

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ

NUMÉRO SPÉCIAL **SPORT**

Le sport et ses risques !
Entorses, luxations, tendinites,
blessures musculaires...

Les bons réflexes des sportifs !

OFFERT PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ, avec la participation d'**ORLIMAN**





Du sport **bien-être**

au dépassement de **soi** !

Du simple jogging au tournoi de football en passant par un cours de Zumba®, le sport est devenu un véritable phénomène de société.


72 % des Français ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des douze derniers mois.¹ Selon l'Institut de veille sanitaire (InVS), environ 910 000 accidents annuels liés à l'activité physique et sportive amateur sont constatés... Pratiquer son sport favori n'est parfois pas sans risque. Qu'il soit exercé de façon très assidue pour le goût de l'effort ou juste pour s'amuser et dépasser ses limites, un mauvais geste sans faire exprès et patatras... C'est la blessure! Et que dire des défis que certains sportifs se lancent comme celui de courir un marathon ou de participer à un ultra-trail? Même si une semaine peut être nécessaire à s'en remettre, le temps que ses courbatures passent... Il n'empêche que se fixer un objectif c'est déjà le premier pas vers le plaisir, vers l'adrénaline que la plupart des sportifs recherchent. Oui, le sport c'est bon pour la santé! Mais quand on fait du sport, il faut prendre soin de soi et de son corps. En bref, adopter une bonne hygiène de vie.

Que faire pour éviter les blessures les plus courantes?

Quels réflexes adopter pour éviter la fatigue musculaire ou pallier une blessure post-traumatique? Comment optimiser son effort?

Autant de questions que vous vous posez et que nous abordons dans ce numéro. Mieux comprendre, c'est déjà une voie vers la prévention des risques!

Bonne lecture et bon sport! N'hésitez pas à vous rapprocher de votre professionnel de santé, il se fera un plaisir de vous accompagner et vous conseiller.



ORLmag #6

Sommaire

Le sport : pratiques et risques.

6/19

Les Français et la pratique sportive.

Le petit topo des pathologies des sportifs.

Entorse, luxation, tendinite...

Tout savoir sur les muscles et les accidents musculaires.

Prévention & reprise.

20/25

Les bons réflexes de la reprise.

Kinesio Taping® vs Strapping : le match!

Les bons réflexes des sportifs.

26/31

La respiration : une valse à deux temps.

S'hydrater, oui. L'hyperhydratation, non!

Hygiène de vie & alimentation adaptée : un duo gagnant.

Allez hop !

32/35

8 petits exercices d'échauffements.

16 petits exercices d'étirements.

Le grand jeu... Spécial sport !

36/37







LE SPORT: PRATIQUES ET RISQUES

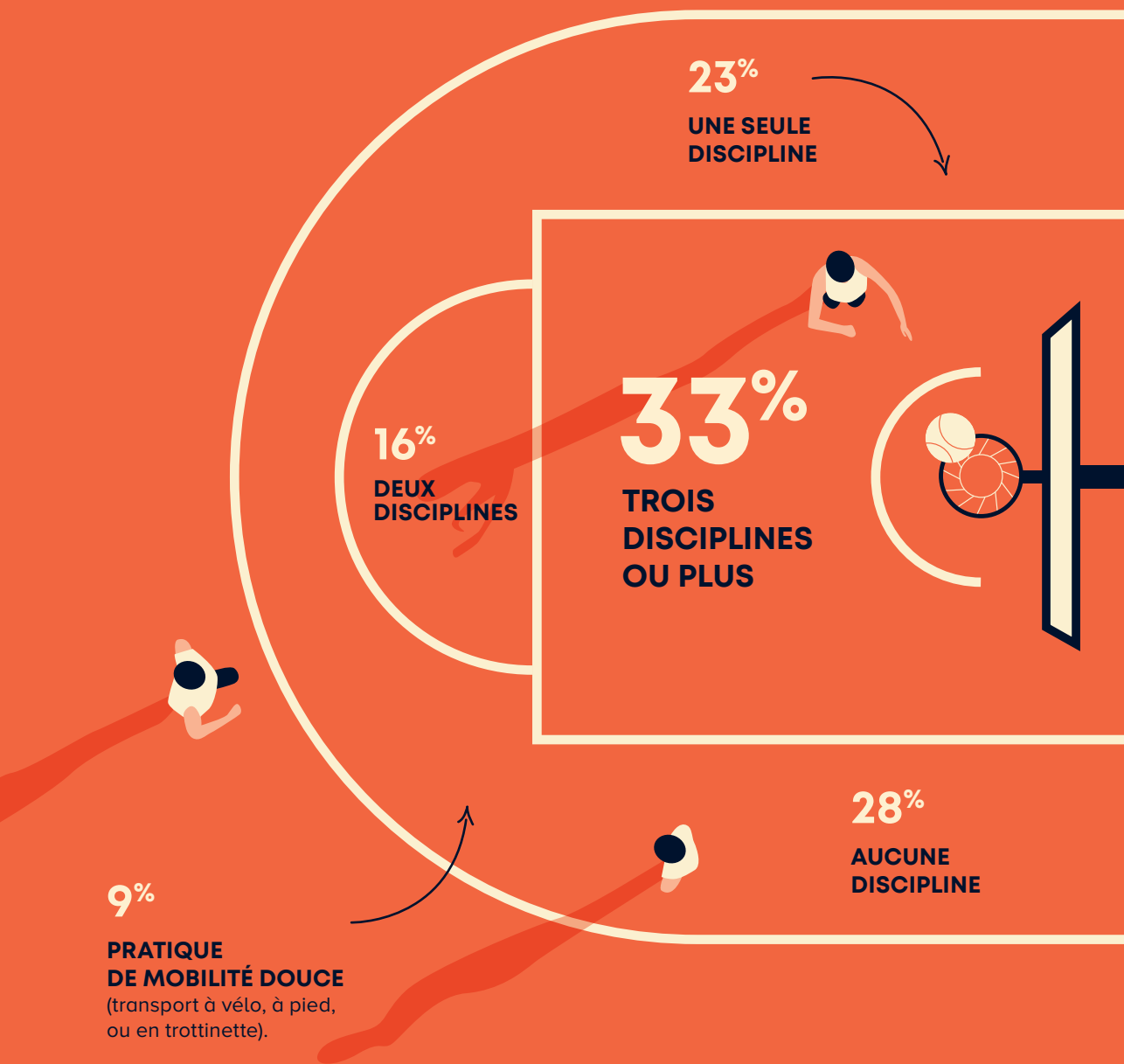
LES FRANÇAIS ET LA PRATIQUE SPORTIVE

La plupart des Français exercent une activité physique et sportive. Football, tennis, équitation, basketball, judo-jujitsu sont les 5 sports qui comptent le plus de licenciés en France. Dans la pratique quotidienne, le running est en très nette progression, sans oublier le vélo, considéré aussi comme un moyen de transport pour beaucoup : joindre l'utile à l'agréable est toujours bénéfique !

LE SAVIEZ-VOUS ?
D'après le rapport de l'INJEP 2025
6 personnes sur 10 indiquent pratiquer
leur sport tout au long de l'année.



**NOMBRE DE DISCIPLINES SPORTIVES PRATIQUÉES
PAR LES 15 ANS ET PLUS EN 2025, EN FRANCE.¹**



LE PETIT TOPO DES PATHOLOGIES DES SPORTIFS²



FOOTBALL

Avec près de 2,1 millions de licenciés, sans compter les footballeurs du « dimanche », c'est le sport collectif le plus pratiqué en France.

PATHOLOGIES

Entorse de cheville.
Syndrome méniscal.
Entorse du ligament croisé antérieur.

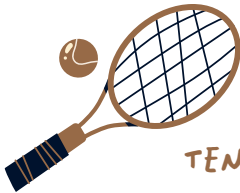


ÉQUITATION

Ce sport compte un peu plus de 675 186 licenciés et des milliers d'adorateurs pratiquent la balade à cheval le week-end ou pendant les vacances.

PATHOLOGIES

Bleus.
Entorses.
Lombalgies, Lumbagos, Lombosciatiques.



TENNIS

Avec un peu moins de 1,2 million de licenciés, le tennis est toujours très apprécié par les jeunes au moment de Roland Garros ! Qui n'a pas vu ses propres enfants ou ceux des voisins jouer contre le mur de la maison ou du garage au mois de juin ?

PATHOLOGIES

Tennis-elbow (épicondylite).
Entorse de la cheville.
Tendinite de l'épaule.



