

La Semelle de Jog' Bruz

OCTOBRE 2014 - N°38



« LA COURSE À PIED EST AUX AUTRES SPORTS
CE QUE LA GÉOMÉTRIE EST AUX AUTRES
SCIENCES » JEAN GIRAUDOUX

Montez dans les tours ! Ou les bienfaits de la séance du dimanche (1/2)

Sommaire :

- *Faites grimper le compteur !*
- *Bon pied...bonnes dents*
- *Essayez le slunch*
- *Une barre énergétique maison*

Dans ce numéro :

- Le dentiste, passage obligatoire* 2/3
- Ce soir, on slunch !* 4
- Confectionnez votre barre énergétique* 4

Les entraînements rapides sont nécessaires à tous les coureurs, peu importe le niveau et l'objectifs, et même si l'on court juste par plaisir. **Démonstration...**

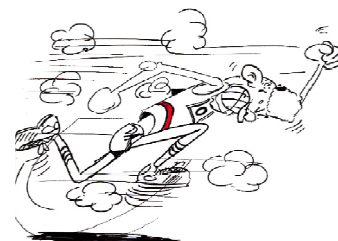
Si vous pensiez que les entraînements comme le fractionné du dimanche matin (ou ceux réalisés : au seuil, en résistance ou en allure de course) sont uniquement réservés aux champions, eh bien, détrompez-vous ! Ces séances dites de qualité, exigeantes et rapides sont bénéfiques et même nécessaires pour tous les coureurs. Toutes les études scientifiques démontrent que des séances comprenant des phases de qualité plus ou moins longues, entrecoupées de phases de récupération, apportent des changements physiologiques bénéfiques : glycémie, perte de poids et adaptation cardiovasculaire. *In fine*, s'astreindre de temps à autre (le dimanche matin, par exemple) à une séance un peu plus intensive et un peu plus rapide permet de progresser mais participe à une amélioration de la santé et du niveau de forme générale. Réalisé régulièrement, ce type d'entraînement aura des répercussions dans toutes les zones aérobie. Même vos sorties en endurance seront plus faciles (et accessoirement plus rapides au fur et à mesure des entraînements). Augmenter l'allure au moins une fois par semaine a également de effets sur le physique : musculation naturelle, économie de course et adaptation de la foulée. L'aspect psychologique est également à prendre en compte, car des séances plus intenses et répétées plus difficiles vont développer

vos gestion mentale de l'effort, avec des bénéfices évidents en termes de motivation durant une (éventuelle) épreuve ou compétition.

« Je cours pour ma santé et mon bien-être, et pas pour gagner des courses, je n'ai donc pas besoin de courir vite. »

- Un effort important et soutenu engage une grande quantité de fibres musculaires.
- Une séance intensive va permettre aux muscles de consommer plus de sucres rapides et complexes, et par conséquent maintenir une glycémie optimale et jouer sur la limitation des risques du diabète.
- Le coeur est un muscle. Comme les autres muscles qui, s'il est correctement entraîné va devenir plus puissant, plus endurant et plus fort.
- Ces séances rapides jouent également sur l'augmentation des mitochondries (Les mitochondries sont des organites intracellulaires dont la fonction principale est de fournir aux cellules l'énergie dont elles ont besoin pour assurer leur survie et les fonctions qu'elles sont censées accomplir. Les cellules tirent leur énergie de molécules organiques (sucres, protéines, lipides) qu'elles puisent dans leur environnement. Ces molécules organiques une fois oxydées en présence d'oxygène fournissent des électrons à un ensemble de complexes protéiques formant la chaîne de transport des électrons encore appelée chaîne respiratoire.), avec pour conséquence une meilleure adaptation de l'organisme à utiliser le carburant de l'effort (glycogène).

