

# 5 étapes pour soulager la contracture au mollet

Vous avez identifié une contracture ? Voici un protocole simple et efficace pour **Soulager la contracture au mollet** et détendre la zone rapidement.

## 1 Le repos immédiat

C'est la règle d'or. Arrêtez immédiatement l'activité qui a causé la douleur. Continuer à forcer sur un muscle contracturé augmente considérablement le risque de déchirure. Mettez le muscle au repos relatif pendant quelques jours.

## 2 La chaleur (Thémothérapie)

Contrairement aux inflammations (entorses, déchirures) qui nécessitent du froid, la contracture aime la chaleur. La chaleur a un effet vasodilatateur qui améliore la circulation sanguine et favorise la décontraction musculaire.

- Prenez un bain chaud.
- Appliquez une bouillotte ou un patch chauffant sur la zone douloureuse pendant 20 minutes, 2 à 3 fois par jour.

## 3 Le massage doux

Le massage est l'un des moyens les plus efficaces pour drainer les toxines et détendre la fibre musculaire.

- Utilisez une huile à l'arnica ou un baume à base de gaulthérie.
- Massez toujours du bas vers le haut (de la cheville vers le genou) pour favoriser le retour veineux.
- Allez-y doucement : le but n'est pas d'écraser la douleur, mais de relâcher la tension.

## 4 Les étirements progressifs

Des **étirements doux et progressifs** peuvent aider à relâcher le muscle contracté. Il est important de ne pas forcer l'étirement, au risque d'aggraver la blessure. Vous pouvez consulter ce document en PDF pour connaître des [étirements doux du mollet](#).

## 5 L'hydratation et l'alimentation

Buvez abondamment (eau riche en minéraux de préférence). Adaptez votre alimentation pour faire le plein de potassium (bananes) et de magnésium (chocolat noir, amandes).