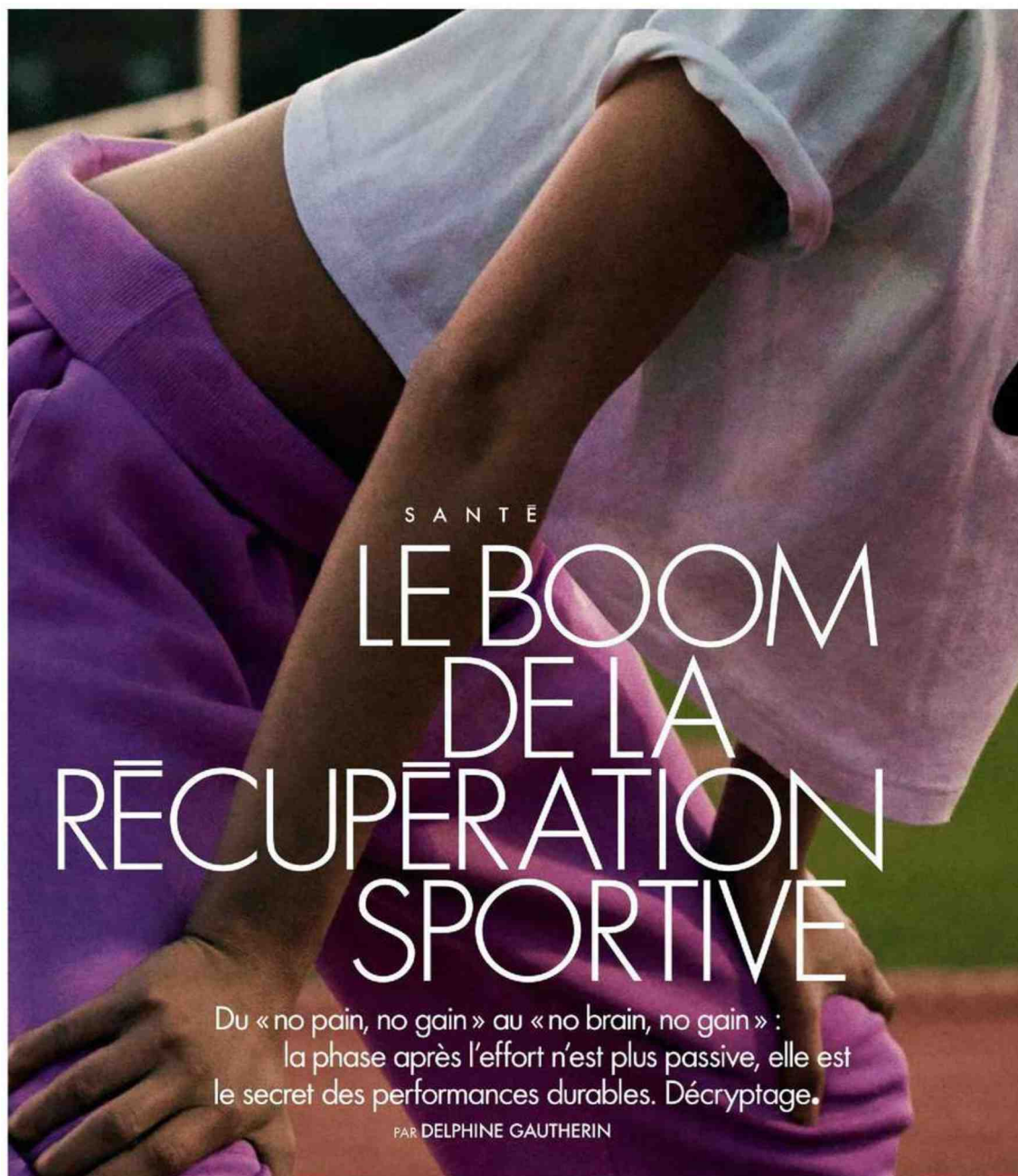


PHOTO LAURIE BASTIEN, STYLISME CÉLIA AYOULAY, MAKE-UP MARISSA HEDRICK, THE LIONS MANAGEMENT.



