

# Fiche conseils

---

- Reposez-vous.
- Prenez du paracétamol en cas de douleur.
- Appliquez régulièrement de la glace sur la zone douloureuse (en évitant tout contact direct de la glace avec la peau).

**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

---