

La récupération de l'athlète après l'effort : Zoom sur la pulsothérapie !

Par Jean-Jacques Menuet, médecin du sport, nutritionniste du sport, médecin référent d'une équipe cycliste professionnelle : Team Fortuneo-Samsic.

“

La récupération est le « parent pauvre » dans la gestion de la performance mais aussi de la santé de l'athlète. **Récupérer c'est pourtant permettre à l'organisme de remettre en place ce qui a été « abimé » pendant l'effort :**

- **Les réserves nutritionnelles** (glucides, protides, minéraux, oligo-éléments, vitamines) ; avec une stratégie nutritionnelle adaptée à chaque coureur en fonction de nombreux paramètres.
- **Si les muscles, les tendons sont directement impactés, le réseau veineux également** ; sont alors souvent mis en place : la récupération active, le massage, les techniques de drainage veineux manuel, la cryothérapie tout de suite après l'effort, le port d'une contention veineuse.

Nos coureurs bénéficient désormais de l'apport complémentaire d'une nouvelle technique de pulsothérapie qui délivre, de façon cardio-synchronisée, un massage mécanique au niveau des membres inférieurs et de l'abdomen (une onde massante légère est envoyée après chaque pulsation cardiaque). Testé sur le Tour de France 2017, et prévu ensuite sur toutes les courses à étapes de la saison 2018, ce « massage » induit la production par le système vasculaire d'une molécule, naturellement produite par l'organisme, qui est l'Oxyde nitrique ; cette molécule induit une vasodilatation locale et une dynamisation microcirculatoire systémique. L'intérêt est alors évident : les muscles vont se « nourrir » plus rapidement avec les nutriments ingérés pendant la phase nutritionnelle de la récupération, l'oxygène parvient mieux au niveau des muscles qui ont travaillé, les « toxines » (acide lactique, ammonium) sont mieux drainées. La resynthèse de glycogène à partir de l'acide lactique, via le cycle de Cori, est probablement plus performante. Nous obtenons donc les effets positifs de la récupération active avec un athlète complètement au repos.



Ce sont nos kinés qui ont mis en place la logistique ; quasiment sous forme de « self-service » : le coureur pouvant gérer sa séance seul, la manipulation est simple. La machine était installée dans la chambre du kiné. La durée de la séance est de 30 minutes. Un relevé des sensations des coureurs a été établi par nos kinés et la qualité de la récupération semble vraiment avoir été optimisée ; **pendant la dernière semaine du Tour de France 2017, un coureur a même souhaité ne plus être massé manuellement, observant qu'il avait « de meilleures pattes » en ayant recours à cette seule technique de massage mécanique cardio-synchronisé.**

Il semble que la technique apporte un maximum de bien-être lorsqu'elle est réalisée après le massage délivré par nos assistants et nos kinés. Avec ce nouveau protocole, nous avons une prise en charge plus personnalisée et plus rapide.

Comme c'est une séance « au repos », le coureur est libre de « vaquer à ses occupations » ! Tweets, appel de sa famille, lecture ; si bien que cette demi-heure est considérée comme du « temps libre », relaxant et préparant au sommeil ; je peux proposer également que soit associé à ces séances de 30 minutes un exercice de relaxation active, sous la forme d'une séance de sophrologie. 4 coureurs ont testé cette association, en signalant un bien-être intéressant, associant ainsi la récupération physique et psychologique.

Cette expérience semble vraiment positive ; **le sport de haut niveau doit se voir proposer la recherche d'outils qui respectent l'éthique sportive et médicale, pour la performance certes, mais aussi et surtout pour la santé du sportif.** Ainsi cette technique de massage cardio-synchronisé semble trouver toute sa place dans une stratégie globale de récupération. ”

Jean-Jacques Menuet

Pour plus d'information sur la Pulsothérapie, le site internet du Dispositif Stendo : www.stendo.fr