« J'essaie de perdre du poids, je



préfère me focaliser sur des séances longues en endurance et non pas sur des entraînements rapides. »

Plus on court vite, plus l'organisme brûle de calories et plus le corps dépense de l'énergie, y compris dans les heures qui suivent : une dégradation des lipides intervient entre deux heures et vingt-quatre après un effort de type fractionné (à condition que les réserves de glycogènes aient été déjà entamées). Ainsi, lors du repas suivant, l'organisme va utiliser les glucides pour refaire ses réserves, entraînant par conséquent une oxydation (dégradation) préférentielle des lipides. Un phénomène qui s'inverse lors d'un entraînement long et peu intense. La perte de poids sera d'autant plus importante si l'on varie les intensités d'effort (tout en maîtrisant l'alimentation, notamment l'apport en sucres complexes). Il ne s'agit pas non plus, de remplacer toutes les sorties par des séances de fractionné. L'objectif est plutôt de s'entraîner à toutes les vitesses. Sans oublier que ces séances de vitesse vont pimenter l'entraînement et éviter la monotonie. L'adaptation physiologique de l'organisme va aussi permettre de réduire les risques de blessure en renforçant les muscles.

Le doc' - Soignez vos dents !

Nos dents peuvent aussi nous jouer des mauvais tours. Une carie mal soignée peut tout à fait favoriser l'apparition d'une blessure ou en retarder la guérison.

À ce sujet, l'étude menée lors des derniers jeux Olympiques de Londres est plutôt édifiante. Durant ces Jeux, l'équipe de l'University College London a étudié près de 300 athlètes dans 25 disciplines différentes, et les résultats se sont révélés surprenants. La moitié des athlètes qui se sont présentés au cabinet dentaire lors de ces JO présentaient des problèmes de caries, les trois quarts avaient des problèmes aux gencives ou souffraient d'érosion dentaire (source : <http://bjsm.bmj.com>). Mais peut-on pour autant établir un lien direct entre caries mal soignées et résultats sportifs ?

« De nombreux pays ne permettent pas une grande facilité d'accès aux soins, les résultats sont donc majorés, nuance Mélanie Bana, chirurgien-dentiste. En outre, il ne faut pas oublier que la majorité de ces soins aux JO ont été réalisés dans les jours précédant les JO. Mais, d'une manière générale, s'il y a encore trop peu d'études scientifiques sur le sujet et il existe un rapport certain entre infection et inflammation », poursuit la dentiste, en charge des athlètes à l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance). « Ce qui est démontré aujourd'hui, c'est que les bactéries présentes dans la bouche pénètrent dans le réseau sanguin et circulent dans tout l'organisme », complète Michel Clauzade, chirurgien-dentiste à Perpignan et auteur de différents livres sur la question. Et lorsqu'on sait que la bouche est généralement le siège permanent d'une myriade de bactéries, on peut s'effrayer des conséquences sur d'éventuelles blessures, que l'on soit champion de marathon ou coureur amateur. Sur ce sujet, l'étude menée lors des derniers jeux Olympiques de Londres est plutôt édifiante. Durant ces Jeux, l'équipe de l'University College London a étudié près de 300 athlètes dans 25 disciplines différentes, et les résultats se sont révélés surprenants. La moitié des athlètes qui se sont présentés au cabinet dentaire lors de ces JO présentaient des problèmes de caries, les trois quarts avaient des problèmes aux gencives ou souffraient

d'érosion dentaire (source : <http://bjsm.bmj.com>).

