

GÉRER INTELLIGEMMENT UNE BLESSURE

Les sportifs, dans leur quête de performance, cherchent constamment à dépasser leurs limites, parfois malheureusement au-delà du raisonnable. La blessure par exemple accompagne souvent le sportif dans sa préparation. Etre blessé ne doit jamais être considéré comme une situation anodine. Au-delà de ses conséquences physiques, la blessure s'accompagne souvent d'une réelle détresse psychologique. La blessure doit donc être gérée efficacement.

Les réactions d'un sportif blessé

Le sportif vit par son corps : tantôt il le maltraite, tantôt il l'écoute, c'est grâce à lui qu'il "existe sportivement". Se blesser et donc interrompre momentanément son entraînement s'accompagnent de réactions psychoaffectives, caractérisées par le passage par cinq stades successifs :

- Face à une blessure, le sportif refuse dans un premier temps de voir la réalité en face ; il nie la blessure ou il réduit sa gravité ("*cette blessure n'est pas grave*"). Puis, après l'acceptation partielle du diagnostic, il recherche la solution miracle pour récupérer rapidement.
- La colère et la culpabilité prennent le relais : "*Que je suis bête ! De toute manière, si j'en suis là, je ne peux m'en prendre qu'à moi*". Certains rejettent même la faute sur leur entourage.
- Le sportif blessé tente de négocier avec le corps médical : "*Je vous promets que je fais attention si je vais m'entraîner*" ou "*Est-ce que je ne pourrais pas reprendre quelques jours plus tôt ? Je serais prudent*".
- En prenant conscience de la réalité de la situation (la gravité de la blessure et ses conséquences), le sportif entre dans une période d'angoisse, voire de dépression ; il a l'impression de ne plus maîtriser ce corps qu'il tente habituellement de contrôler, il perd confiance en lui, il s'isole (de sa famille et de ses amis), le doute apparaît : "*pourrais-je de nouveau m'entraîner ?*"
- Le sportif accepte enfin de voir la réalité en face ; il accepte sa blessure, le diagnostic et le délai de récupération. La guérison peut alors réellement débuter.

Évidemment, ces cinq étapes ne constituent pas la vérité absolue. Il n'y a pas de profil type de réaction du sportif blessé, mais une histoire personnelle et un contexte où la blessure prend une place.

Gérez médicalement la blessure

Agir vite... Ne minimisez jamais les douleurs. Malgré un "bruit de fond somesthésique" persistant si vous vous entraînez très souvent, une douleur inhabituelle doit vous interpeller. La nier ne ferait que l'amplifier.

...et bien. Etablissez un diagnostic juste. Bien qu'il ne soit pas toujours évident à établir, le diagnostic détermine clairement l'origine de la douleur. Nombreux sont les sportifs qui le négligent et perdent finalement un temps précieux. Pour établir un diagnostic précis, consultez un médecin compétent. Sa connaissance de votre discipline et de ses pathologies doit être un critère de choix.

Acceptez le diagnostic, le contester n'arrange rien, bien au contraire.

Rechercher les causes. Afin d'éviter sa réapparition, déterminez l'origine de la blessure. Ayez conscience qu'il n'y a pas de réponse toute faite au pourquoi d'une blessure. Le contexte est individuel et variable. Mais l'argument "*ce n'est pas de chance*" ne tient pas : une blessure n'est jamais anodine, elle est la conséquence d'erreurs : par excès (charges d'entraînement, alimentation, etc) et/ou par manque (carences alimentaires, déshydratation, sommeil, repos, etc).

Acceptez son origine. La blessure doit être prise en compte en-dehors de tout contexte de culpabilité : acceptez les erreurs, vos erreurs. Dans l'entraînement, tout ne peut être contrôlé, acceptez l'incertitude.

Respectez les consignes du corps médical. Ne soyez pas impatient, respectez le rythme naturel de guérison de votre organisme. Le négliger serait contre-productif.

Dans l'espoir d'accélérer la convalescence, évitez le recours aux *anti-inflammatoires non-stéroïdiens* (AINS). C'est une habitude absurde, dangereuse et néfaste. Absurde car les AINS n'accélèrent pas la réparation des tissus mais bloquent seulement la douleur.

Dangereuse car ils engendrent de nombreux effets secondaires, dont intestinaux.

Néfaste car les AINS inhibent la réponse tissulaire et donc retarde la guérison.

Une alimentation à soigner

L'alimentation en période de convalescence ne devrait pas, théoriquement, changer de l'habituelle : il n'y a pas de régime alimentaire type pour guérir rapidement, seulement une alimentation équilibrée qui apportent les nutriments indispensables pour favoriser la réparation des tissus. L'alimentation doit être, au quotidien, riche en fruits, légumes, légumineuses, poissons gras, huile d'olive et de colza et en oléagineux. A l'inverse, une alimentation déséquilibrée, riche en glucides simples (glucose, sirop de glucose-fructose, saccharose...), en protéines animales et en acides gras saturés et *trans* doit être bannie. L'alimentation doit être équilibrée. Par conséquent, ne tombez pas dans des comportements aberrants : parce que vous ne pouvez pas vous entraîner et que vos objectifs sont reportés, ne vous ruez pas pour autant sur la nourriture ! A l'inverse, parce que vous craignez de prendre du poids, ne restreignez pas drastiquement vos apports alimentaires, spécialement ceux en lipides. Croire que supprimer tous ses apports lipidiques vous permettra de ne pas prendre de poids est une erreur. Les acides gras, plus spécialement les polyinsaturés ω -3, jouent un rôle fondamental dans la régulation du métabolisme des graisses : un déficit en ω -3 bloque l'oxydation des lipides. Ainsi, même en période de convalescence, l'apport journalier en lipides doit être compris entre 1 à 1,5 g/kg de poids corporel (soit 70 à 105 g pour un individu de 70 kg). Si vous désirez contrôler vos apports caloriques, diminuez plutôt ceux en glucides (limitez-les entre 4 et 6 g/kg/j). Les apports en protéines étant maintenus voire même légèrement augmentés afin de profiter de leurs effets satiétogènes (1 à 1,5 g/kg/j). En respectant ces apports de sécurité, vous ne risquez pas de prendre du poids.

