

ELECTROSTIMULATION : UTILE OU SUPERFLU ?

D'ABORD UTILISÉE UNIQUEMENT EN MILIEU MÉDICAL, NOTAMMENT PAR LES KINÉS, PUIS ADOPTÉE DANS LA PRÉPARATION DES ATHLÈTES PROFESSIONNELS, L'ÉLECTROSTIMULATION EST AUJOURD'HUI À LA PORTÉE DE TOUS. DE NOMBREUX CYCLISTES UTILISENT L'ÉLECTROSTIMULATION DE MANIÈRE SYSTÉMATIQUE DANS LE CADRE DE LEUR ENTRAÎNEMENT.



LA RÉCUPÉRATION AVANT TOUT

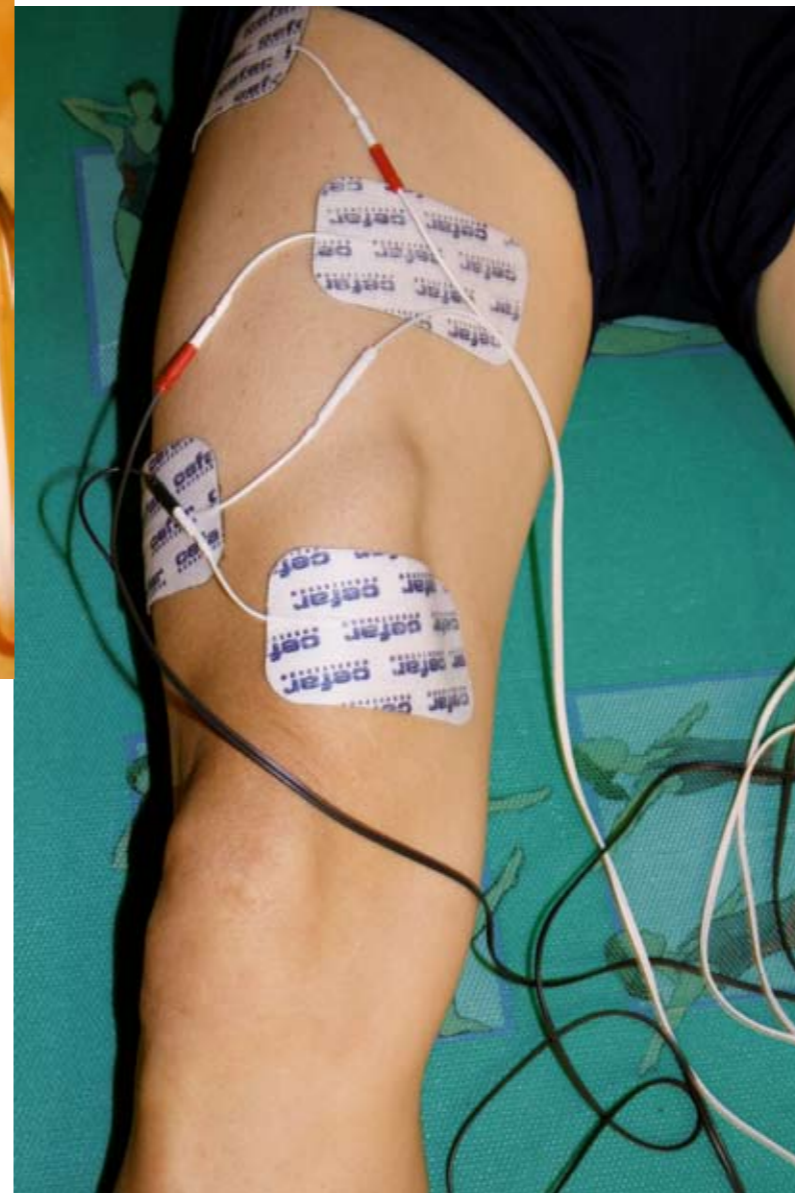
Les appareils destinés au grand public proposent plusieurs programmes orientés vers la récupération après effort, la stimulation de la circulation sanguine ou la musculation. La technique consiste à placer des électrodes à des endroits stratégiques, puis d'envoyer aux fibres musculaires, par l'intermédiaire de leurs terminaisons nerveuses, des micros impulsions électriques réglées avec une intensité précise. De par leur structure, les fibres nerveuses sont plus sensibles à l'excitation électrique que les fibres musculaires ; il faut donc une plus faible intensité de stimulation pour provoquer une réaction en chaîne. Les électrodes, généralement en élastomère, doivent donc être positionnées à des points bien précis correspondant au niveau de la peau à la projection de la zone d'innervation du muscle. Plus les électrodes seront proches l'une de l'autre à la même face d'un membre, plus la stimulation électrique agira superficiellement. Tout ceci paraît complexe mais, heureusement, les appareils sont livrés avec un guide et des schémas de positionnement.