LES DENTS ET L'INFECTION

« Dans certains cas, un foyer infectieux – autour d'une dent de sagesse qui n'a pas réussi à sortir complètement, par exemple – peut entretenir des inflammations dans des zones déjà soumises à de fortes contraintes, fragilisées par la pratique et par la répétition du geste », ajoute le Dr Bana. Chez le coureur, ces zones à risque concernent plutôt les tendons et les muscles des jambes. L'infection va agir un peu comme un amplificateur en maintenant l'organisme dans une sorte de bain inflammatoire permanent. En se diffusant dans le sang, les bactéries peuvent être responsables d'inflammations diverses et variées. « C'est le principe de l'infection focale », souligne le Dr Clauzade. « Il y a encore quelques années, on contrôlait systématiquement les dents avant une opération qui touchait les os ou le secteur cardiaque, mais aujourd'hui, avec les antibiotiques, les chirurgiens ont tendance à négliger ce bilan dentaire. » Cette relation spécifique entre infection dentaire et inflammation est maintenant systématiquement vérifiée chez tous les champions. « La santé des sportifs de haut niveau est réglementée par le code de la santé publique. Les fédérations sportives ont l'obligation d'organiser la surveillance médicale réglementaire de leurs sportifs », explique le Dr Bana, qui voit défiler dans son cabinet de l'Insep des athlètes venus de toutes les disciplines. « Lorsqu'on constate qu'un sportif a tendance à se blesser régulièrement ou qu'il est sujet à des inflammations persistantes, c'est une de nos premières pistes de recherche. » Même si généralement la blessure n'est pas la conséquence directe d'une infection dentaire, celle-ci aura d'autant plus de mal à cicatriser que l'organisme devra lutter sur plusieurs fronts à la fois. C'est un peu comme vouloir éteindre un incendie en soufflant dessus, cela prend plus de temps et le résultat n'est pas garanti. « Les tissus vont mal se réparer, et beaucoup plus lentement car la persistance du foyer infectieux va retarder la cicatrisation normale. » Conclusion, dans le cas d'une tendinite rebelle à tous les traitements, il sera donc toujours intéressant de faire d'abord un bilan dentaire complet.



LE RÔLE DE L'IMPLANTATION

Si les infections dentaires sont mises en cause dans la cicatrisation de certaines inflammations, les dents peuvent être également responsables de nombreux problèmes de posture, souligne le Dr Bana. « *Aujourd'hui, on sait que l'implantation dentaire – ce que l'on appelle l'occlusion dentaire – a une influence directe sur le développement de certains déséquilibres liés à la posture globale.* » Pour résumer, la manière dont nos dents ont poussé et sont positionnées dans la bouche va influencer sur la posture et donc dans l'apparition de certaines tensions musculaires. Un sportif peut tout à fait avoir une dentition parfaitement saine « *mais, a contrario, le placement des dents dans la bouche peut peser sur la mandibule et provoquer des tensions musculaires qui par ricochet vont rebondir sur toute la posture générale, complète le Dr Clauzade. Les dents sont de véritables capteurs posturaux innervés par le nerf trijumeau. Une mauvaise position de la mandibule provoquera une mauvaise position de la tête dans l'espace, qui influencera à son tour les autres capteurs posturaux, comme l'oreille interne, l'oeil ou le pied. Conséquence, les cinq chaînes posturales qui partent de la tête (voir la figure ci-contre) seront alors perturbées de la tête au pied.* » Il faut garder à l'esprit que le plus dommageable pour un sportif, ce sont toujours les pathologies dites « transversales », car « *si la mandibule est décalée par rapport au crâne, cela va obligatoirement créer des asymétries posturales, entraînant des tensions.* » Des asymétries qui peuvent alors provoquer des compensations d'un côté ou de l'autre (on court plus sur une jambe, par exemple). La solution peut passer par une correction de la position de la mandibule, avec pour effet un réalignement de la posture et une harmonisation des contraintes. « *On peut mettre en place une gouttière pour corriger l'alignement de la mandibule par rapport au crâne, mais il faudra également consulter un ostéopathe pour travailler l'ensemble du corps après la pose de la gouttière. L'un ne va pas sans l'autre.* » Les dents tout comme les yeux peuvent avoir des conséquences sur la posture générale : « *Même un léger défaut de convergence peut entraîner de réelles conséquences chez un sportif de haut niveau* », complète le Dr Bana. Dernier point important selon le Dr Clauzade, « *les*

répercussions posturales sont toujours homolatérales, elles apparaissent du même côté que la dent infectée ou que l'articulation mal alignée. »

