



# Repos et récupération (active)



Jeremy Law  
en coaching.

Photos: Courtoisie

## Collaborateur spécial : Dr Jeremy Law, Chiropraticien D.C.

Après une belle journée à l'extérieur à jouer dans la neige, la tentation est souvent grande de prendre un spa avec un verre de vin ou de simplement s'installer paisiblement sur son fauteuil avec du pop-corn et un bon film. Vos jambes sont habituellement fatiguées, votre bas du dos est raide, votre cou et vos épaules sont douloureux... que pourriez-vous faire d'autre?

**Si vous êtes créatif et aventureux...**  
Nous avons beaucoup de chance dans les Laurentides d'avoir autant d'options pour profiter des activités d'hiver en plein

air de novembre à avril! La participation à une grande VARIÉTÉ de sports peut vous aider à éviter les blessures dues à la surcharge et à la fatigue. De plus, il ne faut surtout pas sous-estimer l'importance de la musculation... Si vous voulez bien vieillir, en bonne santé et surtout être en mesure de pratiquer vos sports longtemps, la musculation devient une priorité.

Avoir une simple routine d'entraînement ou faire certains exercices de réhabilitation feront une différence. Ceci contribuera à améliorer votre condition physique générale incluant votre endurance, votre force, votre puissance, votre flexibilité et votre agilité.

Étant chiropraticien à la Clinique Chiropratique St-Sauveur, bon nombre des blessures que nous évaluons sont liées à la surutilisation et souvent sont associées à un repos ou à une récupération

limités. Souvent un manque d'exercices musculaires et de réhabilitation peut aussi mener à une blessure. Une personne retraitée qui skie 5 fois par semaine, ou bien l'élève athlète qui fait du ski de fond 6x par semaine sont des exemples classiques de cas qui pourraient développer des blessures.

Le repos est important, mais souvent la «*récupération active*» est négligée par les «*week-ends warrior*». Une «*récupération active*» comprend toute activité pratiquée à une intensité légère ou modérée et différente du sport ou de l'activité principale pratiquée. Une activité légère allant de 30 à 60 minutes peut aider à réduire au minimum les douleurs musculaires du lendemain, à maintenir une mobilité articulaire saine et à maximiser le plaisir que nous tirons du plein air pendant les courtes journées

d'hiver (soleil! Vitamine D! Amélioration de l'humeur et de l'énergie!)

La raquette, le patinage, le ski de fond classique sur le plat, la marche, les exercices de réhabilitation, le yoga et la musculation à faible intensité sont tous de bons exemples de récupération active.

La prochaine fois que vous partez pour une longue journée de ski alpin, planifiez une petite activité légère plus tard dans la journée avec des amis et vous verrez que vous vous sentirez mieux le lendemain.

Et n'oubliez pas, buvez beaucoup d'eau et mangez des collations saines AVANT votre après-ski!

Jeremy Law Chiropraticien D.C.  
Clinique Chiropratique St-Sauveur  
Clinique Spot Santé Laurentides



## PROMOTION

### FANS D'APRÈS-SKI ?

Obtenez 10 % de rabais sur votre facture en présentant votre passe de saison ou votre billet journalier de n'importe quelle montagne de ski des Laurentides !

Le  
**SAINT-SAU**  
PUB GOURMAND

236 rue Principale, Saint-Sauveur, J0R 1R0

MICROBRASSERIE  
LAURENTIDES  
**SHAWBRIDGE**  
Q.C. CAN.  
CHARCUTERIES

### UN JEU D'ENFANT TOUS LES DIMANCHES

Toute la journée,  
c'est gratuit pour les jeunes  
de 12 ans et moins !\*

\*Comprend un repas pour enfant, une boisson et un dessert.  
Limité d'un menu enfant par plat principal commandé.

3023 BOUL. DU CURÉ-LABELLE, PRÉVOST, J0R 1T0