Schématiquement, on peut classer en deux catégories les programmes proposés par les appareils du commerce : le développement musculaire (force, tonicité, résistance,...) et la récupération (capillarisation, récupération active,...). Concernant la première catégorie, ne croyons pas au miracle ! Une séance d'électrostimulation ne remplacera jamais une bonne sortie d'entraînement ou une séance de musculation, tout simplement car elle ne sollicite pas le système cardiovasculaire. Ceci dit, il vaut mieux stimuler un muscle de manière artificielle que pas du tout. Ce procédé permet donc de pallier à un manque de temps ou un imprévu qui vous empêche d'enfourcher votre monture. Il est possible de mettre en œuvre une séance d'électrostimulation au bureau, à table, sur son canapé ou même en voiture, assis côté passager, bien sûr. Concernant la deuxième catégorie de programme, orienté vers la récupération, c'est là où l'électrostimulation trouve une place de choix. Ces programmes sont réellement efficaces après une sortie difficile, une cyclo, ou

encore pour se délasser après une journée de travail où la station debout a été prolongée et la température très élevée. Favorisant le retour veineux dans tous les cas, le potentiel musculaire sera plus rapidement rétabli en vue d'une future sollicitation. En vous aidant du manuel livré avec chaque appareil, vous pourrez alterner récupération, récupération active ou capillarisation selon vos besoins.

EN CONCLUSION

Sous réserve de ne pas profiter de cette technique pour sortir de moins en moins souvent sur la route, l'électrostimulation constitue aujourd'hui un réel apport dans la planification de l'entraînement. Utilisés avec un peu d'expérience et les conseils de professionnels, trois aspects nous paraissent particulièrement intéressants : optimiser la récupération, solliciter certains muscles laissés pour compte par le pédalage et, parfois, soulager certaines douleurs.



LES RÉPONSES AUX QUESTIONS QUI VOUS PRÉOCCUPENT

- **Une séance d'électrostimulation est-elle fatigante ?**
L'électrostimulation musculaire ne sollicite pas le système volontaire d'activation des muscles, ne nécessitant ainsi aucun effort particulier. Cependant, en fonction du niveau de puissance plus ou moins élevé et selon le programme sélectionné, on peut ressentir une petite fatigue correspondant à l'entraînement musculaire mis en œuvre par l'orientation de la séance d'électrostimulation.
- **Quels muscles doit-on stimuler ?**
Sur certains appareils, vous trouverez des programmes spécifiquement élaborés en fonction du sport pratiqué. Si vous souhaitez optimiser vos performances, votre séance d'électrostimulation devra agir sur les groupes musculaires sollicités par le pédalage : cuisses et fessiers. Cependant, il peut être intéressant à certaines périodes de l'entraînement d'agir, au contraire, sur les muscles peu sollicités afin d'effectuer un rééquilibrage...
- **Peut-on utiliser l'électrostimulation peu de temps avant ou après un effort ?**
Oui, car vous pouvez pratiquer une séance d'électrostimulation dans le cadre d'un réveil musculaire ou d'un échauffement avant une compétition ou une sortie d'entraînement. Immédiatement après une compétition, l'électrostimulation accélérera votre récupération si vous sélectionnez le programme adéquat : récupération active, massage, capillarisation...
- **A quelle périodicité peut-on effectuer des séances d'électrostimulation ?**
Vous pouvez utiliser votre appareil chaque jour ! La seule recommandation serait d'alterner les groupes musculaires et de jongler avec les divers programmes. Il est également déconseillé d'électrostimuler le même muscle pendant plus d'une heure...
- **Après combien de temps commence-t-on à ressentir les effets de l'électrostimulation ?**
Pour les séances axées sur la récupération, l'effet est immédiat. Si vous recherchez une transformation physique ou l'amélioration de votre forme, comptez trois ou quatre semaines d'utilisation régulière. N'oubliez pas cependant que ce procédé est un complément de votre entraînement et n'attendez pas des miracles si vous n'utilisez que des séances d'électrostimulation...
- **Quelle est la durée de vie des électrodes ?**
Vous devez changer régulièrement d'électrodes car elles ne conservent leur efficacité maximale que jusqu'à un certain nombre d'utilisations généralement spécifié par le manuel de votre appareil. Leur nombre d'utilisations varie de 20 à 50 en fonction de divers paramètres comme la zone traitée, votre pilosité ou l'environnement de stockage.
- **A quoi sert le gel de contact ?**
Le gel de contact permet une conduction homogène du courant et accentue le confort d'utilisation. L'application d'un gel de contact diminue les sensations de fourmillement désagréable et prolonge la durée de vie des électrodes.
- **L'électrostimulation est-elle efficace pour soigner des blessures ?**
Attention, l'électrostimulation domestique soulage la douleur mais ne guérit pas. L'excitation des fibres nerveuses au moyen de micro impulsions électriques permet de lutter contre les douleurs. La précision des courants permet de cibler parfaitement l'action antalgique en fonction des pathologies. Cependant, certaines pathologies sont réfractaires à l'électrostimulation... Avant de mettre en œuvre un programme antidouleur, vous devez impérativement être conseillé par un médecin spécialisé en traumatologie.
- **Comment peut-on stimuler des muscles s'ils sont recouverts de graisse ?**
A partir du schéma d'installation des électrodes fourni avec votre appareil, vous pouvez légèrement modifier leur position en recherchant l'endroit qui provoque la meilleure stimulation. En général, il est intéressant de déplacer les électrodes vers les articulations, zones où la couche superficielle de tissu adipeux peut être plus mince. Comme la couche de tissu adipeux a un effet isolant, il faut peut-être augmenter la puissance de votre appareil mais ceci risque de provoquer une sensation désagréable que vous pouvez estomper en utilisant des électrodes plus grandes ou du gel de contact.