



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > 8 numéros par an pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)
- > L'actu de toutes les disciplines de la FFN
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



un an pour
30€
seulement !

Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

1 an d'abonnement à *Natation Magazine* (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro)

Je règle :

par chèque à l'ordre de Horizons Natation

par carte bancaire N°:

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajouter les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature

Les bas de compression



(Ph. DPP/Arne Dedert)

Depuis quelques années, les équipementiers sportifs proposent des bas de compression ou, autrement dit, de

compression ou contention. Des accessoires de plus en plus utilisés par les sportifs de haut niveau, mais aussi par des amateurs curieux d'en découvrir les attraits et bénéfices.

Les bas de compression empêchent le sang de bien descendre au niveau des pieds et cela les refroidit

FAUX

Les bas de compression (médicaux), mesurés et prescrits sur mesure, sont destinés à faciliter le retour veineux. Ils exercent sur le système veineux une pression qui reste inférieure à celle du sang qui circule dans les artères vers les extrémités. La circulation locale est même meilleure par l'amélioration qui est apportée à la circulation veineuse et les pieds ne sont donc pas froids.

Un bas de compression ? Ok, mais c'est pour les grands-mères !

FAUX

Ils s'adressent principalement aux individus souffrant de troubles veineux, notamment nos chères grands-mères. Mais ce ne sont pas les seules à souffrir de ce problème.

On peut en porter de 7 à 77 ans

FAUX

Vous pouvez... mais à 7 ans il n'y a pas de problème de retour veineux. En général, les femmes sont les premières concernées car elles sont plus sensibles que les hommes à l'insuffisance veineuse. Une femme peut avoir besoin d'un soutien circulatoire dès 17-18 ans.

Les hommes aussi portent des bas ou des collants de compression veineuse

VRAI

Si les femmes sont plus touchées, certaines professions peuvent contribuer aux problèmes circulatoires. Vendeur, serveur, standardiste, steward... toutes les « professions de piétinement » peuvent obliger un homme à en porter ! De plus certains traitements aggravent l'œdème occasionné par l'insuffisance veineuse.

J'ai constamment les jambes lourdes, est-ce le signe d'une mauvaise circulation sanguine ?

VRAI

Une femme, pendant ses règles, peut avoir une sensation de jambes lourdes, qu'elle peut diminuer avec des bas. Avoir constamment les jambes lourdes, ou qui gonflent de même que l'apparition de varicosités ou de varices, traduisent une mauvaise circulation veineuse. Dans ce cas, il est conseillé de demander un avis médical.

Un bas de compression, c'est moche

FAUX

Les équipementiers et laboratoires ont depuis quelques années fait un effort important en matière de couleurs et motifs. Vous trouverez forcément votre bonheur !

Après l'entraînement, pas besoin de m'étirer : j'ai mes bas !

FAUX

Un bas de compression est un outil supplémentaire, un maillon du processus de récupération. Il reste indispensable de s'étirer comme de s'hydrater !

Je peux faire du sport avec

VRAI

Certains triathlètes ou marathoniens portent des « tubes » (qui ne recouvrent pas le pied) lorsqu'ils courent. Certains aiment, d'autres non, mais il n'y a pas de contre-indication médicale.

Je vais améliorer mes performances en en portant

FAUX

La performance n'est pas améliorée tant sur le plan mécanique (puissance) que sur le plan physiologique (VO2 max). Toutefois, les bas améliorent le coût énergétique, « le rendement », par une meilleure coordination musculaire et une

amélioration de la transmission neuromusculaire en raison d'une diminution de ballonnements des muscles. A une certaine puissance, il y aurait une consommation d'oxygène moindre avec les bas, une meilleure résistance à l'effort peut-être, d'où une moins grande fatigue musculaire perçue, une sensation de bien-être, mais si vous voulez courir plus vite, il faudra... vous entraîner !

Si j'ai une bonne circulation, je risque de tout dérégler !

FAUX

Il y a différentes forces de compression. Chez les sportifs, ce sont l'équivalent des classes 1 mais avec des répartitions des pressions spécialement étudiées pour la pratique sportive. Les classes 2 à 4 sont prescrites uniquement sur avis médical. Ce n'est pas dangereux, juste inconfortable ! Et vous ne déréglez pas votre circulation.