BASKET-BALL

Le basket-ball est un sport de contact avec des sauts très fréquents. On compte un peu plus de 747 000 licenciés. Lors de la réception des sauts, les chevilles sont extrêmement sollicitées ainsi que les genoux.

PATHOLOGIES

Entorse externe de la cheville.
Entorse du genou.
Tendinite quadricipitale.



JUDO-JUJITSU

Le judo-jujitsu, avec 567 000 licenciés, est un sport de combat qui n'a pas pour vocation d'être dangereux. Les principales pathologies de ces arts martiaux sont liées à des chutes.

PATHOLOGIES

Luxation de l'épaule.
Luxation du coude.
Entorse du poignet ou des doigts.



VÉLO

Les bienfaits pour la santé et la capacité à poursuivre ce sport avec l'âge sont incontestables. Souvenons-nous de Robert Marchand, record de l'heure à plus de 100 ans et champion du monde de cyclisme sur route des plus de 105 ans, sous le célèbre maillot de la course cycliste l'Ardéchoise!

PATHOLOGIES

Tendinite rotulienne.
Tendinite de la patte d'oie.
Douleurs cervicales.
Troubles sensitifs des pieds.



RUNNING

En 2025, le running a été pratiqué par 12,4 millions de Français. Une étude du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) a montré que l'athlétisme (running, trail, marche) est le sport le plus pratiqué en France hors cadre fédéral. En 1979, notre pays comptait moins de 500 coureurs réguliers recensés par la Fédération Française d'Athlétisme!

PATHOLOGIES

Foulure.
Ampoule.
Contracture.
Brûlure cutanée de 1^{er} degré.
Ongle noir.

RUNNING, JOGGING, FOOTING... QUELLE DIFFÉRENCE?

Mode apparue dans les années 60 et venue de Nouvelle-Zélande, le jogging est une course à faible intensité. Elle est considérée comme une activité physique. Le footing, c'est Français! C'est également une course à faible intensité pratiquée en France dès les années 80. Le running, très à la mode depuis les années 2000, désigne une pratique de la course à pied un peu plus intensive, le plus souvent avec une participation à des compétitions. Pour résumer, le runner n'est pas un jogger du dimanche!

ENTORSE, LUXATION, TENDINITE...

Ces mots ont une résonance particulière chez les sportifs. Savez-vous vraiment en quoi consistent ces blessures et comment s'en prémunir ?

ENTORSE

Les analgésiques, les anti-inflammatoires et les infiltrations de cortisone occasionnelles font également partie des traitements de première ligne pour soulager la douleur.

505 : POIGNETS, GENOUX, CHEVILLES SENSIBLES !

C'est une lésion traumatique d'une articulation. Cet étirement ou déchirure ligamentaire survient lors d'une torsion brutale de l'articulation. Si la cheville est la principale articulation touchée, notamment en running, les autres parties du corps ne sont pas épargnées. L'entorse, notamment du genou, peut par exemple arriver aux personnes qui font du trail. Sur des appuis, le genou va se dérober.

COMMENT ÉVITER UNE ENTORSE ET PRÉVENIR LES RÉCIDIVES ?

Quelques gestes simples peuvent aider à éviter l'entorse : une bonne hygiène de vie, un échauffement soigneux avant les séances de sport et des exercices de renforcement musculaire.

Dans certains cas, le port d'orthèses adaptées est recommandé. Des orthèses et bandes offrent la possibilité de « sécuriser » l'articulation de la cheville.



PETITES INFOS SUR L'ENTORSE POUR BRILLER EN SOCIÉTÉ !³

L'entorse de la cheville est le traumatisme le plus fréquent de l'appareil locomoteur.

C'est 7 à 10 % des consultations d'urgence hospitalière.

6000 Français consultent pour une entorse de la cheville chaque jour.

LUXATION

Une luxation correspond à un déplacement d'une surface articulaire par rapport à une autre. Plus simplement, lorsqu'une articulation se déboîte — «luxons» est le terme utilisé par les experts — les surfaces de contact de l'articulation sont séparées l'une de l'autre. Les luxations se produisent souvent dans l'épaule, le coude ou les doigts. Bonne nouvelle : une luxation peut généralement être «réduite» rapidement et doucement.

EXISTE-T-IL UN MOYEN POUR ÉVITER UNE LUXATION ?

On ne peut malheureusement pas prévenir spécifiquement les luxations. Néanmoins, des muscles bien entraînés et des exercices de coordination favorisent le maintien des articulations en bonne santé. Lors d'activités sportives, un équipement adapté peut être préconisé.

LE SAVIEZ-VOUS ?
La première luxation de l'épaule survient chez 77 % des hommes, de 20 et 35 ans.⁴

TENDINITE

TENDON D'ACHILLE, TENDON FRAGILE !

La tendinite (ou tendinopathie inflammatoire) provoque une douleur au niveau d'un tendon (cette structure fibreuse qui relie les muscles aux os). Elle touche généralement les genoux, les épaules, les poignets ou les coudes. Les sportifs sont les principales victimes de cette blessure.

PRÉVENIR LA TENDINITE... PAR LE SPORT !

Du fait de sa structure fibreuse, un tendon est très résistant à la tension tout en présentant une certaine souplesse. C'est pourquoi un entraînement sportif bien mené permet d'augmenter sa résistance et d'améliorer sa capacité à supporter les contraintes.



Sangle Infra-patellaire
Patel'R® Orliman®.

LA TENDINITE DU TENDON ROTULIEN DE RAFAEL NADAL...

Les tendinites du tendon rotulien (en dessous de la rotule) provoquent des douleurs surtout après l'effort. En cas d'aggravation, elles peuvent apparaître pendant l'effort et là, c'est vraiment gênant pour la pratique sportive! Pour pallier ce traumatisme, Rafael Nadal portait parfois une sorte de bracelet, appelé sangle infra-patellaire, en dessous du genou pour maintenir la pression sur le tendon.

OÙ LES FRANÇAIS FONT-ILS DU SPORT ?¹

36%

En plein air,
en milieu
naturel
(forêt, mer,
montagne,
campagne).

26%

Dans une
installation
sportive
(stade, salle
de sport).

22%

À domicile.

10%

En plein air,
en ville (parc,
jardin public,
rue).

4%

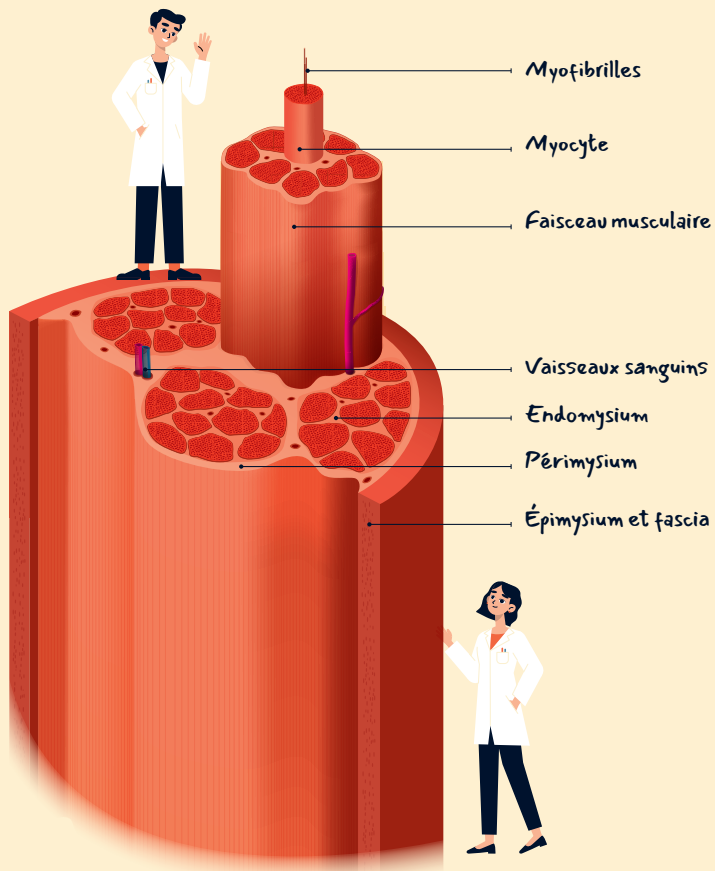
Au travail.



TOUT SAVOIR SUR LES MUSCLES ET LES ACCIDENTS MUSCULAIRES

Pendant la pratique d'un sport, les muscles vont travailler davantage. Prévenir les accidents musculaires liés au sport implique de bien connaître les effets du sport sur les muscles.

