

Pourquoi se laver après chaque séance d'effort ?

Lorsque l'on pratique une activité physique, notre corps se met à transpirer afin d'évacuer la chaleur dans notre organisme. Pourtant, il faut maintenir la propreté et enlever cette sueur de la peau. Et au risque de ne pas sentir bon, cela peut conduire à des infections.

Le sportif doit lutter contre la transpiration des aisselles et des pieds afin d'éviter le développement de mycoses.

D'autre part, on peut utiliser différents produits pour se laver. Certaines personnes utilisent ceux spécialement adaptés, tels que le gel douche spécial sport. D'autres, ne supportant pas certains composants de ces produits, préfèrent l'option bio.

Après combien de temps peut-on aller se doucher ?

Pendant une séance d'entraînement sportif, notre température corporelle augmente à cause des efforts physiques que l'on doit fournir. Ainsi, avant d'aller sous la douche, il serait préférable d'attendre que notre température corporelle retrouve son degré d'équilibre.

Par ailleurs, il ne faut pas lésiner sur le temps de récupération. Ce temps d'attente permettra à ton organisme de dégager le surplus de chaleur qui lui reste et donc permettra à ton corps de retrouver une température normale. Il s'agit d'un retour au calme progressif. On compte en général 15 minutes d'attente avant de se doucher.

Tes muscles auront alors le temps de se remettre des efforts qu'ils ont dû fournir. Il serait alors préférable d'effectuer des étirements et de boire de l'eau durant ce moment.

Faut-il se doucher à l'eau chaude ou à l'eau froide ?

Pour une récupération optimale après une séance d'entraînement, il vaudrait mieux que la température de l'eau soit tiède. En effet, si tu prends une douche chaude, cela empêchera l'organisme de refroidir. Cela peut être dangereux, car, il pourrait y avoir une accélération du rythme cardiaque pouvant entraîner un arrêt, ou dans le pire des cas, un malaise cardiaque.

Ne te laves pas non plus avec une eau trop froide, car, cela peut créer un choc thermique avec ta peau qui est encore chaude. Elle peut également favoriser les risques de courbature. Laves-toi avec une eau ni trop chaude ni trop froide.

Encore peu d'études ont été mises en place sur ce sujet, mais un bon compromis serait d'opter pour une eau tiède, moins agressive pour notre organisme. Tu peux baisser la température de l'eau progressivement à la fin de la douche pour un effet tonifiant. (Voir la fiche du PEF Santé)