IDENTIFIER LES CAUSES

Aujourd'hui, on privilégie une approche pluridisciplinaire. Les médecins et les spécialistes essaient d'appréhender le sportif dans sa globalité pour identifier toutes les causes potentielles. « *Vérifier les dents et faire un examen buccodentaire complet n'est qu'une partie du travail. Nous essayons d'avoir une approche dans laquelle le chirurgien- dentiste trouve sa place au sien d'une équipe thérapeutique composée d'ORL, rhumatologues, psychologues, kinésithérapeutes ou ostéopathes. Tous travaillent ensemble pour identifier plus facilement la cause d'un problème.* » Selon le Dr Clauzade, « *ce champ d'activité comprend plusieurs disciplines, il permet de déterminer quel capteur est en cause dans la mauvaise posture et donc source potentielle de blessure.* » Une fois trouvée la cause réelle, « *l'amélioration est souvent instantanée. Bien souvent, le sportif ressent un mieux-être immédiat, la cicatrisation ne se fait pas instantanément, mais au moins le processus n'est plus retardé ou empêché par une inflammation persistante. La blessure va guérir normalement, l'inflammation va disparaître progressivement.* » Pour nos deux dentistes, il faut donc « *arrêter de traquer le symptôme pour s'intéresser davantage au dysfonctionnement du système. L'homme est avant tout un système vivant adaptatif complexe. La recherche des causes est souvent bien plus économe que l'acharnement médical sur les symptômes.* » On ne le sait que trop bien, souvent les symptômes ne sont que les conséquences de problèmes plus profonds.

L'homme est avant tout un système adaptatif complexe. La recherche des causes est souvent bien plus économe que l'acharnement médical sur les symptômes.





Contraction des mots anglais « supper » (dîner) et « lunch » (déjeuner), le **slunch** est à la fin d'après-midi ce que le brunch est à la fin de matinée !

L'idée ? Regrouper le goûter et le dîner en un seul repas, à prendre vers 17/18 heures par exemple, en reprenant l'idée du brunch, à savoir plusieurs aliments différents que l'on peut picorer.

L'avantage ? Ce repas / grignotage comprend des en-cas sucrés et des en-cas salés et permet de faire le plein d'énergie avant un entraînement en début de soirée, par exemple.

Privilégiez les aliments rassasiants et sains (fruits à coque, flans de légume, salade de riz...) et n'oubliez pas d'inclure une boisson, chaude ou froide.

Recette performance

Barres tomates goût salé

BARRE DE L'EFFORT

POUR 4 BARRES

- ▶ 50 g de tomates séchées (conservées sans huile)
- ▶ 75 g de sirop d'érable
- ▶ 60 g de flocons de sarrasin
- ▶ 25 g de lait de soja
- ▶ 15 g de flocons de pois chiche
- ▶ 1 c. à s. d'huile d'olive (pour le moule)
- ▶ 1 pointe de sel

1/ Préchauffer le four à 180 °C.

2/ Couper les tomates séchées en très petits morceaux (sinon elles seront trop difficiles à mâcher durant l'effort). Mélanger tous les ingrédients.

3/ Huiler un moule à cake avec l'huile d'olive. Disposer la préparation dans le moule en tassant bien.

4/ Mettre à cuire à 180 °C durant vingt minutes. Démouler et couper en barres de 3-4 cm de largeur tant que c'est chaud.

5/ Mettre dans un plat et poursuivre la cuisson dix minutes. Laisser refroidir.

POUR 1 BARRE

protéines	lipides	glucides
3,5 g	0,8 g	16 g

LE PLUS NUTRITIONNEL

Une barre de céréales adaptée aux efforts de longue – voire très longue – durée : des glucides à index glycémique bas (pour une énergie différée), des protéines (pour limiter la dégradation musculaire). Le goût salé à la tomate est appréciable sur de telles distances.

