

La minute Santé: Les étirements:

“La minute du Physio” passe au format de “la minute Santé” pour vous proposer plus fréquemment des sujets liés à votre sport et à la santé. Pour cette première minute Santé, c’est en tant que physio que je vais essayer de faire une synthèse des dernières recherches en Sport et Santé sur l’utilité et l’efficacité des étirements. A noter que les avis divergent et que certains parlent d’effet de mode sur les conseils et pratiques des étirements.



Jusqu’en 1998, la Société Américaine de Médecine du Sport était claire sur le sujet : «Les exercices d’étirements doivent être impliqués dans l’échauffement avant une activité physique et dans la récupération : ils permettent de prévenir les blessures liées à la pratique sportive». A croire que les étirements pouvaient régler la plupart des problèmes musculo-squelettiques liés à une pratique sportive. A partir des années 2000, beaucoup de travaux scientifiques contredisent ces affirmations dans le domaine de la prévention de blessures et surtout commencent à démontrer une possible diminution de performance de la fibre musculaire. Imaginez votre dentiste qui vous dit : brossez-vous les dents si cela vous chante, mais ne croyez pas que cela protège des caries. Pourtant cette conclusion s’impose à la lecture de nombreux travaux consacrés à l’impact réel du stretching sur les blessures.

Éirement avant effort?

Le premier des éléments est que le sportif amateur fait ces étirements la plupart du temps de façon passive, puissante, longue et sans trop se soucier des fonctions du muscle étiré, en gros comme tout le monde le fait depuis des années.

L’étirement passif est réellement à oublier avant tout effort, voici les principales raisons:

- Provoque des micro-traumatismes au sein de la fibre musculaire responsable de blessures.
- L’effet antalgique augmente le seuil de douleur du muscle masquant des lésions tissulaires existantes au risque de se blesser plus.
- Endort le sportif en diminuant la vigilance neuro-musculaire, la force volontaire et l’endurance musculaire.
- Diminue la montée en température du muscle et des bons échanges sanguins par écrasement du muscle et donc interruption de la circulation sanguine.

Je vous conseille d’inclure pendant votre échauffement des mouvements balistiques (grands mouvements globaux faisant appel à la pliométrie musculaire) ou activo-dynamiques (contractions excentriques de 8s suivies de contractions dynamiques de 8s).

Étirements après effort?

Même si souvent après une grosse séance la priorité reste la douche, l'étirement passif est envisageable afin de redonner l'élasticité de base du muscle, et non à la recherche de la souplesse! Pour cela, vous devez vous limiter à un début de sensation d'étirement lors de la mise en tension du muscle.

Étirements = récupération?

Voilà un point où tout le monde est d'accord! Les étirements ne favorisent pas la récupération car passifs, de manière prolongée et en amplitude maximale, ils peuvent bloquer le retour sanguin nécessaire à la récupération et aggraver les micro-lésions. Cependant, l'antalgie apparente provoquée sur le muscle donne au sportif une "sensation de récupération" et de bien-être.

L'efficacité de la récupération sera mieux assurée par un bon retour veineux stimulé par une séance de footing ou vélo tranquille, des bains froids, des massages ou encore de l'électrostimulation. Ne pas oublier aussi qu'une prise alimentaire rapide sera décisive également pour la restitution des stocks énergétiques.

Éirement et prévention des blessures?



Les étirements réalisés à distance de l'entraînement dans le seul but d'entretenir la longueur et la souplesse musculaire peuvent contribuer à éloigner les blessures ou ses récurrences en ne constituant pas un facteur de risque.

Sportivement,

Mathieu / TeamSanté Triathlon Club Genève.

Mathieu Suzineau
Physiothérapeute
Place Édouard Claparède, 3
1205 Genève
022 704 30 45
suzineau.physio@gmail.com