*Les lésions musculaires
représentent 30 %
des traumatismes
sportifs.⁵*



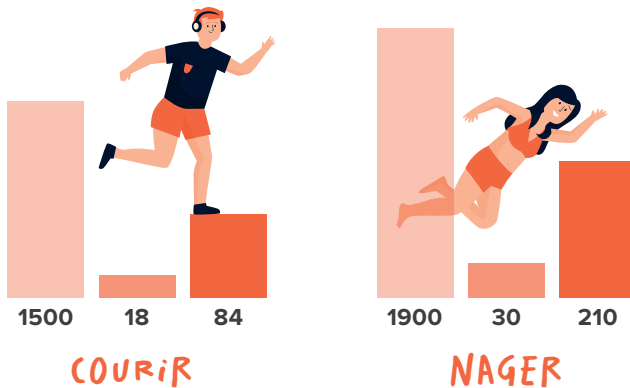
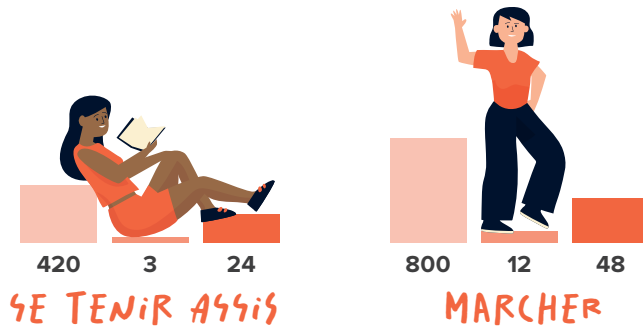
STRUCTURE D'UN MUSCLE SQUELETTIQUE

Les muscles sont constitués de faisceaux de **fibres musculaires**, qui sont de longues cellules appelées **myocytes**. Ces fibres contiennent des **myofibrilles**, structures responsables de la contraction musculaire. Ils assurent le mouvement du corps et peuvent être contractés volontairement. Selon l'intensité de l'effort, la contraction musculaire va s'effectuer par la contraction partielle ou totale des fibres musculaires. Plus le muscle utilise de fibres musculaires, plus sa croissance est importante, c'est ce qui se passe quand le sportif réalise un exercice intense. Si les contractions sont intenses et longues, la circulation sanguine est diminuée et prive le muscle d'oxygène. À l'inverse, lorsque les contractions/relâchements sont alternés à rythme régulier (lors de la course à pied par exemple), la circulation sanguine est activée.

LES MUSCLES

POUR L'EFFORT, DU CARBURANT !

Pour bien fonctionner, les muscles ont besoin de deux carburants : l'**oxygène**, apporté par la respiration, et l'**ATP** (Adénosine Tri-Phosphate), produite par la transformation des glucides présents dans l'alimentation. Lors d'un effort, les cellules musculaires se contractent plus régulièrement et plus intensément. Ce fonctionnement accru nécessite alors un apport plus élevé d'ATP.



- Énergie dépensée (en kiloJoules/heure)
- Glucose utilisé par les muscles (en g/heure)
- Dioxygène utilisé par les muscles (en L/heure)



LE SAVIEZ-VOUS?

Les muscles de notre corps
représentent 30 % à 40 %
de notre poids.⁶

MAIS SAVEZ-VOUS DE QUOI
SONT CONSTITUÉS LES MUSCLES ?

80%
D'EAU



17%
DE PROTÉINES



1%
DE GLYCOGÈNE



1%
DE LIPIDES



1%
DE SELS MINÉRAUX



LES ACCIDENTS MUSCULAIRES

AUCUN SPORTIF N'EST À L'ABRI !

Quels que soient son niveau de pratique et l'intensité de sa pratique, le sportif n'est pas à l'abri de la survenue de douleurs musculaires.



Les accidents musculaires se produisent par deux mécanismes :

- 1 **Par un choc direct sur le muscle.** C'est la classique « béquille » au niveau du choc qui écrase le muscle.
- 2 **Par la mise en tension trop forte des cellules musculaires** lors de la réalisation d'un geste brutal.

Quelques exemples d'accidents musculaires fréquents :

Crampe

Une crampe est une contraction musculaire involontaire, visible, très douloureuse, localisée à un muscle et qui apparaît en plein effort. Pour l'éviter, mieux vaut boire beaucoup et effectuer des étirements avant et après l'effort. Aucun sport n'échappe à la crampe !

Courbatures

Ce sont des douleurs apparaissant après l'effort. Elles sont dues à des microlésions des fibres musculaires. Les muscles sont alors durs et fatigués. Une bonne hydratation peut aider.

Contracture musculaire

Il s'agit d'une contraction permanente et involontaire d'un certain nombre de fibres musculaires apparaissant lors d'un effort ou d'un mouvement brusque.

Élongation

Une élongation est un allongement des fibres musculaires au-delà de leur élasticité. Elle peut créer plusieurs fissures et aboutir à des déchirures musculaires.

Claquage

Cela correspond à une déchirure incomplète des fibres musculaires lors d'une sollicitation trop importante ou brutale.

QUEL TRAITEMENT POUR LES ACCIDENTS MUSCULAIRES ?

Un grand nombre de traitements, qui sont fonction de la gravité, de la récurrence, de la blessure et de l'âge du sportif peuvent être suivis.

Le traitement de la douleur, de l'inflammation ou de l'œdème peut requérir un avis médical.



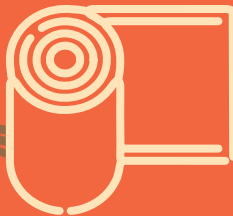
Froid devant

Il est conseillé d'appliquer de la glace, non seulement pour la prise en charge initiale, mais servira de traitement dans les premières phases de cicatrisation.



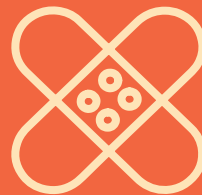
Apprenez le G.R.E.C

Le bon réflexe à avoir est de mettre en place le protocole G.R.E.C. Rendez-vous page 31 pour plus d'informations.



L'orthopédie votre amie

Il existe des contentions spécifiques, comme le bandage, l'attelle ou l'orthèse. C'est disponible sans ordonnance !



Pensez penser

Accordez-vous un temps pour vous reposer et appliquez des pansements compressifs. Cela fera la différence !



Le kiné votre allié

Des séances de kinésithérapie sont à envisager dans les phases de cicatrisation et de reprise d'activité.



Une pause et ça repart

Il sera préférable d'envisager une réadaptation progressive à l'effort pour prévenir la récurrence.

FATIGUE MUSCULAIRE : ADOPTER DE BONS RÉFLEXES!

QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'IL Y A UN MANQUE
D'ÉNERGIE DANS LES MUSCLES ?

Ils ne réagissent plus aux informations données par le cerveau... Très compliqué dès lors d'arriver au bout de son effort physique.

COMMENT LUTTER CONTRE LA FATIGUE MUSCULAIRE ?

- 1 Bien s'**hydrater** avant et pendant l'effort.
- 2 Constituer suffisamment de **réserves énergétiques** pour la durée de l'activité.
- 3 Respecter les étapes d'**échauffement** et d'**étirements**.
- 4 **Adapter son effort** à sa condition physique.
- 5 Consommer des **aliments riches en fer** : viande, fruits secs, céréales, etc. Le fer est un minéral essentiel pour permettre le transport de l'oxygène dans le sang.
- 6 La **cure de magnésium** : ce sel minéral agit dans le fonctionnement des organes, de la fixation des minéraux, mais aussi dans les contractions musculaires.
- 7 Prévenir la fatigue musculaire par une **bonne hygiène de vie**.





**LE SPORT N'EST PAS
QU'UNE QUESTION DE MUSCLES!
LE MENTAL PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE.**

Il peut permettre d'atteindre des situations de réussite impressionnantes. C'est une arme à travailler pour améliorer la performance. Par exemple, il n'est pas nécessaire d'être un grand sportif pour courir le marathon! En se fixant cet objectif, il est possible de repousser ses limites... et en cherchant à repousser ses limites, on prend même du plaisir. Ce plaisir du dépassement de soi et de l'effort séduit chaque année davantage de monde. Il suffit de regarder le nombre de participants au marathon de Paris!

