

Comment je gère ?

Septembre 2026

Lésion musculaire que faire & ne pas faire ?

Le bon réflexe : protéger brièvement, puis recharger progressivement

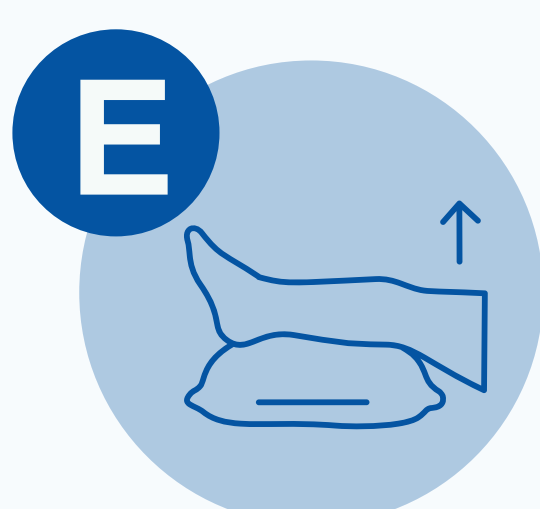
RICE → PRICE → POLICE → **PEACE & LOVE**

PEACE

Pour (se)
soulager



Protéger
Réduire les
mouvements



Élever
Si alité



Anti-inflammatoires
à éviter
(ralentissent la
cicatrisation)



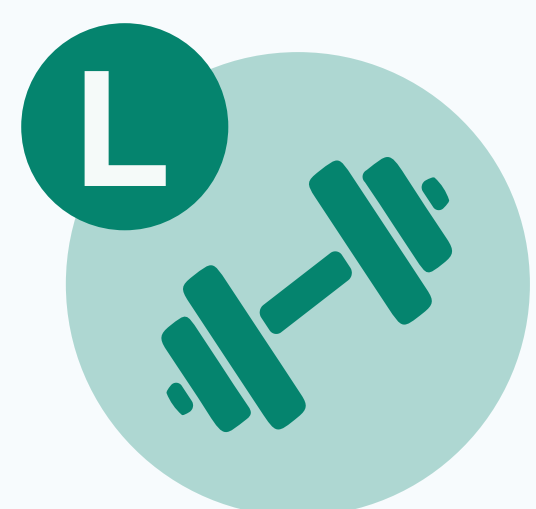
Comprimer
Meilleur anti-
douleur



Éduquer
Comprendre la
blessure

LOVE

Pour (se)
reconstruire



Load
Charger le muscle
progressivement



Optimisme
Meilleure
récupération



Vascularisation
Activité cardio sans
douleur ± 20min



Exercice
Force + mobilité
+ coordination

Le vrai changement

- Recharger progressivement
- Progresser selon les symptômes
- Douleur légère acceptable (< 4/10)

Consulter sans attendre

- Craquement net / faiblesse
- Douleur haute ischion
- Ecchymose/perte de sensibilité

A éviter

- Anti-inflammatoires
- Repos passif long
- Traitement passif



A retenir
Soulager si nécessaire. Recharger surtout.

