

Le stretching, arme de bien-être ?

Par Marion LECHIEN, ostéopathe D.O.

À l'heure où le « métro, boulot, dodo » rythme la vie de milliers de citoyens, les maux divers explosent. Mal de dos, mal de tête, tendinites, raideurs multiples... la sédentarité et le stress décuplent l'enraidissement de nos muscles et articulations. Parallèlement, le sportif, débutant ou accompli, tend à réduire le risque de blessure dans sa recherche de performance lors de son activité physique.

Une solution simple, efficace et universelle existe. Il s'agit du STRETCHING !

Qu'est-ce que le stretching ?

Le stretching (ou étirement en anglais) est « un ensemble de techniques qui ont pour but d'étirer les muscles et les tendons afin de permettre une augmentation de l'amplitude articulaire et de diminuer les raideurs musculaires, et par là, d'augmenter la souplesse de l'individu. C'est aussi un facteur susceptible d'améliorer le travail musculaire et l'efficacité du geste.» (Pasquet et al., 2004, p.135)

L'étirement, pour être optimal, doit se faire de manière douce et progressive. Les positions sont maintenues au moins 30 secondes et une attention particulière est portée aux sensations liées à l'étirement : la douleur est inutile et une simple impression de tension est suffisante. De plus, une respiration ample et profonde est essentielle afin de bien oxygéner les tissus et de faciliter leur relâchement.

Quels sont ses bienfaits ?

Les bienfaits du stretching sont multiples, tant physiques que psychiques. En voici un tour non exhaustif.

Diminution des tensions corporelles et amélioration du geste

Les mauvaises postures ainsi que les épreuves de la vie s'impriment dans notre corps sous forme de tension. Qui n'a jamais eu mal à la nuque suite à une journée passée devant l'ordinateur ? Ou senti le stress peser de tout son poids sur ses épaules ? Les étirements, par les mécanismes exposés ci-dessous, permettent de relâcher les tensions inutiles et d'harmoniser le tonus de l'ensemble des muscles. Par-là, le geste devient plus ample et fluide, les raideurs s'estompent, les articulations deviennent plus mobiles. Bref, un gain en aisance du geste se ressent.

Amélioration du maintien

Les habitudes de vie, professionnelles ou personnelles, demandent régulièrement des efforts asymétriques ou la prise de postures néfastes. Comme la plupart des exercices nécessitent un auto-agrandissement, le dos se déplie peu à peu, les muscles profonds de la colonne vertébrale se renforcent et on a l'impression de grandir de quelques centimètres. On se tient donc mieux sans effort supplémentaire.

Prévention de l'enraidissement lié à l'arthrose

L'utilisation excessive d'une articulation ainsi que le vieillissement entraînent une usure du cartilage que l'on appelle « arthrose ». Celle-ci s'accompagne d'une diminution de mobilité de l'articulation. Le stretching prévient cette pathologie en activant l'entretien de la couche de cartilage et en lubrifiant l'intérieur de l'articulation par la production de synovie (liquide présent dans l'articulation).

Limitation des blessures

Le stretching joue un rôle préventif dans l'apparition des blessures. Des efforts répétés ou inadaptés se répercutent au niveau de l'insertion du muscle sur l'os c'est-à-dire du tendon. Le risque d'inflammation est alors important. Un muscle plus souple tire moins sur ses attaches, d'où la réduction du risque de tendinite. Et cela, tant chez la personne sédentaire que chez le sportif.

Parallèlement, la souplesse a un impact curatif et préventif sur d'autres maux musculo-squelettiques. Il est aisé de comprendre, par les bienfaits exposés ci-dessus, qu'un corps qui bouge mieux est plus sain. Les tissus (muscles, articulations, fascias etc.) sont utilisés de manière plus adéquate et subissent moins de tension, ce qui limite les ennuis : lumbago, torticolis, sciatique, etc.

De plus, dans le sport, les étirements dynamiques lors de l'échauffement permettent de préparer progressivement les muscles et articulations aux mouvements et aux étirements brusques dont ils feront l'objet lors de l'activité physique.

Amélioration des performances sportives

Outre la diminution des blessures amenées par le stretching, un bienfait supplémentaire pour le sportif est l'amélioration de ses performances. Une plus grande souplesse augmente l'amplitude d'action de la force, on gagne donc en travail musculaire.

Contrairement aux idées reçues, s'étirer avant l'effort ne diminue pas l'explosivité du muscle. Par contre, il est important de réaliser des étirements dynamiques afin de ne pas refroidir le muscle avant son activité. En fin d'entraînement, en plus du retour au calme, un enchaînement de plusieurs exercices d'étirement passif permet d'enclencher les mécanismes de récupération. Par ailleurs, s'étirer en dehors des activités physiques permet d'améliorer sa souplesse.