**PARTICIPATIONS AU MARATHON
DE PARIS ANNÉE APRÈS ANNÉE...**

2025 : 56 950 participants⁸

*Nouveau record!
(Devant le marathon
de New York de 2024
avec 55 529 participants).*

1996 : 20 000 participants⁷

1984 : 10 000 participants⁷

1976 : 126 participants⁷

A stylized illustration of a hand in shades of orange and pink. The index finger is wrapped in a white bandage. The hand is positioned on the left side of the page, with the fingers pointing upwards and slightly to the right.

PRÉVENTION & REPRISE

SE PROTÉGER
POUR REPARTIR EN CONFIANCE !

LA PRÉVENTION, TROISIÈME TEMPS DE LA GUÉRISON

Après une blessure, la récupération ne s'arrête pas au traitement ni à la rééducation. La prévention en est le troisième temps clé : elle consolide les progrès, renforce les zones fragilisées et permet de reprendre son activité en confiance.

Lors de la reprise, certains gestes ou appuis peuvent fragiliser à nouveau les articulations : bien s'équiper aide à prévenir la récurrence et à protéger durablement son corps.

LES BONS RÉFLEXES DE LA REPRISE

Reprendre le sport, c'est remettre son corps à l'épreuve. Pour éviter les rechutes, mieux vaut protéger les zones fragilisées avec un dispositif adapté et reprendre progressivement l'effort. C'est l'assurance de gestes stables et sûrs dès la reprise !

LE MAINTIEN, PREMIÈRE GARANTIE DE SÉCURITÉ

Une articulation affaiblie après une entorse ou un choc reste plus vulnérable pendant plusieurs semaines. Les orthèses de maintien limitent les mouvements à risque tout en préservant la mobilité. Elles permettent de reprendre le sport plutôt, sans compromettre la guérison.

BON À SAVOIR !

Après une entorse de la cheville, le risque de récurrence peut atteindre jusqu'à 70 % chez les sportifs !⁹

Notamment lorsque la reprise est trop rapide ou que la cheville n'a pas retrouvé toute sa stabilité.

La prévention repose sur la proprioception.

C'est-à-dire la capacité du corps à retrouver son équilibre après un mouvement. Des exercices réguliers et le port d'une orthèse de maintien permettent de limiter les faux pas et de protéger l'articulation pendant les premières semaines de reprise.

Une reprise progressive de l'entraînement aide à restaurer la coordination et à diminuer la fatigue !

Deux facteurs clés dans la prévention des blessures. (échauffement, renforcement musculaire, récupération active).



LES ATTELLES SPORTIVES, ALLIÉES DU QUOTIDIEN

Les dispositifs de maintien apportent un soutien ciblé aux zones fragilisées et aident à stabiliser les gestes lors de la reprise d'activité. Ils accompagnent les mouvements sans les bloquer et ils permettent de pratiquer en toute confiance. Confortables, lavables et respirantes, les attelles s'intègrent naturellement dans la routine de chaque sportif, du coureur occasionnel au pratiquant régulier.

LEUR RÔLE ?

Elles ont pour rôles de prévenir les faux mouvements, limiter les contraintes sur les ligaments et favoriser un retour progressif à la performance.



Genouillère élastique
courte Orliman®.

DES TISSUS PENSÉS POUR LE SPORT

Les dispositifs de maintien dédiés aux sportifs associent soutien, confort et liberté de mouvement. Fabriqués dans un **tissu élastique et respirant**, ils s'adaptent à la morphologie et favorisent la ventilation pendant l'effort. Leurs **coutures plates** évitent les frottements, tandis que leur conception anatomique et lavable garantit un **confort durable** au quotidien. Souples et résistants, ils assurent un **maintien précis** des articulations les plus sollicitées et accompagnent efficacement la reprise d'activité sportive.



CONSEIL DE PRO !

Avant de reprendre une activité, il est recommandé de demander conseil à un professionnel de santé.

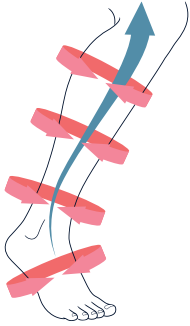
Médecin, kinésithérapeute ou pharmacien sauront recommander le dispositif le plus adapté à la morphologie, au niveau de pratique et à la zone à protéger.

*Une orthèse bien choisie,
c'est une assurance mouvement,
pour renouer avec le plaisir
du sport.*

LA COMPRESSION VEINEUSE COMMENT ÇA MARCHE ?

La compression veineuse, souvent appliquée au niveau des membres inférieurs, a pour principal effet de favoriser le retour veineux. Il est assuré par des mécanismes impliquant les pompes musculaires du mollet et de la cuisse ainsi que les valves veineuses.

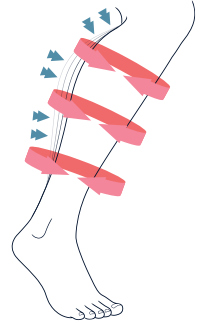
Au niveau de la jambe, 90 % environ du volume est assuré par le système profond, le reste par les veines superficielles.¹⁰



ET CHEZ LE SPORTIF ?

Elle permet d'accélérer le renouvellement du sang dans l'organisme et l'élimination de l'acide lactique accumulé dans les cellules musculaires.

Bien que leur effet direct sur les performances n'ait jamais été prouvé, la communauté scientifique semble s'accorder sur le fait que les dispositifs de compression sont bénéfiques à la récupération des athlètes.



LA COMPRESSION MUSCULAIRE COMMENT ÇA MARCHE ?

Les dispositifs de compression agissent sur :

- La prévention.
- Le traitement thérapeutique des traumatismes, et lésions musculaires chroniques et aiguës.

ET CHEZ LE SPORTIF ?

Chez les sportifs et particulièrement dans les domaines du football, du basket-ball, du rugby ou du cyclisme, les douleurs de la hanche, des adducteurs et de la cuisse sont les symptômes de lésions musculaires : déchirures, elongations, claquages, œdèmes.

SPORT & COLLANTS DE COMPRESSION

Des chercheurs ont mis en évidence que le port de collants de compression pendant l'exercice de course à pied permet¹¹

- D'améliorer la circulation générale.
- De diminuer l'oscillation musculaire pour favoriser une dépense énergétique plus faible.
- D'améliorer le coût en oxygène de la course d'environ 9 % à des vitesses de 10, 12, 14 et 16 km/h.

COMPRESSION / CONTENTION, C'EST DIFFÉRENT !

LA COMPRESSION

Elle exerce une pression sur le membre inférieur au repos comme pendant l'effort. La compression peut être effectuée par des bandes ou par des bas. Les bandes sont privilégiées pour une courte durée et les bas pour une utilisation à long terme.

LA CONTENTION

Elle permet de ne pas augmenter le volume du membre inférieur lors de chaque contraction liée à la marche. Les bas de contention, autrefois appelés bas à varices, se présentent comme une bande non ou peu élastique qui exerce très peu de pression. Lors de la contraction musculaire, c'est-à-dire à chaque pas, il génère une forte pression.



SKINTAPE®

Les produits s'inspirent du taping de kinésiologie pour soutenir les articulations et les muscles pendant l'effort.

Grâce aux bandes de silicone intégrées POWER-BAND™, le mouvement est guidé avec précision tout en conservant liberté et confort. Ils contribuent à réduire les vibrations musculaires et les points douloureux lors de la pratique sportive. Leur effet compressif léger, respirant et agréable apporte maintien et sécurité, même sur la durée. Idéals en prévention comme en récupération, les produits SKINTAPE® accompagnent chaque mouvement en toute confiance.

UN ÉQUIPEMENT C'EST BIEN, ADAPTÉ À SES BESOINS... C'EST MIEUX!

Tous les vêtements de compression ne sont pas égaux et ne permettent pas les mêmes bénéfices en fonction de l'activité physique exercée. Par exemple, une compression trop faible pourrait n'avoir aucun effet, tandis qu'une compression trop forte pourrait être mauvaise pour la circulation sanguine et la gestuelle. Parallèlement, il n'est parfois pas nécessaire de comprimer tout le corps! Une compression localisée peut être suffisante (chaussettes de compression ou manchons).

BIEN CHOISIR LE TYPE DE COMPRESSION

Le vélo de route, le VTT, le running, le trail, etc., ne nécessitent pas les mêmes vêtements techniques, car les avantages recherchés diffèrent. Il existe un produit pour chaque attente! Tout dépend du muscle que vous souhaitez maintenir (haut du corps, muscle, mollet, etc.). Parlez-en avec votre coach sportif, votre entraîneur ou peut-être simplement un professionnel de santé.



