

## Comprendre et prévenir la déchirure musculaire - Fiche conseil

---

**Les mesures suivantes peuvent vous aider à prévenir des crampes ou des déchirures musculaires.**

- Évitez le surentraînement : pratiquez le sport selon vos capacités et écoutez-vous.
- Échauffez-vous avant toute activité physique.
- Étirez-vous après toute activité physique.
- Lorsque vous planifiez vos entraînements, programmez des phases de récupération.
- Hydratez-vous durant votre activité sportive.
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée, en accord avec vos besoins énergétiques.
- Équipez-vous convenablement en période de froid.
- Veillez à maintenir une bonne hygiène de vie et de sommeil.

Pour en savoir plus sur le phénomène de déchirure musculaire, **scannez le QR code.**

---



**Information sur la déchirure musculaire**

*Assurance Maladie*

**Site internet**