

## Intérêt du traitement ostéopathique des troubles digestifs chez le coureur d'endurance



« L'endurance » est l'aptitude à résister à la fatigue et à accomplir le travail demandé à l'organisme pendant une durée déterminée. Mais que se passe-t-il lorsque ce travail ne peut être réalisé correctement ? Des troubles surviennent.

De nos jours, des dizaines de milliers de personnes participent à des courses semi-marathons et autres, et davantage pratiquent la course d'endurance comme loisir. Malheureusement, cette activité souvent pratiquée pour extérioriser le stress, peut s'avérer plus nocive qu'il n'y paraît. En effet, nombreux sont les coureurs vaincus par de **violentes douleurs abdominales** ou ayant simplement ressenti des gênes gastriques lors d'un entraînement. **Un tiers environ des sportifs se plaignent de troubles digestifs suite à une course**, et jusqu'à 50% des marathonniens (Villiger 1992). Les problèmes gastriques touchent davantage les coureurs qui ont peu d'expérience et adeptes de distances plus courtes (inf à 25Km). Les coureurs de très longues distances sont davantage sujets à des troubles intestinaux (Rehrer 1989). **Pendant la course, le sang doit vasculariser les muscles actifs.** Une grande partie de celui-ci, jusqu'alors réservé au bon fonctionnement du système digestif est réorienté vers les muscles, notamment ceux du membre inférieur. Lors de cet effort, le débit sanguin au niveau de l'estomac diminue d'environ 10% à 20% (Monod et Flandrois 1999). Le débit sanguin chute au niveau du système viscéral, en particulier des muqueuses, ce qui crée un assèchement du réseau capillaire local. Si cet assèchement est trop important, l'**acidité locale habituellement drai-**

**née par le flux sanguin, s'amoncelle entraînant une chute du pH.** L'acidité est d'autant plus importante qu'elle diminue davantage le flux de sang déjà déficitaire. Dans de telles conditions, la muqueuse se trouve directement agressée. Lorsque la muqueuse gastrique est atteinte, des spasmes et des douleurs gastriques peuvent apparaître. Lors d'une étude sur une population de 10 personnes (6 hommes et 4 femmes), âgés en moyenne de 33 ans, et souffrant de troubles digestifs lors de courses d'endurance inférieures à 25km, nous avons constaté les désordres suivants, dans l'ordre décroissant : douleurs et brûlures épigastriques, douleurs hypochondre gauche, douleurs rétro-sternales, diarrhées, douleurs hypochondre droit, ballonnements, vomissements, nausées, etc.... Pour ce qui est des **dysfonctions ostéopathiques**, nous notons les désordres suivants : problème de diaphragme, dysfonctions vertébrales de D6 à D10, estomac et ses ligaments, axe cranio-sacré, C3C4, psoas, compression C0C1, etc...

La majorité des personnes (70%) présentaient des dysfonctions au niveau du bassin et du crâne, d'où un déséquilibre du système parasympathique. De plus, ces patients possédaient des dysfonctions vertébrales au niveau dorsal irritant le système orthosympathique. Résultat global de conflits entre les deux systèmes entraînant un déséquilibre neurovégétatif d'autant plus grand.

La thèse selon laquelle l'élimination des dysfonctions biomécaniques favorise la bonne vascularisation d'une région ou d'un organe n'est pas nouvelle. Néanmoins, le rôle de l'ostéopathe passe également par une considération puis une réharmonisation de la normotonie du sportif.

Guy Salat - Ostéopathe du sport - Référent Team Lagardère - AS Monaco FC 2004

**NATURE ZEN**  
ANXIÉTÉ BLEUSE

Prestations sur rendez-vous,  
du mardi au samedi  
de 9h00 à 19h00.

*Accordez-vous un vrai moment de détente.  
" l'instant cocooning "*

32, avenue de la république  
06300 NICE

Tél : 06 82 04 24 54