**L**ONGTEMPS NÉGLIGÉE, LA RÉCUPÉRATION DÉPASSE AUJOURD'HUI le champ des athlètes et s'impose comme un indispensable de la performance, du bien-être et de la longévité. Dans les salles de sport, les cabinets des kinés ou sur les réseaux sociaux, elle est devenue un véritable phénomène : routines post-workout, bains froids, bottes de compression, électrostimulation... Les sportifs, amateurs comme professionnels, l'ont comprise et font d'elle un moteur essentiel de leur progression. Popularisée par des stars comme Cristiano Ronaldo ou Novak Djokovic, elle a gagné d'abord en visibilité, puis en accessibilité, jusqu'à faire passer le sport du « no pain, no gain » (qui valorise l'effort intense) ●●●

## ART DE VIE

●●● au « no brain, no gain », une approche plus intelligente, durable et tournée vers la longévité. Comme le rappelle Alissa Ananieva, cofondatrice de The Method : « Ce n'est plus seulement pendant l'effort que le corps évolue, mais surtout entre les séances, là où la récupération fait toute la différence. » C'est dans cette fenêtre que les fibres musculaires se reconstruisent, le système nerveux se rééquilibre et l'énergie se reconstitue. La récupération n'est plus un moment off, mais une stratégie pensée et personnalisée pour gagner en performance et prévenir blessures, fatigue ou stress. Elle combine deux approches : la récupération passive – sommeil, repos et diminution de la charge mentale, qui agit en profondeur sur les tissus et l'homéostasie hormonale – et la récupération active – étirements, mobilisations douces ou cardio léger –, qui relance la circulation, élimine les déchets métaboliques et réduit la sensation de jambes lourdes. Aujourd'hui, la « pyramide de la récupération » place à sa base les fondamentaux : sommeil, alimentation et hydratation, sur lesquels s'appuient des techniques complémentaires : stretching dynamique, contrast therapy (l'alternance chaud-froid),

compression... Optimiser ses pauses, respirer et s'accorder des moments pour soi transforme la récupération en un véritable entraînement. On vous guide étape par étape.

### 1. PRÉSERVER SON SOMMEIL

« Le sommeil reste le meilleur allié de la récupération », explique Jacques-Olivier Barral, brand manager chez Blackroll, leader de l'automassage. Pendant les phases profondes, l'hormone de croissance répare les muscles et consolide la mémoire. Perdre deux heures de sommeil fait chuter coordination, force et réflexes. L'idéal ? Dormir huit heures par nuit, de manière régulière, avec une sieste de vingt minutes en bonus les jours d'entraînement intense, tout en investissant dans un oreiller aéré qui soutient les cervicales, et une couette légère pour favoriser un sommeil réparateur.

### 2. BIEN SE NOURRIR ET S'HYDRATER

La récupération commence par du bon sens : bien manger et bien s'hydrater. Après l'effort, priorité à la réhydratation et à la reconstitution des réserves énergétiques. Protéines (œufs, poisson, volaille, légumineuses) pour réparer les muscles, glucides (céréales complètes, fruits, légumes) pour recharger les stocks de glycogène, antioxydants pour limiter l'inflammation et minéraux, perdus par la sueur. « Boire régulièrement avant, pendant et après l'effort est essentiel pour réguler la température, favoriser la transpiration et maintenir performance et concentration », rappelle Juliane Zemdegs, Senior Scientific chez Danone Research & Innovation.

### 3. MISER SUR LE STRETCHING ASSISTÉ

Le stretching assisté va bien au-delà d'un simple étirement. Réalisé sur une table par un professionnel, ce massage libère les tensions profondes, assouplit les muscles, stimule la circula-

#### POUR RÉCUPÉRER À LA MAISON



**DRAINANTES**  
LA COMPRESSION STIMULE LA CIRCULATION ET LE FLUX LYMPHATIQUE. BOTTES DE COMPRESSION SANS FIL, BLACKROLL 2.0, 499,90 €. BLACKROLL.COM



**RÉGÉNÉRANT**  
POUR APAISER LES ÉCHAUFFEMENTS ET FAVORISER EFFICACEMENT LA RÉGÉNÉRATION DE LA PEAU. SOIN BYE BYE BURN, RGENTEC, 75 ML, 24,90 €. RGENTEC.COM



**HIGH-TECH**  
UNE ANALYSE EN 90 SECONDES DU CŒUR, DU SYSTÈME NERVEUX, DES MUSCLES ET DE LA GRAISSE SUR CINQ ZONES. BODY SCAN, WITHINGS, 399,95 €. WITHINGS.COM



**JAMBES LÉGÈRES**  
POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE ET LIMITER LES COURBATURES APRÈS L'EFFORT. CHAUSSETTES « UP RECOVERY », THUASNE, 50 €. THUASNE.COM



