

ça coûte cher

Les déplacements aériens se sont banalisés. Pourtant leurs effets sur l'organisme ne sont pas anodins et peuvent entamer les performances.

s-Vancouver. L'équipe de France olympique part une semaine en ordre dispersé pour la côte pacifique canadienne. Treize heures de vol plus une nuit pour rallier le site des JO d'hiver. Un voyage qui ne se passe pas à la légère dans la quête de l'optimum.

AFFÈ au mauvais trip. Comme le malbouffe, « le mal voyager » peut se payer cash en sport de haut niveau. Si la présence de diététiciens, la contrainte de ne pas manger de blancs de poulet ou de protéines en poudre est dans les mœurs, le processus est soigné sur les lieux de compétition. La performance se joue à un détail, le transport de celui qu'on néglige. Dès le décollage final, c'est le rush. Une course rapide aux vestiaires, deux valises, on se presse à la presse debout en attendant le bus, direction l'aéroport. Calé dans son siège

devant un DVD, le sportif ne se doute pas des dangers qui le guettent. Après avoir poussé l'organisme au-delà de ses limites, les effets conjugués de l'altitude, de la station assise et de la déshydratation constituent un second choc sévère pour ces Formule 1 du sport. Victime d'une phlébite (inflammation des veines) au mollet droit, le défenseur du PSG Zoumana Camara a été éloigné des terrains plus de quatre mois. « Ce type de blessure survient lorsqu'on reste immobile assez longtemps, expliquait-il dans nos colonnes le 22 juillet dernier. Pour la première fois, j'ai enchaîné deux longs voyages en avion. Trois jours après

être revenu de Dubaï, je suis parti à New York et, à mon retour, j'ai ressenti des douleurs. »

Malgré les fortes présomptions, difficile d'attribuer l'entière responsabilité de cette pathologie à un voyage en avion. Mais un vol peut décupler l'effet des traumatismes subis durant un match ou un entraînement. « À cause des volumes de gaz et de la pression atmosphérique, un hématome de la taille d'une balle de tennis a la taille d'un ballon de foot après deux heures de vol », illustre Alexis Savigny, médecin du sport en charge des rugbymen du Stade Français.

Quand la blessure est patente, les contre-mesures sont simples : compresser la zone par un bandage, voire injecter au patient des anticoagulants pour fluidifier le sang et éviter une embolie. Mais quel que soit le sport, nombre de microtraumatismes imperceptibles peuvent être aggravés. « De manière pernicieuse, un problème veineux peut survenir trois semaines après un vol »,

explique Marc Pujol, kinésithérapeute.

Pour Peter Larkins, médecin australien du sport, les heures qui suivent une rencontre sont cruciales. « C'est une aberration de prendre l'avion deux heures après un match. On croit gagner du temps mais bonjour les dégâts pour la récupération. L'idéal est une période de quatre heures durant laquelle les joueurs peuvent se réhydrater, s'étirer ou se faire masser. Ce temps-là n'est jamais perdu. »

Certes la durée des vols, facteur aggravant, est supérieure sur le pays-continent qu'est l'Australie (cinq heures en moyenne entre Perth et Sydney), mais les clubs français ne

cessent de multiplier les vols. Ainsi, lors de la saison 2008-2009, si l'on cumule les déplacements de Ligue 1, Ligue des champions ou Coupe de France, les joueurs de l'OL auront passé une bonne cinquantaine d'heures en cabine. Rapportées à un planning d'entraînement, c'est énorme. Un temps précieux, perdu s'il est passé à subir le déplacement. « On sait des choses sur les

effets de l'altitude, remarque François Bieuzen, chercheur à l'INSEP, mais il n'existe quasiment aucune étude dans la littérature scientifique internationale concernant les effets sur des athlètes. On reste dans l'empirisme. La plupart des travaux concernent les effets du jet-lag. » Voyager en bus n'est pas la solution. Les corps n'y sont certes pas exposés aux effets pervers de l'altitude mais ils le sont à ceux, néfastes aussi, de la position assise prolongée. « C'est la posture figée qui est mauvaise, précise Noël Kaufman, médecin aéronautique. On peut développer une phlébite allongée en première classe. C'est pour ça qu'il faut s'efforcer de bouger. »

Aujourd'hui le port de bas de contention se généralise chez les sportifs. Un minimum syndical. Reste que les protocoles de récupération (massage, étirements, glace, électrostimulation...) d'après match sont loin d'être optimisés dans le sport pro. Parfois, ils sont même escamotés lorsqu'il faut se hâter de partir. Pour rentrer. Pour être déjà dans le prochain match d'un calendrier surchargé. En attendant la casse, les corps se lassent.

KARIM BEN-ISMAÏL
kbenismail@lequipe.presse.fr

MERCI aux docteurs Peter Larkins, Noël Kaufman, Céline Dechavanne et Alexis Savigny. À Marc Pujol (kiné), Frédéric Roualen et Patrice Paquier (préparateurs physiques), François Bieuzen (chercheur à l'INSEP).

Pendant le vol

Après le vol

La recette du ski français

Les équipes de France de ski, Céline Dechavanne détaille les habitudes des athlètes qui s'envolent pour les JO de Vancouver.

Boire sans soif, pour s'hydrater au maximum.

Pilules de « Juice Plus », des fruits et des légumes déshydratés sous forme de comprimés aux vertus anti-oxydantes.

Toutes les deux heures, 20 minutes de « Veino plus », qui, grâce à un courant électrique, stimule le retour veineux.

Protocole d'une heure et demie avec les préparateurs physiques et les kinés :

30 minutes de récupération active (vélo en salle ou footing selon la météo et l'heure d'arrivée) en aérobie à 65 % de la fréquence cardiaque maximale.

30 minutes de massage.

30 minutes avec des bottes de pressothérapie pour optimiser encore plus le flux du sang dans les veines.

Vancouver

Un voyage de 16 heures avec escale

Paris