KINESIO TAPING® VS STRAPPING

KINESIO TAPING®

Il s'agit de deux techniques de kinésithérapie du sport bien différentes. Le **Kinesio Taping®** (ou K-Taping®) est un bandage adhésif thérapeutique qui a pour objectif de corriger les pathologies musculo-articulaires légères sans limiter le mouvement. Grâce à leur propriété adhésive, ces bandes (ou Tapes) permettent de soulever légèrement la peau et décompresser les tissus. Les différentes techniques de pose permettent des applications multiples.

QUAND L'UTILISER ?

Pour des douleurs légères afin de drainer et de reposer le muscle. Permet une amplitude de mouvement sans difficulté.

LES BIENFAITS :

- Réduire la douleur.
- Favoriser la circulation sanguine et lymphatique.
- Faciliter la fonction articulaire : les bandes guident les articulations en les maintenant.

STRAPPING

Le **strapping** est une technique de bandage qui consiste à créer une contention sur la zone lésée. La technique de pose de la bande élastique (adhésive ou non), par entrecroisement, permet de maintenir l'articulation dans une position non douloureuse tout en limitant les mouvements. De plus, elle apporte une pression localisée.

QUAND L'UTILISER ?

Pour des blessures importantes, comme des entorses ou même des fractures. Permet de limiter l'amplitude des mouvements.

LES BIENFAITS :

- Réduire la douleur.
- Favoriser la cicatrisation grâce au maintien et à la protection de l'articulation.
- Protéger l'articulation des gestes douloureux ou brusques.



LA PETITE HISTOIRE DE... LA KINESIO TAPING® (ou K-Taping®)

IL ÉTAIT UNE FOIS...

C'est au Japon, au milieu des années 70, que ces bandes ont été expérimentées par le docteur Kenzo Kase, docteur en chiropractie.

OBJECTIFS ?

Prolonger les effets bénéfiques obtenus avec ses soins et soulager les douleurs musculaires, ligamentaires ou osseuses, de manière naturelle.

COMMENT ?

Par le biais d'un tissu ressemblant à la peau humaine, le docteur pensait rétablir une tension physiologique au sein des structures anatomiques douloureuses.

FIN !

Après 2 ans de recherche, il a obtenu une composition convaincante de ce tissu et l'a validée.

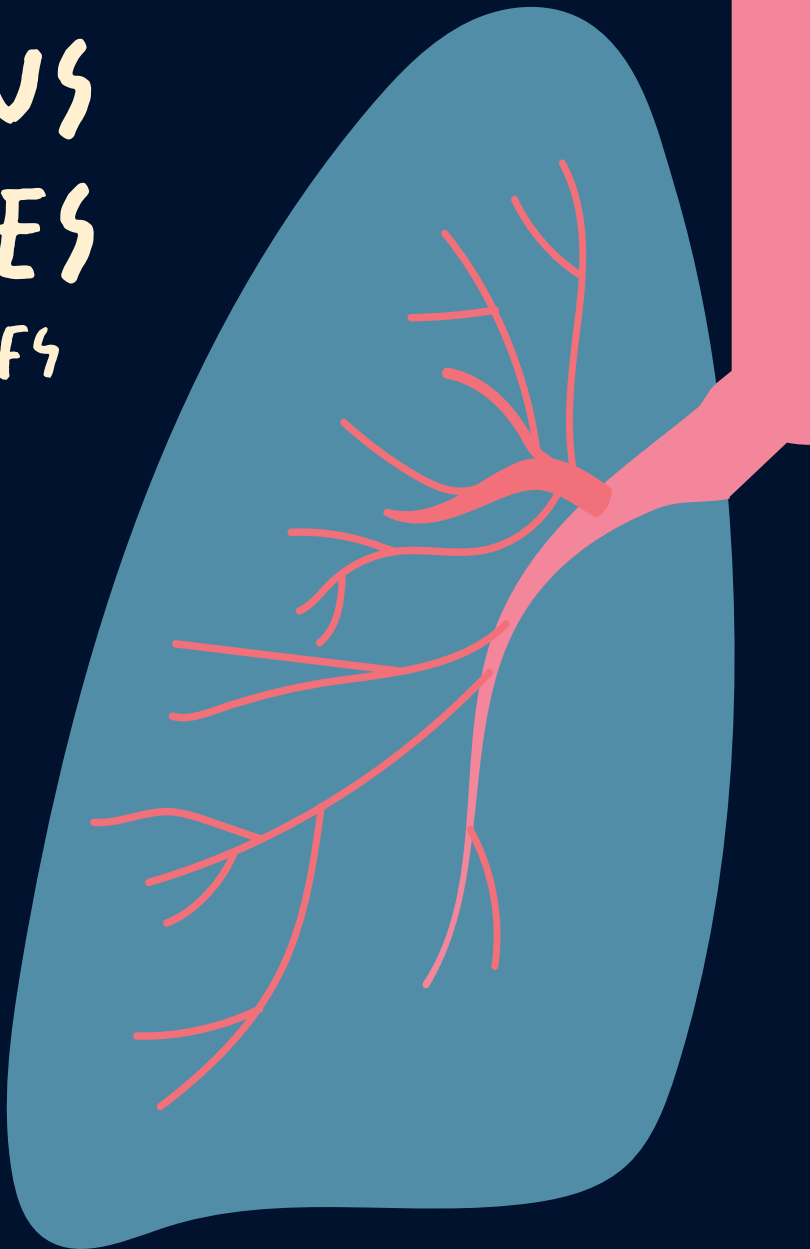
LES BONS RÉFLEXES DES SPORTIFS

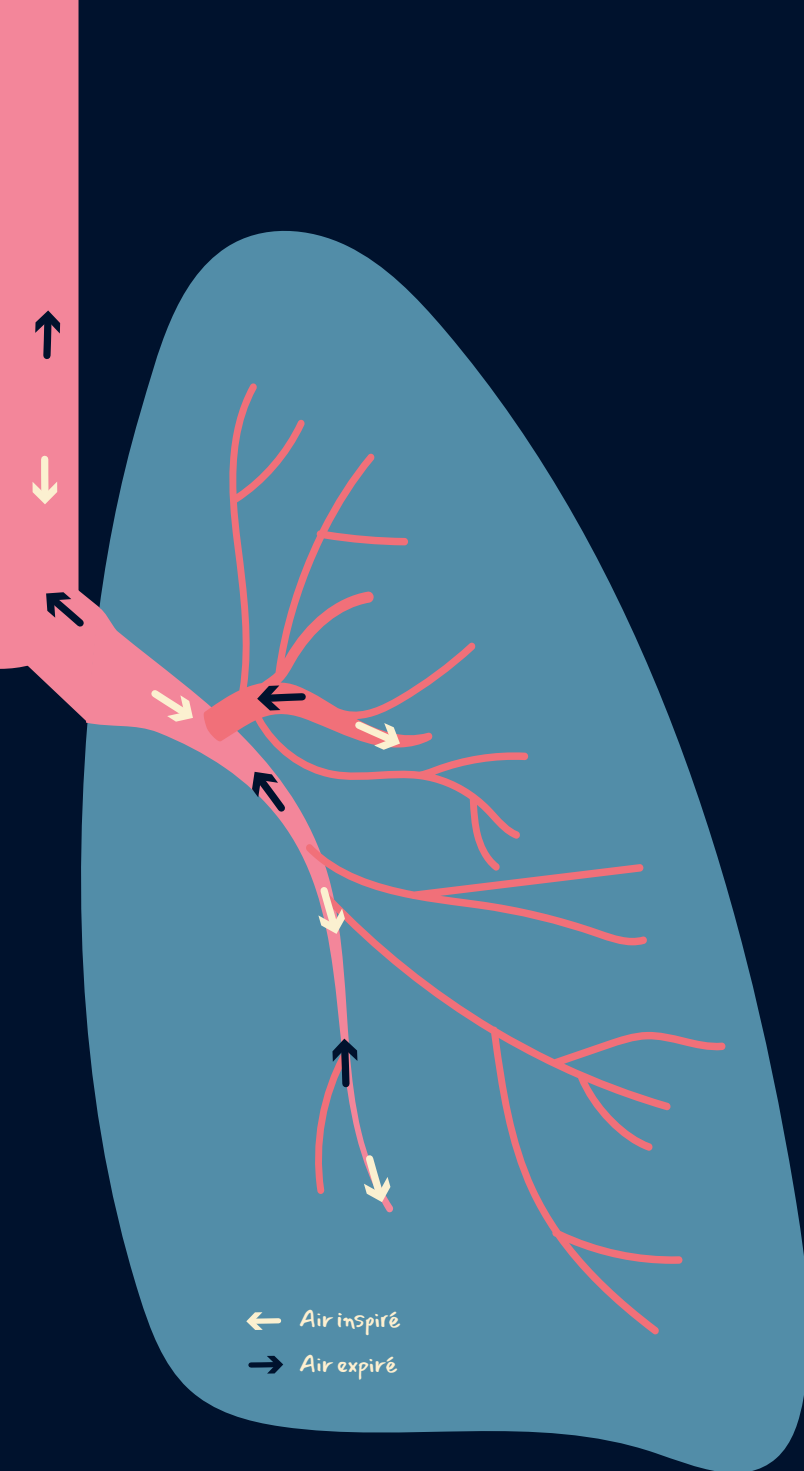
SOUFFLEZ ! SOUFFLEZ !

