

## Les conseils du kiné

### LES BIENFAITS DU MASSAGE



Voici la conclusion d'un article de KINESPORT.

Une expérience effectuée sur 10 sportifs âgés en moyenne de 20 ans, consistant à masser les sportifs directement après leur effort, conclue ceci :

« En résumé, le massage agirait donc bien comme **un anti-inflammatoire naturel**. Loin de vouloir stopper toute réaction inflammatoire absolument nécessaire à toute modification architecturale musculaire suite à un exercice physique, il jouerait simplement le rôle de modérateur de l'inflammation au même titre que les bains glacés post-entraînement. »

Autre découverte conjointe de cette expérience et non moins importante :

Le massage favorise la biogenèse mitochondriale. Cette augmentation du nombre de mitochondries au sein de la cellule musculaire permettra une cicatrisation des microlésions musculaires optimale car comme nous le rappelle P. Portero, chercheur à l'Institut de Myologie du Groupe Hospitalier Pitié Salpêtrière de Paris :

**« plus le nombre de mitochondries augmente, plus la machine énergétique va être efficace et meilleure sera la récupération musculaire ».**

Romain

