



## Fiche récapitulative : Prendre une douche après l'effort

### Constat :

Après les entrainements et les matches, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licenciés les bases d'une hygiène de vie saine : sommeil, propreté, alimentation.

### Pourquoi prendre une douche ?

- Pour l'hygiène
  - Pour sentir bon
  - Pour le respect des personnes qui nous véhiculent (si je suis sale, je sale le véhicule)
  - Pour être en bonne santé
  - Pour la prévention de blessure :
    - o Ex : En hiver par exemple, quand la température corporelle redescend et qu'on rentre chez soi sans se doucher, en gardant sa transpiration, il y a un risque d'infection virale (rhume...), et en cas d'infections de ce type, le joueur est fragilisé et s'expose à des possibilités de claquages musculaires, notamment.
- ➔ Il faut donc se doucher et bien se couvrir après. Et puis, sortir en transpirant, cause également des infections et des irritations de la peau qui peuvent faire apparaître des mucosités (petits champignons). En cas de lésions (égratignures et petits bobos...), il faut les nettoyer rapidement pour éviter des infections.

### Combien de temps après l'effort ?

- Il faut attendre 15 à 20 minutes après l'effort afin que le corps retrouve une température habituelle de 37°, donc ne plus transpirer avant la douche.



### A quelle température ?

- Les avis divergent et les nombreuses études scientifiques n'ont pas toujours permises d'avoir une position claire à ce sujet.
- ➔ Le conseil de l'ES Vertou, prenez une douche tiède et finissez votre douche par quelques secondes avec une eau plus froide sur les membres inférieurs (si possibilité de régler la température de l'eau).

### Le savais-tu ?

**« Pour rester propre, prenez une douche après l'entraînement et les matches. Les joueurs professionnels ne quittent jamais le stade sans s'être douchés »**

