez jamais : un bon sommeil bat un gadget cher, et la patience est souvent la meilleure alliée du sportif.