La gestion "sportive" d'une blessure

Dès le diagnostic établi, fixez-vous des objectifs. Ils donnent du sens à votre action. Guérir pour guérir est peu motivant. Par contre, se soigner pour atteindre tel objectif dans x mois l'est. Des objectifs qui concernent :

- la guérison proprement dite : "*Dans deux mois, je dois pouvoir de nouveau marcher*".

- l'entraînement : même si la durée de la convalescence est longue, pensez d'ores et déjà à la reprise de l'entraînement, déterminez sa date, réfléchissez à votre programme de compétitions. Evidemment, restez lucide : fixez-vous des objectifs raisonnables (performance chronométrique et délai).

N'oubliez pas de jaloner cette période de convalescence par des objectifs intermédiaires (*"dans un mois, je dois pouvoir poser mon pied par terre"*). Régulièrement, évaluez votre démarche : *"ma guérison se passe-t-elle comme prévue ?"*. N'hésitez pas à réévaluez vos objectifs.

Un objectif sans méthode est voué à l'échec. Posez-vous la question : *"comment vais-je m'y prendre pour atteindre l'objectif que je me suis fixé ?"*. Par exemple : *"Pendant ma convalescence, mon objectif est de limiter ma prise de poids à 2 kg. Je décide donc : (a) de réduire ma portion de céréales (pâtes, riz...) à 100 g par jour, (b) d'utiliser au maximum les escaliers"* ou bien *"le kiné m'a demandé de régulièrement m'étirer. Je le ferai tous les soirs, pendant vingt minutes"*.

Même si vous êtes tenu éloigné des terrains de sport, gardez le contact avec le milieu sportif : aidez votre club (encadrez les jeunes par exemple), assistez aux compétitions. De cette manière, vous restez mobilisé.

A l'inverse, une blessure peut être l'occasion de prendre de la distance avec ce milieu que vous côtoyez peut-être très (trop au goût de votre entourage...) souvent. Profitez-en pour passer du temps avec votre famille, rendez visite à vos amis. Réalisez les activités qu'habituellement vous n'avez pas le temps de réaliser : tâches ménagères, lecture, cinéma, etc. Votre entourage sera ainsi plus enclin à vous laisser du temps pour vous entraîner lorsque la reprise sonnera !

Prenez du recul. Couramment, les saisons s'enchaînent sans réelle analyse. Profitez de cette période d'inactivité pour réfléchir à votre entraînement et sa planification, déterminer vos points forts et faibles. Profitez-en aussi pour vous enrichir de connaissances nouvelles en matière d'entraînement, de nutrition, etc.

Parlez, riez, gardez un discours (intérieur et avec vos interlocuteurs) positif, ne vous morfondrez pas. Quelle que soit la blessure (sa nature et son origine), tirez du positif de cette expérience. Certaines carences nutritionnelles (fer, magnésium...) peuvent ainsi être comblées grâce à ce repos forcé. C'est un point positif.

Bien que vous ne puissiez pas vous entraîner, avez-vous pensé à la pratique de sports de substitution ? Voyez avec votre médecin s'il vous autorise à pratiquer ces activités. Et l'électrostimulation ? En utilisant certains programmes spécifiques, elle peut être utile pour maintenir le potentiel oxydatif des muscles, *via* l'augmentation du débit sanguin local.

Gérez la reprise

La gestion d'une blessure est délicate, la reprise de l'entraînement l'est tout autant : comment retrouver une bonne condition physique en évitant de solliciter excessivement la zone fragile ? Elle doit bien entendu être progressive, en volume comme en intensité. Les séances d'intermittent (dont l'intensité est supérieure à 85 % de la VMA) seront

ainsi évitées quelques semaines après la reprise. Elles génèrent en effet la production endogène d'une grande quantité de radicaux libres oxygénés, suspectés d'être impliqués dans toutes les maladies inflammatoires telles les tendinites. A la reprise de l'entraînement, il convient également d'éviter les fortes contraintes. Par exemple, les exercices en excentrique (donc les longues descentes) et de pliométrie (bondissements), les sorties longues, les terrains gras et instables (appuis fuyants) et les sols durs (tartan des pistes d'athlétisme).

Par ailleurs, se fixer rapidement des objectifs permet de soutenir la motivation.

Une blessure ne doit jamais être considérée comme faisant partie du contexte normal de l'entraînement. Pour un sportif, être blessé reste toujours un moment difficile, qu'il faut gérer efficacement. Par exemple, restez positif : interrogez-vous sur les possibilités d'utiliser cette période pour « rebondir », pour aller de l'avant.