

TESTÉ POUR VOUS

La compression : vraiment une solution miracle ?

NOS EXPLICATIONS SUR UNE PRATIQUE QUI FAIT DÉBAT AU SEIN DES PELOTONS

Si vous croisez un jour pendant votre running un coureur avec des chaussettes hautes, ne pensez pas qu'il profite d'une pause entre deux matches de l'Euro de foot. Il n'est en effet pas question de look mais de compression des mollets. Mais dans quel but ? Car la compression dans la course à pied a ses adeptes et ses détracteurs.

Tout d'abord, il existe des articles de compression pour tout le corps. Des hauts, des cuissards ou des manchettes qui ont pour objectif d'améliorer le maintien musculaire. Ensuite, il existe des chaussettes et des manchons pour les mollets qui peuvent être utilisés aussi bien pendant l'effort qu'en phase de récupération.

À cause de la gravité, le sang descend dans les jambes jusqu'aux pieds et lorsque ceux-ci

rentrent en contact avec le sol, les veines sont écrasées et le sang remonte vers les mollets. Lorsque ces derniers se contractent, ils s'appuient sur les veines et le sang est alors chassé vers le cœur. En pressant sur la peau, les muscles et les veines, la compression active le retour veineux. Une action prouvée par des nombreux tests scientifiques.

La compression agit aussi comme un support musculaire qui rend les muscles compacts et forts. Elle limite les vibrations des impacts au sol, ce qui réduit les oscillations musculaires et améliore donc l'alignement des fibres musculaires.

PLUS BÉNÉFIQUE À FAIBLE ALLURE

Si l'on voit régulièrement sur les courses des runners avec leurs manchons aux mollets,

ils ne sont pourtant pas toujours utiles dans ce cadre. De nombreuses études montrent les effets bénéfiques de la compression à faible intensité (aux alentours de 7-8 km/h). Ce qui n'est donc pas intéressant lorsque la vitesse est recherchée. Sur les courses longues distances, les manchons de compression favoriseront le maintien musculaire mais pas le retour veineux qui se fait naturellement avec la contraction des mollets et l'augmentation des battements du cœur. La compression favorise aussi la récupération et diminue le risque de 30 % comme le prouve une étude réalisée sur 1.200 sportifs.

Mais attention, l'efficacité des chaussettes hautes de compression est meilleure si elles sont portées pendant 3 ou 4 heures après l'effort. Cet accessoire est aussi très précieux pour vos muscles s'il est porté pendant vos longs déplacements en voiture ou en avion aussi bien avant qu'après votre course.

Bref, la compression s'avère une aide intéressante dans la pratique de la course à pied. Même si vous pensez qu'il ne s'agit que d'un effet placebo. L'important est de ne pas la considérer comme une solution miracle.

Un dernier point important avant d'acheter des chaussettes ou manchons de compression : demandez l'avis d'un professionnel travaillant en magasin pour avoir la bonne taille. Vos mollets peuvent avoir un diamètre différent, être entre deux tailles et surtout gonflent pendant l'effort. Donc autant être bien guidé dans son choix.

■ Fabien Chaliaud

6/7

La compression a ses adeptes et ses détracteurs. © D.R.

ON AIME

- Améliore le retour veineux
- Diminue le risque de blessures
- Facilite la récupération
- Limite l'effet des impacts au sol

ON N'AIME PAS

- Le prix
- La fragilité de certains produits
- Pas utile à vitesse élevée
- Pas la solution miracle

trakks
running | trail | outdoor
MORE THAN STORES.

SE SENTIR LIBRE

running trail outdoor

www.trakks.be

running trail outdoor coaching lab conferences travel e-store

BRUXELLES UCCLE & ETTERBEEK | NAMUR JAMBES | f t YouTube Join us.