

Leurs effets

Ils sont nombreux : on peut citer les propriétés **anti-inflammatoires** (gaulthérie, géranium), **calmantes** (camomille, orange douce), **tonifiantes** (romarin à camphre, cannelle, poivre noir, menthe poivrée), **cicatrisantes** ou encore **antalgiques**... Mais leurs effets directs ou indirects sur la récupération nous intéressent plus particulièrement.

Modes d'utilisation

Les huiles essentielles peuvent être utilisées de différentes façons :

- au moyen d'un diffuseur (électrique ou système de pompe à vide) qui, sans aucun effet thermique, vaporise l'huile essentielle ou le mélange



d'huiles dans l'air. C'est l'un des meilleurs procédés pour assainir l'atmosphère et avoir des effets sur le système nerveux

et l'activité cérébrale. Ces huiles essentielles sont alors absorbées par les voies respiratoires à partir desquelles les molécules des substances actives sont dispersées dans l'organisme par le sang. Une étude portant sur les huiles essentielles et la récupération (Romine et al.1999) a démontré qu'après un effort, la diffusion d'**huile essentielle de lavande fine** (effets sédatif, relaxant, apaisant) avait un impact favorable sur la fréquence

cardiaque et une pression artérielle plus faibles.

- Pour les massages, il convient de mélanger les huiles essentielles à des huiles végétales (jojoba, olive, amande...) ou à une crème neutre (20 à 30 gouttes dans 100 ml d'huile végétale). En traversant la barrière cutanée, les huiles essentielles sont absorbées par les capillaires veineux et artériels. Combinées aux effets bénéfiques des massages, elles ont une action relaxante et sédatif.
- Dans le bain : les huiles essentielles, naturellement insolubles dans l'eau, sont lipophiles et se dissolvent parfaitement dans le lait, par exemple. Diluez 15 à 20 gouttes d'huile essentielle dans un peu de lait et ajoutez le mélange à l'eau de votre bain.

Nom français	Détente et stress	Récupération musculaire	Modes d'utilisation
Gaulthérie		XX	Massage
Lavande fine	XX	XX	Massage, bain, diffusion
Romarin officinal à camphre	XX	XX	Massage, bain
Orange douce	XX		Diffusion
Genévrier		XX	Bain, massage
Camomille romaine	XX		Bain, massage
Menthe poivrée		XX	Bain, massage
Ylang-ylang	XX		Bain, diffusion

Huiles essentielles utilisées en récupération après un effort (d'après La Drôme Provençale).

Renseignements complémentaires : [www.drome-provencale.com](http://www.drome-provencale.com)

Prochainement Fiche Conseils n° 12 :

Les bonnes pratiques pour affiner son corps



Nos partenaires



Crédits photos : BV Sport - La Drome Provençale

Comment bien récupérer après un effort ?

La récupération est l'une des préoccupations majeures de tous ceux qui pratiquent une activité physique. Le premier objectif est de préserver sa santé, le second étant d'obtenir une parfaite récupération pour mieux reprendre son activité.

Aux méthodes parfois anciennes s'ajoutent, aujourd'hui, des techniques particulièrement innovantes.

Nous vous invitons à en découvrir quelques-unes.



Par C. Geoffroy  
Kiné du sport  
Attaché à la FFF  
Enseignant Universitaire

## Le crochetage

Le terme de crochetage se fonde sur l'utilisation d'instruments de différentes courbures, ressemblant à des crochets : rassurez-vous, l'extrémité n'est pas une pointe mais une spatule aplatie. Inventée par un physiothérapeute suédois, cette technique permet aux tissus (muscles, tendons, ligaments...) de retrouver une meilleure qualité, que ce soit après un effort ou une blessure.

Cette technique est donc adaptée pour les muscles et plus particulièrement le tissu conjonctif fibreux (il représente 60% de notre masse corporelle) qui, lors de l'effort physique s'altère provoquant ainsi des adhérences, des pertes de mobilité locale, des tensions et des défauts d'élimination au sein des tissus.

En rétablissant la mobilité entre les différents plans de glissement, le crochetage va :

- ✓ libérer les accolements entre les différents tissus : les faisceaux musculaires entre eux, entre les tendons et les os ;
- ✓ relancer la mobilité ;
- ✓ diminuer les tensions intramusculaires ;
- ✓ dynamiser les circulations vasculaires et lymphatiques.

