

## Bas de contention au foot, on refait le match !



Lors d'évènements comme l'Euro 2021, la charge physique liée à la succession des matchs peut provoquer une fatigue et des dommages musculaires chez les joueurs. En particulier lorsque la période de récupération entre deux rencontres est inférieure à 72 heures (1).

C'est la raison pour laquelle entraîneurs et membres du staff, notamment médical, sont volontiers à la recherche de stratégies ou de moyens permettant de prévenir ces effets, qui altèrent la performance.

### Pas seulement pour la prophylaxie des thromboses veineuses

Les bas de contention pourraient constituer l'un de ces outils. Initialement utilisés pour améliorer le retour veineux et pour prévenir la thrombose veineuse, ils sont actuellement portés par des sportifs pour accélérer la récupération, soulager les douleurs musculaires et améliorer les performances.

Leur efficacité chez les footballeurs a été soulignée depuis une dizaine d'années déjà. Toutefois, la grande majorité des études ne concernaient qu'un seul match.

Qui, mieux que des chercheurs brésiliens, aurait pu s'intéresser à cette question ?

Ce sont 22 joueurs de football, âgés de moins de 20 ans, de niveau national ou international, qui ont été retenus dans ce travail (gardiens de but exclus). Ils ont participé à deux matchs consécutifs, séparés par 72 heures de récupération, et entrecoupés de deux périodes d'entraînement. Les rencontres ont débuté à la même heure, sur le même terrain et en formation 4-4-2.

### Courir plus longtemps, avoir moins mal

Dans le groupe « *experimental* », les joueurs ont porté des bas de contention pendant les matchs (pas en dehors). Les bas étaient d'un modèle  $\frac{3}{4}$  prenant les orteils. Ils occasionnaient une pression moyenne de 20 à 30 mmHg. Dans le groupe « *témoin* », les footballeurs avaient leurs chaussettes habituelles.

Le port des bas de contention a permis d'augmenter la distance parcourue lors des déplacements à une vitesse supérieure à 19 km/h (550 m versus 373 m). En outre, la douleur musculaire perçue par les joueurs était significativement plus importante dans le groupe témoin à l'issue du second match.

Certes, le processus de récupération est multifactoriel et il est difficile, dans ce genre d'étude, de prévoir une comparaison contre placebo.

Mais on ne peut s'empêcher de penser que, pendant l'Euro 2021, si certaines équipes avaient été dotées de bas de contention pendant les matchs, peut-être que...

**Dr Patrick Laure**

### RÉFÉRENCES

(1) Silva JR et coll. : Acute and Residual Soccer Match-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-analysis. Sports Med., 2018; 48: 539-583.

(2) Gimenes SV et coll. : Compression Stockings Used During Two Soccer Matches Improve Perceived Muscle Soreness and High-Intensity Performance. J Strength Cond Res., 2021 Jul 1; 35(7): 2010-2017.

Copyright © <http://www.jim.fr>

## COMMUNIQUÉS

- Découvrez : l'Institut Curie
- 

## DPC : NOS FORMATIONS E-LEARNING

- Sevrage tabagique : prise en charge de vos patients
- Vaccination : comment convaincre vos patients ?
- Multimorbidité : comment suivre les patients polyopathologiques en médecine générale ?
- Contraception : comment accompagner vos patientes ?
- L'enfant : suivi du développement
- Facteurs de risque cardio-vasculaires : détecter et évaluer

## 🗨️ VOS RÉACTIONS (1)

🗨️ Réagir

### **Déjà en 1998...**

Le 05 juillet 2021

Il y a bien longtemps que les joueurs pro portent des chaussettes: pour être précis, il y a des chaussettes d'effort, de récupération et de contention. Chacune a un rôle bien précis et ne se portent que dans des moments bien particuliers. "Effort" pendant l'activité; "récupération", après l'effort; "Contention" lors des déplacements longs et autres stations prolongées. Ces différentes chaussettes ont une structure particulière et différente entre chaque modèle (compression, contention, etc...).

Médecin des Girondins de Bordeaux, j'avais instauré le port de ces chaussettes dès 1998.

Dr Serge Dubeau

🗨️ RÉAGIR À CET ARTICLE

Paramètres des cookies