

Prévenir l'apparition des crampes musculaires - Fiche conseil

- Échauffez-vous avant l'effort.
- Hydratez-vous avant, pendant et après l'effort.
- Étirez vos jambes après l'effort et avant de dormir.

Pour en savoir plus sur les crampes, **scannez le QR code**.



Information sur les crampes

Ameli
Site