Ces glissements ont la particularité de se faire dans le sens transversal.

*Le crochet étire les muscles dans le sens transversal.*

C'est sans doute l'une des raisons pour lesquelles, comparés à ceux d'autres techniques (étirements musculaires), les

résultats obtenus par le crochetage sont très rapides.

Le ressenti est également bien réel, puisque de plus en plus de sportifs en deviennent adeptes.

### La technique

Elle est pratiquée avec un crochet posé sur la peau et adapté à la région ou au type de



tissu à traiter. Par rapport à l'utilisation des doigts, la spatule à l'extrémité du crochet autorise une

approche plus précise de la région à traiter. Une main effectue le repérage afin de guider et diriger la main qui crochète.

La fréquence des séances : maximum 2 par semaine, avec 3 jours d'intervalle.

Néanmoins, le résultat dépendra surtout de la précision du thérapeute (kinésithérapeute ou ostéopathe), qui nécessite une palpation et une exactitude particulières.

*Renseignements complémentaires :  
www.crochetage-therapie.com*

## Les bas de récupération : mise au point !

Bon nombre de sportifs en parlent, beaucoup les utilisent déjà, mais qu'en est-il exactement de toutes ces chaussettes et bas de récupération ?

Il existe plusieurs concepts de contention-compression. Le plus classique et le plus ancien, élaboré par la plupart des marques, s'adresse aux porteurs de maladies veineuses. Le principe uti-

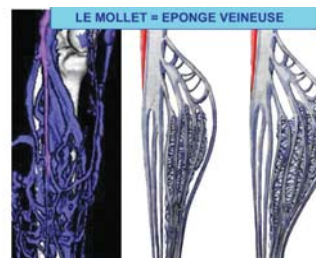
*Vos bas répondent-ils à votre attente ?*

lise la dégressivité des pressions de "bas en haut", c'est-à-dire des pressions maximales au pied et à la cheville, et faibles au niveau du mollet. Or, chez le sportif, l'effet doit être inverse (progressif), avec des pressions plus faibles au niveau du pied et de la cheville, et maximales au niveau du mollet. Ce nouveau concept de contention-compression dite "progressive" a été mis au point, il y a quelques années, par le Docteur S. Couzan.

Lors de l'exercice physique, l'activité des différents muscles et articulations des membres inférieurs entraîne une compression veineuse qui chasse le sang vers le cœur. Cette pompe musculaire, renforcée par les aponévroses et les fascias, résiste aux variations de pression et limite la dilatation du système veineux.

Ainsi, le mollet se comporte comme une véritable éponge : il peut absorber un grand volume de sang veineux musculaire. Mais la dilatation qui s'en suit accumule une quantité de sang qui va stagner et former un volume résiduel.

La contention-compression progressive® s'impose vraiment d'autant plus que l'effort intense provoque également des à-coups d'hyperpression dans les veines du mollet.



Le sportif est donc un insuffisant veineux potentiel, car son activité reproduit tous les paramètres susceptibles d'amener le système veineux à se détériorer. Il est indispensable de

réaliser une prévention précoce, avant ou dès l'apparition des symptômes de maladie veineuse (lourdeurs, douleurs, fatigue, crampes...). Faisant office d'aponévrose supplémentaire, ce nouveau système de contention-compression progressive® breveté par *BVSPORT®*, avec des pressions calculées, est adapté à l'état veineux spécifique du sportif. Il se différencie de tous les systèmes existants de contention-compression. Son but est également d'accélérer la récupération et de limiter le risque de blessure.

En pratique : après l'effort, mettez en place les chaussettes de type *BVSPORT®* Pro Récup Elite (23-27 mm Hg), puis portez-les au moins pendant 2 heures.

*Renseignements complémentaires :  
www.editiongeoffroy.fr*



## L'aromathérapie, vous connaissez ?

Les essences aromatiques des plantes, communément appelées "huiles essentielles", constituent la base de cette méthode. Substance volatile et odoriférante sécrétée par les plantes aromatiques, les huiles essentielles

sont obtenues à partir de la matière première par distillation ou par expression mécanique.

Très concentrées en éléments chimiques actifs, elles doivent être utilisées avec précautions.



Gaullérie du Népal