

## **Condition de voyage et prévention des risques**

**Docteur Roland QUESTEL**

**Membre de la Commission médicale du CNOSEF**

Afin de traiter les problèmes liés au décalage horaire, une fiche de recommandation déjà mise en pratique lors des Jeux d'Atlanta par Guy Azemar a été utilisée. Cette fiche permettait de préparer les athlètes grâce à un programme s'étalant sur cinq jours.

Nous avons voyagé avec Air France en prenant soin que les trajets s'effectuent sans escale : nous avons décollé en début d'après-midi afin d'arriver à Pékin en début de matinée et de disposer ainsi d'une pleine journée à la lumière, ce qui favorise la récupération de ce décalage horaire. En vol, nous avons demandé aux athlètes de se réhydrater fréquemment.

L'espace restreint dans lequel s'effectue un voyage en avion constitue un problème. En effet, des accidents thromboemboliques se sont produits dans le passé. A Atlanta, nous avons ainsi déploré trois cas de ce type, dont une embolie pulmonaire. Nous sommes donc entrés en contact avec un fabricant de bas de compression : il nous équipe désormais depuis les Jeux de Sydney.



Chaussette de voyage

Tout comme cette année-là où aucun cas n'avait été recensé, aucun accident ne s'est produit à Pékin.

Il est préférable de porter ces bas de compression dans plusieurs cas de figure :

- 1) La taille de plus en plus importante chez nos athlètes et pas seulement chez les basketteurs .86% des hommes de l'équipe Olympique à Sydney mesuraient plus de 1,82m. On comprend leur gêne pour les fauteuils situés près des hublots ou centraux. Des mesures préventives malgré leur coût avaient été prises pour que les plus de deux mètres puissent avoir un siège en classe affaires durant le vol.
- 2) La prise de contraceptifs oraux chez les filles afin d'éviter lors de la compétition les inconvénients liés à la menstruation.
- 3) L'entraînement effectué la veille du déplacement est assez souvent conséquent afin de rassurer les sportifs et leur entourage. Il est destiné à pallier le « repos obligatoire » dû au voyage en avion mais il va engendrer une hémococoncentration sanguine et des métabolites musculaires
- 4) Le décalage horaire qui peut être accru, car les athlètes globe-trotters sont astreints à plusieurs voyages aériens avant de retrouver le gros de l'équipe.
- 5) La prise de somnifères, ces médicaments sont de plus en plus utilisés par nos sportifs au grand désespoir des médecins, ces drogues souvent encouragées par l'entourage « pour mieux récupérer » facilitent sans conteste les mauvaises positions et les compressions vasculaires
- 6) Je ne devrais pas parler ici de la prise éventuelle de produits interdits comme les anabolisants , ou l'EPO entre autres qui ne sont pas répertoriés parmi les drogues innocentes pour le système vasculaire.

En revanche, le problème se pose de moins en moins en ce qui concerne les produits endogènes.

Il est préférable d'enfiler ces bas de compression dès le réveil et de les ôter après l'atterrissage.

Ces précautions sont indispensables pour que la classe touriste ne devienne pas la classe tout risque.

Dans la pratique, 469 paires de chaussettes de voyage et autant de paires de chaussettes de récupération utilisées après l'entraînement ou lors de déplacements dans le village olympique nous ont été fournies par notre partenaire.



Chaussettes de récupération

Un appareil d'électrostimulation, le Veinoplus, s'est également révélé très utile.



Le veinoplus

Dès l'arrivée, il était indispensable de s'exposer le plus possible à une lumière importante car cette démarche permet de récupérer plus rapidement le décalage horaire.

Les conditions de voyage se sont donc parfaitement déroulées : nous n'avons pas eu à déplorer d'accident thromboembolique.

## **Questions-réponses avec l'amphithéâtre**

**Gilbert ABOUSSOUAN**

Je souhaite obtenir de plus amples explications sur les bas de récupération.

**Roland QUESTEL**

La force de ces bas s'apparente à celle des bas de compression. Ils permettent une meilleure récupération lorsque l'athlète se trouve en position debout ou voyage en car. Il était notamment intéressant de disposer de ces bas après l'entraînement ou lors des promenades dans le village. Ils empêchent le gonflement des jambes et des chevilles. En effet, les sportifs ne disposent pas obligatoirement d'un système vasculaire optimum.

Alors qu'en 2000, les sportifs refusaient de porter ces bas, ils les réclament aujourd'hui.

**Gilbert ABOUSSOUAN**

La structure de la fibre est-elle différente de celle des bas de compression ?

**Roland QUESTEL**

La fibre est la même. La compression est cependant moins importante que lors d'un voyage en avion.

**Patrick MAGALOFF**

A combien de deniers cela équivaut-il ?

**Roland QUESTEL**

Il s'agissait de bas de compression Force 2. Société GANZONI

Je précise que la compression est mesurée en unité mercure. Ces bas se situent entre 15 et 20 unités mercure. Les deniers ne correspondent pas à la compression médicale.

**Guy AZEMAR**

Je comprends l'intérêt de ces chaussettes en termes de récupération organique. Cependant, je m'interroge sur leur effet sur les organes périphériques, à savoir les muscles : ces bas sont-ils aussi bénéfiques au niveau périphérique qu'au niveau central ?

**Roland QUESTEL**

Ces bas sont bénéfiques au niveau musculaire : chaque entraînement engendre une rupture de microfibrilles et il est préférable de disposer d'une légère contention. Fréquemment, pour des raisons d'élégance ou autres, certains athlètes les utilisent lors de l'entraînement. Je tiens à préciser qu'ils doivent être portés, à l'issue de l'entraînement.

**Fabrice MARTZ, podologue de la FF de Danse**

Personnellement, je pratique mon sport avec des bas de compression, à la fois pendant l'exercice et la récupération.

**Roland QUESTEL**

L'action de ces bas sur la pompe musculaire du mollet et sur la semelle plantaire s'avère intéressante. Lors de la pratique d'un exercice physique, les muscles viennent « compenser » ces bas, ce qui ne rend pas obligatoire leur port.