**ANTI-COURBATURES**  
UN PISTOLET DE MASSAGE QUI ASSOCIE PERCUSSION ET CHALEUR POUR DÉTENDRE, RÉCUPÉRER ET RÉDUIRE LES COURBATURES. THERAGUN PRIME, THERABODY, 319 €. THERABODY.EU

PRESSE

tion, réduit l'inflammation post-effort et restaure durablement l'amplitude articulaire. « Un véritable reboot cellulaire perçu comme une méthode anti-âge » pour l'ancienne kinésithérapeute Anne Cali, à l'origine d'une méthode qui, par des pressions ciblées et un massage profond, renforce l'immunité, la mobilité et le tonus. L'objectif : irriguer les fascias qui favorisent la production de collagène, la récupération rapide et la clarté mentale.

#### 4. COMPLÉTER PAR LE STRETCHING DYNAMIQUE

« La récupération sportive passe aussi par le travail de la mobilité et des amplitudes articulaires, souvent altérées avec le temps », explique Thibaut, master trainer chez Episod. Le Dynamic Stretch associe précisément « des mouvements dynamiques, passifs et contrôlés, alternant contraction, relâchement et étirement, tout en sollicitant les muscles ». Ces enchaînements ciblés restaurent une mobilité fonctionnelle, améliorent la souplesse utile au quotidien et contribuent à la longévité des articulations.

#### 5. PENSER AU CHAUD-FROID

Le froid, avec les bains glacés, s'impose comme la nouvelle fontaine de jouvence du bien-être. Dans ce contexte, l'alternance chaud-froid de la contrast therapy, « héritée du sauna nordique traditionnel à 70 °C, suivi d'une immersion froide à 2-10 °C, s'inscrit comme une pratique éprouvée que l'on adopte pour ses bienfaits globaux sur le corps et l'esprit », explique Alissa Ananieva. Très facile à intégrer dans une routine de récupération, ce choc thermique stimule la circulation, réduit l'inflammation, libère des endorphines et accélère la récupération musculaire, tout en clarifiant l'esprit. Dès février prochain, The Method

Paris en fera un pilier de sa salle dédiée, pour un véritable reset physique et mental.

#### 6. OBJECTIF COMPRESSION

Bottes de compression, manchons gonflables... Leur principe est simple, explique Jacques-Olivier Barral, chez Blackroll : « Exercer une pression mécanique et progressive de la cheville à la cuisse pour améliorer le retour veineux, la circulation lymphatique, évacuer l'élimination des déchets et réduire les courbatures. » Et les retours utilisateurs sont unanimes : « Un sentiment immédiat de jambes plus légères, activé par la vibration qui fait remonter la circulation. » C'est idéal après un effort intense, pour compléter étirements et massages entre deux séances ou une journée debout, cela aide les muscles à se régénérer rapidement, tout en préservant l'énergie.

#### 7. LA PISTE CRYOTHÉRAPIE

Plonger le corps dans un bain de glace de -110 à -150 °C pendant trois minutes constitue un choc qui stimule la circulation et le drainage grâce à la vasoconstriction et la vasodilatation. Courbatures et inflammations diminuent, les endorphines sont libérées et le cortisol est régulé, offrant un regain d'énergie physique et mental. « Ce stress contrôlé active également le système parasympathique via le nerf vague, améliorant la récupération et la clarification de l'esprit », explique Thibaut. Rapide et intense, ce reset, qui complète étirements, massages ou électrostimulation, est le coup de boost ultime pour revenir plus vif et explosif. ●

#### À TABLE !

Les aliments à privilégier pour optimiser la récupération, selon le nutritionniste Olivier Bourquin, auteur de « Cortisol, dopamine, sérotonine... » (éd. Eyrolles).



#### LE MÉLANGE RIZ BÂSMATI-QUINOA-LENTILLES

Il apporte des glucides complexes digestes et des acides aminés pour recharger les réserves de glycogène musculaire.



#### LES SARDINES

Elles offrent protéines, oméga-3, fer et coenzyme Q10, et sont parfaites pour réparer et réduire l'inflammation.



#### LE CURCUMA

Riche en curcumine, il soutient la réponse inflammatoire.



#### LA GRENADE

Elle apporte des antioxydants et équilibre le pH.



#### LA BETTERAVE

Riche en nitrates naturels, elle améliore la circulation et l'oxygénation musculaire.