

Le corps n'est pas une machine : comprendre les signaux

Sport, douleur, blessures : comment faire la différence ?

On entend souvent : « Il faut sortir de sa zone de confort », « No pain, no gain », « Il faut se faire mal pour progresser ».

Oui... mais non.

Le sport, ce n'est pas se faire mal. **C'est se faire du bien.**

Encore faut-il apprendre à écouter son corps pour faire la différence entre les bonnes sensations et les vrais signaux d'alerte.

1. Effort musculaire ≠ douleur

Quand tu fais du sport, il est normal de sentir :

- Des brûlures musculaires en fin de série
- Une fatigue après un effort intense
- Des courbatures 24h à 48h plus tard

Ce sont des signes que tu as sollicité ton corps, pas des douleurs à proprement parler.

En revanche, une douleur vive, localisée, inhabituelle ou persistante doit te mettre en alerte.

2. La douleur n'est pas un bon indicateur de performance

Se dire « je progresse parce que j'ai mal » est une erreur fréquente.

Tu peux très bien t'améliorer sans douleur, surtout si ton entraînement est bien construit.

Chercher volontairement à te faire mal peut conduire à une blessure, une surcharge ou un découragement.



3. 🧱 La douleur mécanique : souvent liée au mouvement

Tu ressens une douleur précise quand tu fais un mouvement spécifique ?
C'est peut-être une douleur articulaire, tendineuse ou musculaire profonde.

Exemple : douleur au genou quand tu descends en squat ? Douleur à l'épaule au développé ?

C'est un signal d'alerte : problème de technique, de mobilité ou surcharge.

4. 🔥 La douleur inflammatoire : elle reste même au repos

Tu as mal même sans bouger, ou la nuit, ou au réveil ?

Cette douleur est plus diffuse, lancinante, elle peut indiquer une inflammation ou une pathologie chronique.

Dans ce cas, le repos et l'avis d'un professionnel sont essentiels.

5. 🛑 Les 3 signes qui doivent t'arrêter net

- Douleur aiguë, soudaine (claquement, déchirure, vive comme une décharge)
- Sensation d'instabilité ou de blocage articulaire
- Apparition d'un œdème ou d'un hématome

Dans ces cas-là, on arrête l'exercice immédiatement et on consulte.

6. 🧑🏻♂️ 🗣️ Écouter ≠ s'arrêter à la moindre gêne

Être à l'écoute de son corps, ce n'est pas tout arrêter dès qu'on sent quelque chose.

C'est apprendre à distinguer ce qui est normal de ce qui ne l'est pas.

Courbature ? Tu peux bouger doucement.

Gêne articulaire ? On adapte le mouvement.

Douleur franche ? On stoppe.



7. Adapter ≠ abandonner

Tu peux adapter tes séances au lieu de les supprimer :

- Changer d'amplitude ou de charge
- Travailler un autre groupe musculaire
- Remplacer un exercice par un équivalent
- Faire une séance plus légère ou axée mobilité

Le but : continuer à bouger intelligemment.

8. La fatigue nerveuse existe aussi

Tu peux être en forme physiquement, mais épuisé mentalement.

Stress, manque de sommeil, surcharge émotionnelle... ton système nerveux est fatigué, et ça impacte :

- La coordination
- La concentration
- Le niveau d'énergie global

Dans ces cas, une séance plus douce peut aider, mais il faut surtout respecter des temps de récupération.

9. Le rôle de la récupération dans la prévention

Beaucoup de blessures viennent d'un manque de récupération :

trop de séances rapprochées, pas assez de sommeil, pas d'échauffement ou de retour au calme.

Les bases à ne pas négliger :

- 1 à 2 jours de repos actif par semaine
- 7 à 9h de sommeil
- Une bonne hydratation et nutrition
- Des étirements / mobilités adaptés



10. En résumé : ressens, adapte, avance

- Écoute ton corps, pas ton ego.
- Fais la différence entre inconfort normal et douleur anormale.
- N'ignore pas les signaux persistants ou violents.
- Adapte ton entraînement pour durer dans le temps.
- Le sport, c'est pour la vie, pas pour se casser en deux.

Le mot de la fin :

**Ton corps n'est pas une machine. Il est ton allié.
Traite-le avec respect, et il t'accompagnera longtemps.**

*Bienvenue à votre bien-être, le premier pas
vers une nouvelle vie.*

Laury