Prise de conscience de son corps, bien-être et relaxation

La prise de postures souvent inhabituelles ouvre à la découverte de nouvelles sensations corporelles. On se concentre sur le ressenti et l'impact du stretching sur la souplesse, la mobilité, la douleur etc. Et on prend conscience de certaines parties de son corps que l'on a négligées. Outre le bien-être physique, le stretching agit également sur le moral. Les étirements stimulent la libération d'endorphines. Cette hormone, bien connue des sportifs, joue un rôle de relaxation par son action anti-stress et antidouleur. De plus, l'accentuation de l'attention sur la respiration entraîne un lâcher prise et une mise de côté des tracas.

Pour les curieux, comment cela fonctionne-t-il?

Qu'étire-t-on ?

Plusieurs structures sont mises en tension lors de l'étirement.

- Le muscle et ses fibres musculaires : chaque muscle est formé de plusieurs fibres. Ce sont ces dernières qui permettent la contraction musculaire grâce à la formation de ponts entre les protéines les composant.
- Le tissu conjonctif : les enveloppes qui entourent les fibres musculaires et le muscle lui-même ainsi que le tendon qui relie le muscle à l'os.
- L'articulation : elle constitue le point de rencontre entre deux os. Il en existe plusieurs types selon les structures qui relient les os (cartilage, collagène, capsule articulaire avec membrane synoviale). Leur mobilité dépend de leur type ainsi que de la tension amenée par les ligaments qui les renforcent.

Par quels mécanismes ?

Lors du stretching, au fur et à mesure de l'étirement, un gain de souplesse est ressenti. Comment cela fonctionne-t-il ?

Tout d'abord, au sein des fibres musculaires, les ponts entre les protéines qui se forment lors de la contraction musculaire doivent normalement se défaire lors du relâchement. Cependant, ce n'est pas toujours le cas. L'étirement permet donc de rompre les ponts résiduels inutiles. Ensuite, dans la vie quotidienne, les articulations sont souvent utilisées dans des petits mouvements et non dans la totalité de leur amplitude, ce qui amène progressivement à un enraidissement et à une perte de mobilité de celles-ci. Le stretching permet peu à peu de lâcher les tensions accumulées au sein des structures composant l'articulation (ligaments, capsules articulaires etc.) ainsi que dans le tissu conjonctif (ligaments, tendons, fascias etc.). Et dernier mécanisme, mais non des moindres, l'étirement active un récepteur présent dans les tendons qui, par réflexe, inhibe la contraction et diminue le tonus musculaire.

Alors on s'y met quand ?

Marion LECHIEN, ostéopathe D.O. – Centre d'Ostéopathie et de Thérapies Alternatives

Cours de stretching thérapeutique – mercredi 18h-19h – infos : 0475/45.98.02 –

marion.lechien@hotmail.com

Bibliographie :

- ANDERSON B., ANDERSON J., *Stretching.*, Shelter Publications, Bolinas, Californie, 2010
- BEAR et al., *Neurosciences à la découverte du cerveau, 3ème édition*, Edition Pradel, 2007
- BENOIST C., *Stretching pour le sportif : souplesse, étirement*, Amphora, Paris, 2002
- BERG K., *Prescriptive stretching : eliminate pain and prevent injury.*, Human Kinetics, Leeds, 2011
- BOHBOT G., *Stretching pour tous : exercices, enchaînements et séances : une pratique efficace et en toute sécurité.*, Amphora Sports, Paris, 2008
- CAYLA J.-L., LACRAMPE R., *Manuel pratique de l'entraînement : 110 questions développées pour tout savoir et tout comprendre.*, Amphora, Paris, 2007
- CHOQUE J., *Stretching et yoga pour les enfants : s'étirer, se tonifier, se relaxer, se concentrer, se défatiguer.*, Amphora Sports, Paris, 2005
- DUCHATEAU J., BERTUIT J., *Neurophysiologie adaptée à l'activité motrice, 6^{ème} édition.*, Université Libre de Bruxelles, Presses Universitaires de Bruxelles, tirage 2011
- ESNAULT M., *Rachis et stretching, éducation du patient à l'étirement.*, Masson, Paris, 2005
- KOVACS M., *Dynamic Stretching: The Revolutionary New Warm-up Method to Improve Power, Performance and Range of Movement.*, Ulysses Press, Berkeley, 2009
- MARIEB E.N., *Anatomie et physiologie humaines, 6ème édition.*, Pearson Education, Paris, 2005
- PASQUET G. et al., *L'échauffement du sportif, ou, Comment préparer l'organisme à un effort : anatomie, physiologie, psychologie, sophrologie.*, Amphora Sports, Paris, 2004
- ROGELET Agnès, *Stretching : la gym qui cultive l'élégance*, Psychologies, novembre 2001 (<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Forme/Sports/Articles-et-Dossiers/Stretching-la-gym-qui-cultive-l-elegance>)