Ce type de conseil ou d'impératif est souvent formulé par un professeur ou un entraîneur lorsque l'on court. À cet impératif fait parfois écho « je manque de souffle » constaté par le sportif pendant son effort.

Si le souffle est la vie, comment expliquer ce manque pendant l'effort physique ?

Dès que l'on produit un effort, les muscles ont besoin d'oxygène. Celui-ci est un catalyseur d'énergie : il facilite l'utilisation des sucres et des graisses par les muscles. Au début d'un effort, les besoins en oxygène montent en flèche : la respiration s'accélère et votre cœur bat plus vite. Résultat ? Les muscles s'oxygènent mieux et travaillent plus efficacement.





LA RESPIRATION : UNE VALSE À DEUX TEMPS

L'INSPIRATION

Nos poumons se remplissent d'air riche en dioxygène, que l'on appelle couramment l'**oxygène** (O₂).

L'EXPIRATION

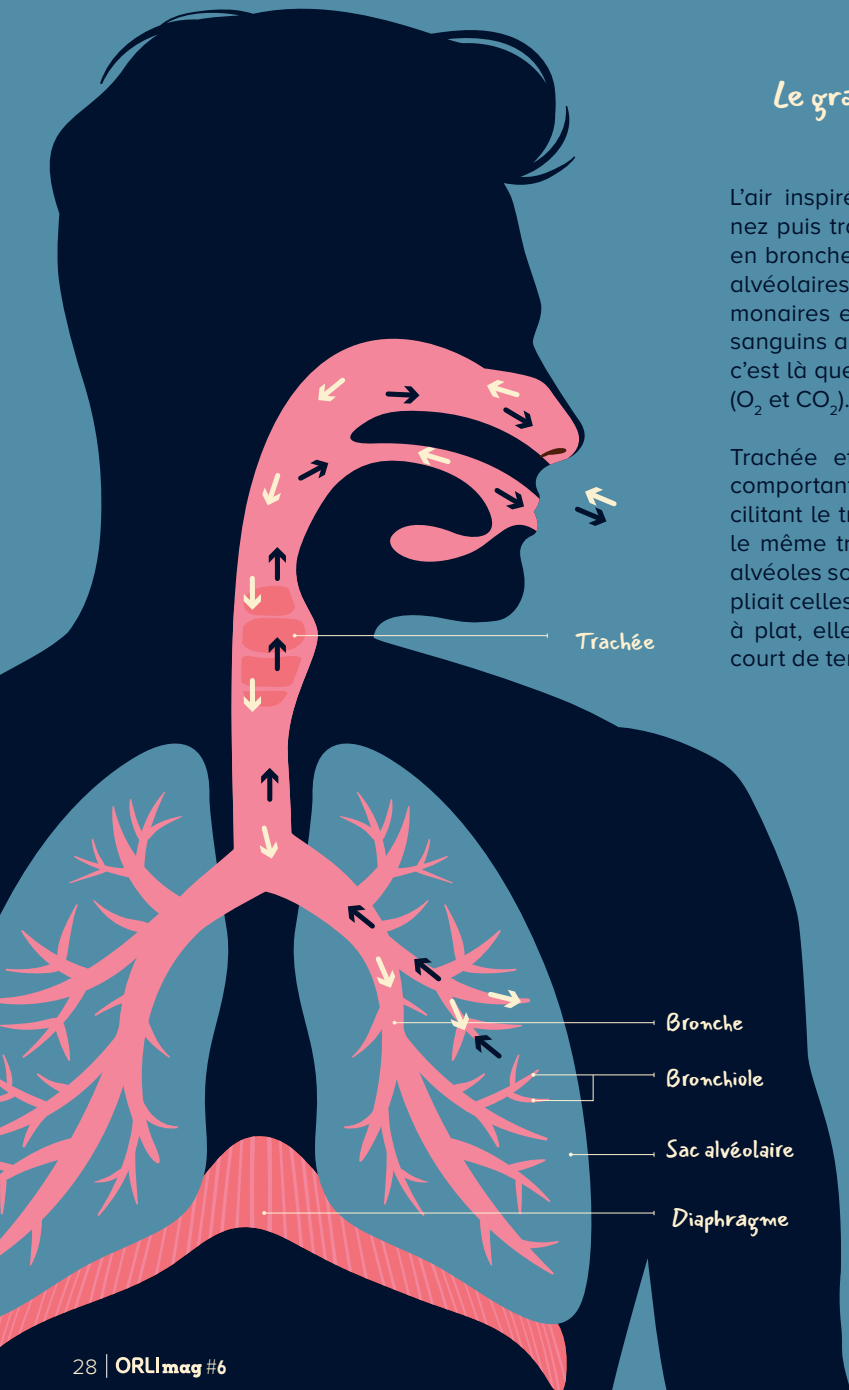
Les poumons rejettent le **dioxyde de carbone** (CO₂) accumulé.

EFFORT COURT

Ici, le souffle n'est pas un problème. Par exemple, pour le sprinter ou l'haltérophile, les réserves en muscles sont telles qu'elles suffisent pour assurer l'effort. Ils peuvent presque pratiquer en apnée!

EFFORT LONG

Dans ce cas, le muscle va avoir un besoin d'oxygène. L'appareil respiratoire doit approvisionner le sang en oxygène à partir de l'air : la respiration peut s'accélérer et s'amplifier en fonction des besoins. D'où l'importance de bien souffler (inspirer et expirer) pendant l'effort! Et pour que cela fonctionne le mieux possible, il vaut mieux avoir une activité physique régulière. La qualité du souffle n'en sera que meilleure.



BON À SAVOIR

Le grand voyage de l'oxygène dans le corps :

L'air inspiré pénètre par la bouche et le nez puis traverse la trachée qui se ramifie en bronches et bronchioles jusqu'aux sacs alvéolaires. La surface des alvéoles pulmonaires est tapissée de petits vaisseaux sanguins appelés capillaires pulmonaires : c'est là que se fait l'échange des deux gaz (O_2 et CO_2).

Trachée et bronches sont des conduits comportant des anneaux cartilagineux facilitant le transport de l'air. L'air expiré suit le même trajet, mais en sens inverse. Les alvéoles sont si nombreuses que, si l'on déplierait celles d'une personne pour les mettre à plat, elles couvriraient l'équivalent d'un court de tennis !¹²

Trachée

Bronche

Bronchiole

Sac alvéolaire

Diaphragme

Le cycle respiratoire

← Air inspiré

→ Air expiré

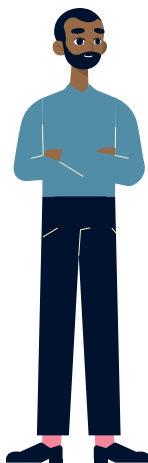
S'HYDRATER, OUI. L'HYPERHYDRATATION, NON !

S'hydrater est capital lorsqu'on pratique une activité sportive. Une mauvaise hydratation entraîne inévitablement une baisse de performance et peut occasionner des tendinites et autres problèmes de santé.

Pratiquer une activité sportive, c'est perdre de l'eau en permanence, soit par voie respiratoire soit par voie cutanée. Et bien sûr, les pertes augmentent avec l'effort. Transpirer est le seul moyen pour refroidir le corps. **75 % de l'énergie produite par les muscles est dissipée sous forme de chaleur.**¹³ Et selon le sport pratiqué, les pertes en eau peuvent être colossales ! Néanmoins, pendant l'effort, la réhydratation n'est que partielle : les consommations de boissons ne compensent pas les pertes d'eau par la sueur.