Je peux les porter jour et nuit

VRAI

Enfin, il faut quand même les laver et se laver... et en position allongée il n'y a pas d'intérêt.

Les collants et les bas sont plus efficaces que les chaussettes

VRAI

Oui, car ils agissent sur toute la jambe.

Les nageurs ont une meilleure circulation que les autres sportifs

VRAI

Il n'y a pas d'études qui le montrent, mais empiriquement, les tennismans, qui piétinent, ont plus de risques de souffrir d'insuffisance veineuse. La natation, au contraire, est bien connue pour favoriser la circulation de manière douce, et offrir un bien-être circulatoire.

Sujet réalisé par Laure Dansart

« Une question de confort »

Le Docteur Jean-Loup Bouchard, médecin des équipes de France depuis mars 2010, a souhaité équiper les nageurs tricolores de bas de compression pour améliorer leur récupération.



(Ph. D.R.)

Jean-Loup Bouchard, médecin des équipes de France depuis mars 2010, est un partisan des chaussettes de compression. Il a doté l'équipe de France de ces accessoires modernes, acteurs de la récupération.

Quelle est l'utilité des chaussettes de contention ?

Les chaussettes de récupération réduisent la fatigue des jambes en facilitant par contention le retour veineux au niveau des veines superficielles. Je préfère le terme de « bas de compression » plutôt que de contention. La contention utilise un principe de dégressivité avec des pressions maximales à la cheville qui diminuent jusqu'au mollet.

La circulation a-t-elle plus de mal à se faire au niveau des jambes ?

Les membres inférieurs ont des particularités hydrauliques qui rendent la circulation plus difficile que celle des autres organes. La gravité joue également ! S'il n'y a pas de problème médical particulier, la pression sanguine du sang qui arrive par les artères compense largement celle du retour qui est veineuse. De plus, l'organisme a prévu un système de valves (qui joue le rôle de petites écluses), qui divisent la colonne de liquide. En principe donc, le sang, qui arrive aux muscles par les artères et qui apporte oxygène et glucose, remonte facilement dans les veines. Mais il faut aussi comprendre qu'il existe deux réseaux de

circulation : un profond au milieu des muscles et un autre superficiel entre la peau et les muscles. Le réseau profond est enfermé avec les muscles dans un sac extensible : chaque contraction musculaire, en augmentant le volume du muscle dans le sac extensible, comprime les veines et fait remonter le sang de valves en valves. S'il n'y a pas d'antécédents de phlébite, la circulation n'a pas besoin d'être « aidée ». En revanche, le réseau superficiel ne dispose pas de système de pompe musculaire. En cas de mauvaise circulation, le sang a tendance à stagner dans les veines superficielles. D'où l'idée de porter des chaussettes de compression pour améliorer le retour veineux et la récupération !

L'amélioration de la récupération est-elle prouvée scientifiquement ?

Il existe beaucoup d'études, parfois contradictoires, sur l'effet du port de bas de compression chez les sportifs. Cependant, la majorité s'accorde sur le fait que les douleurs perçues sont moindres et la sensation de récupération est meilleure. Porter ce type de chaussette n'est pas une obligation. C'est d'abord une question de sensation, de confort, qui est propre à chacun.

Certains sports, comme la course à pieds, permettent le port de ces contentions durant l'effort. Comment les nageurs de l'équipe de France utilisent-ils les bas de compression ?

Si nous avons décidé d'équiper nos nageurs de ce type de produit, c'est tout d'abord dans l'idée de les utiliser lors des transports. Lorsqu'un nageur effectue un déplacement en avion, il va piétiner une bonne heure à l'aéroport, puis plusieurs heures dans l'avion, ce qui est mauvais pour la circulation. Les bas de compression ont pour but de diminuer la fatigue induite par ces trajets. Ensuite, s'ils souhaitent les porter avant ou après la compétition, libre à eux de le faire, nous n'imposons rien.

Quelle sera la marque de ces chaussettes de compression ?

Nous travaillons avec les laboratoires Pierre Fabre, l'un des plus grands laboratoires pharmaceutiques français. Ils sont les premiers à avoir mis au point des veinotoniques et sont toujours très en avance dans ce domaine •

Recueilli par L. D.

