

## THE CONVERSATION

L'expertise universitaire, l'exigence journalistique

# Football : les stratégies pour une récupération optimale

12 décembre 2018, 23:27 CET

### Auteur



#### Mathieu Nédélec

Docteur en sciences du sport, Institut national du sport de l'expertise et de la performance (INSEP)



Fin de match difficile. VALERY HACHE / AFP

Le samedi 22 décembre 2018 a lieu la 19<sup>e</sup> journée du Championnat de France de Ligue 1. Les matches terminés, les joueurs vont bénéficier d'une courte trêve hivernale avant une reprise sur les chapeaux de roue en 2019 avec la coupe de France, la suite du championnat, la coupe de la ligue et la Champions League pour les meilleures équipes. Dans le football moderne, les semaines avec deux matches au programme (championnat, coupe, sélections internationales) sont plus nombreuses que les semaines avec un seul match.



Dans ces conditions, le temps de récupération de trois à quatre jours entre deux matches successifs est certes suffisant pour maintenir le niveau de performance physique des joueurs (nombre de sprints et de courses à haute intensité au cours du match) ; mais le risque de blessure est multiplié par six comparativement à une semaine de compétition avec un seul match.

Le football de haut niveau requiert la réalisation d'actions de haute intensité tels que sprints, courses avec changement de direction, sauts et frappes. La répétition de ces actions au cours des 90 minutes du match génère une fatigue multifactorielle et liée à la déshydratation, à une fatigue mentale, aux dommages musculaires et à la déplétion des stocks de glycogène musculaire (une forme de stockage de l'énergie dans les muscles). Le joueur de football puise en permanence dans ces réserves d'énergie afin de répéter des actions intenses 90 minutes durant. Une alimentation adaptée à l'issue du match et les jours suivants permet de refaire au plus vite les stocks en prévision du prochain match.



Kylian Mbappé est capable d'enchaîner des sprints de très haute intensité. Andrej Isakovic/AFP

Le niveau de fatigue à l'issue d'un match est objectivé par divers marqueurs de performance physique, subjectifs et biochimiques. Il dépend notamment de facteurs extrinsèques (résultat du match, niveau de l'adversaire) et intrinsèques (âge du joueur, position du joueur sur le terrain).

## Des stratégies pour récupérer rapidement

Lorsque les matches s'enchaînent avec un court délai de récupération, des stratégies adaptées sont requises afin de limiter la fatigue post-match, retrouver au plus vite le niveau de performance et réduire le risque de blessure.

Une enquête réalisée auprès des équipes professionnelles montre que le bain froid et l'alternance chaud/froid (88 % des équipes), la récupération active (81 %), les massages (78 %), les étirements



(50 %), les bas de compression (22 %) et l'électrostimulation (contraction du muscle via un courant électrique délivré par des électrodes ; 13 %) font partie des stratégies utilisées dans les vestiaires, avec des protocoles très hétérogènes d'une équipe à l'autre.

Un détour par la littérature scientifique permet de constater que le sommeil et les stratégies nutritionnelles sont efficaces. Ainsi, proposer un verre de lait chocolaté et un repas ayant un index glycémique élevé à l'issue du match sont efficaces afin de faciliter le stockage de substrats énergétiques et cicatrifier les dommages musculaires.

La réalisation d'un bain froid de 10 minutes dans une eau à 10°C au cours des heures qui suivent la fin d'un match est efficace afin de retrouver au plus vite le niveau de performance et limiter la réponse inflammatoire liée aux dommages musculaires.

## **Le sommeil, élément indispensable**

Aujourd'hui, la gestion du sommeil des joueurs de football de haut niveau revêt un enjeu crucial. Les perturbations du sommeil à l'issue d'un match sont fréquentes et liées aux conditions environnementales (lumière intense dans le stade, de l'ordre de 2 000 lux), aux comportements des joueurs (consommation de caféine, utilisation importante des écrans) et surtout au stress et à l'excitation générée par la participation à des matches avec un tel enjeu.

Un sommeil de quantité et de qualité insuffisantes ralentit la resynthèse du glycogène musculaire, la cicatrisation des dommages musculaires et la récupération cognitive. Un sommeil perturbé de manière chronique pourrait également être associé à un risque accru de blessures.

Des stratégies simples et pratiques existent, dans le contexte particulier du football de haut niveau, afin de favoriser le sommeil. Contrairement aux idées reçues, il est possible de stocker du sommeil en passant 10 heures au lit au cours des nuits qui précèdent une grande compétition, et en prévision d'un sommeil perturbé par les voyages et le stress de la compétition. Il est également important de respecter ses préférences quant aux horaires de coucher et de lever. Encore une fois, contrairement aux idées reçues, les heures de sommeil avant minuit ne comptent pas double ; ce sont les premières heures de la nuit de sommeil, avant ou après minuit, qui sont particulièrement importantes, elles sont principalement constituées de sommeil lent profond et elles assurent une récupération physique.

La lumière est un puissant synchroniseur de l'horloge interne. Ainsi, toutes les stratégies de luminothérapie qui renforcent l'alternance naturelle du jour et de la nuit (simulateur d'aube avant le réveil par exemple) et préviennent la rupture du cycle (comme porter des lunettes qui filtrent les longueurs d'onde courtes avant le coucher) se justifient. Des aliments particuliers tels que le jus de cerise ou les graines de courge présentent l'intérêt de favoriser le sommeil. Les thérapies cognitivo-comportementales comme la méditation ou l'hypnose sont également prometteuses.

Le manque de sommeil ne concerne pas uniquement les joueurs de football professionnel. Les dernières données sur le sommeil de la population interpellent : les Français dorment environ 1h30 de moins qu'il y a 50 ans, soit une bonne nuit de sommeil en moins par semaine. Or, il est aujourd'hui



avéré que le manque de sommeil peut avoir des effets délétères sur la santé en augmentant le risque de pathologie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, de prise de poids et d'infection en hiver. Alors, pourquoi ne pas profiter de ces quelques recommandations utiles aux sportifs pour retrouver les bras de Morphée ?

 santé stress sommeil sport football sportifs caféine 

**Aidez-nous à vous proposer un « média alternatif », pas des « faits alternatifs ». Faites un don, fiscalement déductible.**

Faites un don