DÉSHYDRATATION & PERTE DE POIDS DES RISQUES TRÈS IMPORTANTS¹⁴

Quand un sportif perd 1 % du poids de son corps au cours d'un phénomène de déshydratation, il va ressentir une légère soif et sa température corporelle va monter. À partir de 2 % de perte de poids, la sensation tourne au malaise, avec une soif redoublée. À 3 %, un blocage rénal a lieu, la concentration sanguine augmente et une intense sensation de soif avec bouche sèche se fait ressentir. Au-delà de 3 %, le sportif entre dans une spirale infernale pouvant mener à de graves malaises, avec arrêt cardio-respiratoire. Il va sans dire que dans chacun de ces cas, la qualité de l'effort produit est limitée et la performance sportive affaiblie.



ON RÉCAPITULE ?

+3% de perte de poids

Graves malaises, arrêts cardio-respiratoires.

3% de perte de poids

Blocage rénal, hausse concentration sanguine, soif intense.

2% de perte de poids

Malaise, grande soif.

1% de perte de poids

Légère soif.

PEUT-ON COMPENSER CETTE PERTE D'EAU PAR UNE HYPERHYDRATATION ?

SURTOUT PAS !

L'hyperhydratation consiste à consommer de l'eau au-delà des besoins. Les conséquences peuvent être dangereuses, notamment en cas d'hyponatrémie. L'hyponatrémie se définit comme une baisse du taux de sodium sanguin à l'effort. Le déséquilibre qui se crée peut entraîner de sérieux problèmes de santé.



Quiz

VRAI OU FAUX ?¹³

Lors d'un footing par un coureur peu entraîné, la perte d'eau est en moyenne de 0,5 à 1 litre par heure.

Vrai !

Un footballeur ou un tennisman professionnel perd en moyenne 2 à 2,5 litres par match.

Faux ! Il perd entre 3 et 4 litres.

Un marathonien perd entre 1,5 et 2,5 litres par heure.

Vrai !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est possible de mourir pour avoir trop bu... d'eau.

À titre d'exemple, une marathonienne de 28 ans qui avait couru le marathon de Boston en 2002 est décédée d'hyponatrémie. En 2005, 13 % de cas d'hyponatrémie à l'arrivée du marathon de Boston 2005 ont été recensés.¹⁵

HYGIÈNE DE VIE & ALIMENTATION ADAPTÉE : UN DUO GAGNANT

Il est important d'intégrer le sport à son hygiène de vie. Quand on est sportif, il est tout aussi important d'avoir une bonne hygiène de vie et une nourriture adaptée aux besoins du corps (elle conditionne la capacité de dépense énergétique). Prêt pour un « régime » sportif ?

LE SPORT : SUR LE TERRAIN ET... EN CUISINE!

L'alimentation doit être variée et équilibrée, sans oublier de bien s'hydrater pendant, avant et après la pratique d'une activité sportive. La bonne alimentation est aussi importante que l'hygiène de vie, l'entraînement, ou encore la motivation. Sinon attention à la fatigue, à l'hypoglycémie, aux contre-performances, à la baisse de vigilance et aux blessures ! Les règles d'une bonne alimentation ne s'adressent pas uniquement aux sportifs de haut niveau. La seule différence réside dans la hauteur des besoins et l'anticipation des pertes caloriques dues à l'effort. L'alimentation ne doit être ni trop restreinte ni trop riche.

LES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS

Selon l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, les ANC pour une personne pratiquant un sport de loisir sont :

GLUCIDES → 50 À 55 %

Les carburants du muscle : ils aident à reconstituer les stocks de glycogène.

LIPIDES → 30 À 35 %

Les carburants pour des efforts à long terme.

PROTÉINES → 12 À 15 %

Les indispensables à la construction et à la réparation des tissus.

APPRENEZ LE...G.R.E.C !

Pour la reprise du sport, il est préférable d'avoir un avis médical (médecin ou kinésithérapeute) avant d'envisager une reprise de l'activité physique en toute sérénité.

GLAÇAGE

Par des glaçons ou tout autre moyen de refroidissement à appliquer au niveau de la lésion. Un glaçage doit durer entre 15 et 20 minutes pendant la phase inflammatoire.

REPOS

Arrêt de l'activité physique pour placer le membre au repos. Il est possible d'utiliser des béquilles ou une canne pour « décharger » l'articulation. Si la douleur n'est pas trop intense, l'appui sur l'articulation fragilisée est autorisé.

ÉLÉVATION

Maintenir l'articulation surélevée pour favoriser la circulation sanguine et diminuer la pression au niveau de la zone douloureuse.

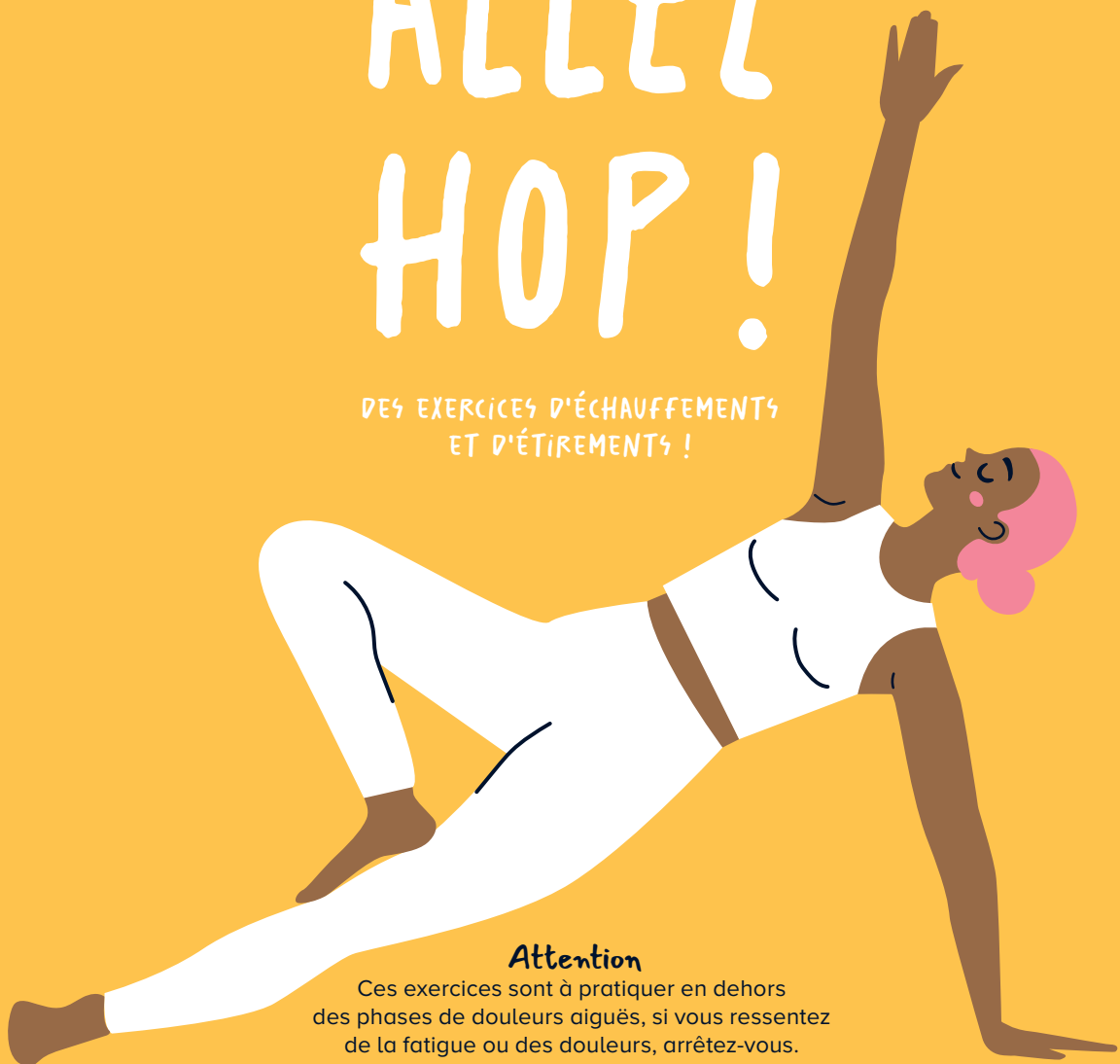
COMPRESSION

Appliquer une compression sur la zone traumatisée afin de favoriser l'action du froid et de réduire la douleur.



ALLEZ HOP!

DES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENTS
ET D'ÉTIREMENTS !



Attention

Ces exercices sont à pratiquer en dehors
des phases de douleurs aiguës, si vous ressentez
de la fatigue ou des douleurs, arrêtez-vous.

8 EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENTS

Une petite série d'exercices d'échauffements pour bien commencer une séance de sport.



5 MIN DE CORDE À SAUTER



20 ÉCARTEMENTS DE BRAS



10 ROTATIONS DE BRAS



10 DISLOCATIONS D'ÉPAULES



50 JUMPINGS « JACKS »



10 ROTATIONS DES HANCHES



10 MARCHES
EN JAMBES TENDUES



10 SQUATS

8 EXERCICES D'ÉTIREMENTS

Une petite série d'exercices d'étirements pour terminer une séance de sport et éviter les courbatures!

Tenir la position d'étirement 20 à 30 secondes (de chaque côté) et relâcher lentement.



COU



TRICEPS



ÉPAULES



DOSS



DOSS/ÉPAULES/PECTORAUX



CUISSES



MOLLETS



HANCHE



AVANT-BRAS



DOS/HANCHE/ABDOMINAUX



ABDOMINAUX



DOS



CUISSES



FESSIERS



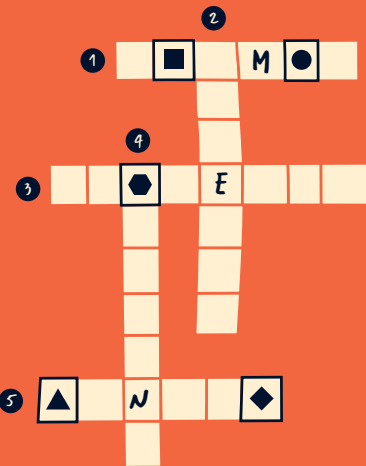
FESSIERS



CUISSES



A	T	E	L	G	V	E	L	O	C					
S	P	O	R	T	L	P	O	U	M	O	N			
C	R	U	T	I	U	L	E	X	C	U	O			
H	O	L	E	L	C	E	M	A	H	R	X			
I	T	E	N	D	I	N	I	T	E	B	Y			
V	E	N	N	U	D	T	C	I	V	A	G			
L	I	P	I	D	E	O	R	O	I	T	E			
O	N	I	S	T	U	R	A	N	L	U	N			
G	E	N	O	U	N	S	M	I	L	R	E			
A	T	T	E	L	L	E	P	L	E	E	S			
C	L	A	Q	U	A	G	E	O	U	V	T			
I	Y	T	U	F	O	O	T	B	A	L	L			
R	U	N	N	I	N	G	S	U	D	I	S			
S	T	M	U	S	C	L	E	I	M					



DA ORLi CODE

Réussirez-vous à déchiffrer le code secret ?



- 1 Une contraction surprise du muscle.
- 2 La solution d'Orliman®.
- 3 Dans l'œuf, la viande ou le fromage.
- 4 Les chimistes l'appellent O₂.
- 5 Le sport de Rafael Nadal.

1 - CRAMPE, 2 - ATTELLE, 3 - PROTÉINE, 4 - OXYGÈNE, 5 - TENNIS, CODE SECRET : SPORT.

LES MOTS MÊLÉS

Trouvez-vous les 20 mots cachés ? (Ils sont à l'horizontale et à la verticale !)

ATTELLE, CHEVILLE, CLAQUAGE, COURBATURE, CRAMPE, ENTORSE, FOOTBALL, GENOU, GLUCIDE, LIPIDE, LUXATION, MUSCLE, OXYGÈNE, POUMON, PROTÉINE, RUNNING, SPORT, TENDINITE, TENNIS, VELO.



DÉPART



VRAI OU FAUX ?
Les Grecs guérissent plus vite des accidents musculaires ?

C'est faux ! Pour favoriser la guérison, il est recommandé de suivre le protocole GREC (Glacage, Repos, Elevation, Compression).

LA QUESTION D'ORTHO...GRAPHE !

Le muscle est constitué de faisceaux de fibres musculaires qui sont de longues cellules appelées...

- MIOCYTES
- MYOSSITES
- MYOCYTES

MYOCYTES



LE GRAND JEU...

2

TU SORS !

Quelle molécule est rejetée lors de l'expiration ?

Lors de l'expiration, les poumons rejettent le dioxyde de carbone (CO₂) accumulé. Trop facile !

3

HORS-JEU !
Quelles pathologies courantes touchent les footballeurs ?

Il y a l'entorse de la cheville, le syndrome méningéol, l'entorse du ligament croisé antérieur... Mais ça, vous le savez bien sûr.

4

Quel Docteur est à l'origine de la technique de Kinesio Taping (ou K-taping) ?

Il ne s'agit pas des Docteurs Who, Strange, House, Frankenstein, Dolittle ou Dre, mais bien du Docteur japonais Kenzo Kase, spécialisé en chiropractie.

5

LE COMPTE EST BON !
Combien de coureurs ont participé au marathon de Paris en 2015 ?

Il y avait 56 950 participants ! Nous acceptons les réponses de 56 949 à 94 950 (c'est une question quand même) !

6

LA GRANDE FINALE !
Comment s'appelle la gamme de produits Drillmar® inspirée de la technique de Kinesio Taping® ?

Il s'agit de la gamme Skintape® ! Youuu are the champion, my friend (vous être un champion, mon ami) !

SPECIAL SPORT !



Sources

- ¹ INJEP, MSJOP, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025.
- ² INSEE, 2023.
- ³ Ameli, Reconnaître une entorse de la cheville, Mai 2025
- ⁴ Institut Français de Chirurgie de la Main, Luxation récente de l'épaule
- ⁵ Journal de Traumatologie du Sport, Vol.39, December 2022
- ⁶ Mgc prevention, Mieux comprendre le fonctionnement des muscles
- ⁷ My marathon run, Paris Marathon, données chiffrées de 1976, 1984 et 1996
- ⁸ Skeletal muscle mass and distribution in 468 men and women aged 18-88 yr
- ⁹ B. Picot, Reprise sportive et prévention de la récurrence d'entorse de cheville : quels tests pour le praticien ?, Juin 2017
- ¹⁰ Gobin JP et al., Effet local des bas de contention sur l'activité microcirculatoire cutanée au mollet évalué par conductivité thermique efficace, 2014
- ¹¹ Bringard A, Perrey S, Belluye N. Aerobic energy cost and sensation responses during submaximal running exercise positive effects of wearing compression tights. Int J Sports Med, mai 2006
- ¹² Le Souffle, Activité physique et souffle
- ¹³ INSEP, Sport et hydratation – Quand faut-il boire plus ?
- ¹⁴ Institut de Recherche du bien-être de la Médecine et du Sport Santé, Comment adapter son hydratation à l'effort ?, Mai 2022
- ¹⁵ Marathons, Les dangers de l'hyponatrémie, Octobre 2006



ORLI mag c'est...

#1 Main et poignet	#6 Sport
#2 Lombalgie	#7 Pied
#3 Genou	#8 Arthrose
#4 Maternité	#9 Troubles musculo-squelettiques
#5 Cheville	

À retrouver chez votre professionnel de santé !

Sous réserve de disponibilité.

ORLImag

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ.

Pratiquer son sport favori n'est parfois pas sans risque. Qu'il soit exercé de façon très assidue pour le goût de l'effort ou juste pour s'amuser et dépasser ses limites, un mauvais geste sans faire exprès et patatras... C'est la blessure!

Le sport c'est bon pour la santé! Mais quand on fait du sport, il faut prendre soin de soi et de son corps. En bref, adopter une bonne hygiène de vie.

Consultez votre professionnel de santé, il saura vous conseiller.



Ce guide d'information à destination des patients a été élaboré par la société SM Europe/Orliman[®]. Il ne remplace en aucun cas l'avis ou la prescription d'un professionnel de santé et ne peut servir à établir un diagnostic médical. Les produits décrits dans cet Orlimag sont des dispositifs médicaux. Se reporter aux instructions figurant sur l'emballage. En cas de doute, consultez un professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE selon le règlement UE 2017/745. Fabricant : Orliman[®] S.L.U. Valence (Espagne) - SM Europe / Orliman, 20 La Herbetais, 35520 La Mézière France - orliman@orliman.fr www.orliman.fr Siret : 420 574 626 00057 - RCS Rennes. Imprimeur : Colibri. Visuels non contractuels. Ne pas jeter sur la voie publique. Mise en page : Orliman[®]. Avec la participation rédactionnelle de Corinne Mercier. Crédits Photos : IStock[®], SM Europe/Orliman[®]. Illustrations : © Astrid Cornet, Freepik.com, SM Europe/Orliman[®] - 01/2026. SPO2601_PLV550v1.0_AN

