

DÉPRIMÉ APRÈS UNE LONGUE DISTANCE, NORMAL OU PAS ?

ARTICLE

Hervé, 34 ans, a participé à quatre marathons : "les jours suivant ma participation à des marathons, j'ai, et ce dès le lendemain et pendant deux ou trois semaines, ressenti une grande fatigue, avec des moments d'angoisse, le moral "dans les chaussettes" et une absence totale de motivation. Cette lassitude, je suppose qu'elle soit normale après avoir couru un marathon mais la ressentir si longtemps et être si déprimé, est-ce grave ?"

Hervé, prenez conscience que courir un marathon n'est jamais une "promenade de santé" ! La fatigue que vous ressentez après un tel effort est donc plus que justifiée. Se sentir las, d'accord, mais l'être pendant plusieurs dizaines de jours et se sentir carrément déprimé, est-ce normal ?

De quoi parle-t-on ?

Tout coureur ayant pris part à une longue distance ressent forcément, et ce quelque soit son niveau de pratique et une bonne dizaine de jours durant, une intense fatigue. Cette lassitude, elle concerne son "physique", avec la présence de courbatures, lesquelles témoignent de dommages structuraux si profonds qu'ils peuvent durer plusieurs semaines ! La fatigue concerne également l'aspect mental, qui se traduit par une perte de motivation et un moral "dans les chaussettes".

Dans certains cas, cette fatigue

mentale va même bien au-delà. Elle peut être si intense qu'elle peut être assimilée à un véritable syndrome dépressif, avec l'apparition de crises d'angoisse.

Cette fatigue, comment l'expliquer ?

Une origine biologique

La contrainte principale subie par l'organisme lors d'une épreuve en course à pied est la répétition de l'onde de choc de la foulée au sol. Ce stress mécanique (lequel est retrouvé dans d'autres disciplines sportives mais à moindre niveau) engendre de nombreuses et profondes perturbations fonctionnelles, notamment structurales au niveau des muscles.

La fatigue peut également s'expliquer par une acidose métabolique. Tout effort physique engendre la production d'ions, qui, s'ils s'accumulent, vont avoir tendance à acidifier l'organisme.

Les radicaux libres oxygénés peuvent également être responsables de la fatigue après un effort exigeant. L'organisme, pour subvenir à ses besoins énergétiques, utilise l'oxygène atmosphérique.

Une petite partie de ce gaz (environ 5 %) est détournée de son rôle énergétique pour aboutir à la production de molécules réactives, les radicaux libres oxygénés. En faible quantité, ces molécules sont bénéfiques à l'organisme en

activant certaines réactions physiologiques. Lorsque les radicaux libres oxygénés s'accumulent (suite à un effort intense et/ou à une exposition prolongée à l'hypoxie, à la chaleur ou à une pollution), ils vont engendrer divers troubles fonctionnels.

Domages structuraux, acidose et radicaux libres oxygénés, tous engendrent l'intervention de médiateurs. Ces substances, elles modulent l'inflammation et la douleur en agissant au niveau local sur les zones concernées mais pas seulement. Ces cytokines et autres prostaglandines migrent également vers le cerveau, traversent la barrière hémato-encéphalique et vont agir sur certaines zones cérébrales et entraîner une fatigue cérébrale.

Un problème d'organisation

Plusieurs semaines durant, vous vous êtes durement entraînés. Vous avez enchaîné les séances d'entraînement, certaines longues, d'autres intenses, puis d'un seul coup d'un seul, vous réduisez, parfois fortement, la charge de votre entraînement. Cette baisse, après avoir couru une longue distance, elle est normale car votre organisme a besoin de récupérer, mais elle n'est pas sans conséquence. Votre organisme, pendant un exercice, surtout s'il est intense, va produire des substances qui vont agir sur le système nerveux central. Ce sont ces endorphines qui vont expliquer

ce bien-être que vous pouvez ressentir après un effort physique. Si brusquement vous réduisez votre charge d'entraînement, votre cerveau ne va malheureusement plus recevoir sa

dose habituelle de ces opioïdes. Vous allez donc vous retrouver dans le même état qu'un toxicomane privé de sa drogue : en manque !

En réduisant la charge de votre entraînement, vous allez engendrer un autre manque, cette fois-ci non pas dû à un déficit en certaines substances mais expliqué par un sentiment de vide. Pendant plusieurs semaines, votre quotidien s'est en effet organisé autour de votre pratique sportive, de votre entraînement. Vos activités, familiales, sociales et professionnelles, ont été rythmées en fonction de cette pratique sportive. Même si au début de votre préparation, vous considérez peut-être tous ces efforts comme une contrainte, rapidement, vous vous êtes sans doute pris au jeu et en avez finalement retiré un réel plaisir. Mais, d'un coup, plus rien : plus de séance à réaliser (en tout cas, beaucoup moins), plus de vêtement de sport à préparer, plus de parcours à choisir ! Ce vide, certains ne le vivent pas très bien, voire même carrément mal. Non pas car leur vie familiale n'est pas épanouie, que leur activité professionnelle n'est pas intense et que leurs relations sociales ne sont pas riches et nombreuses mais ce vide s'explique simplement parce que ces sportifs ont l'impression, et avec raison, que quelque chose leur manque. Ce manque, c'est l'entraînement !

D'origine biologique ou mentale (bien qu'en réalité, les deux soient intimement liés), la fatigue d'après marathon ne doit surtout pas être prise à la légère ! Durant cette période, l'organisme est vul-

néral : la réalisation d'un exercice exigeant (comme courir une longue distance par exemple !) fragilise le système immunitaire. Pendant plusieurs jours, l'organisme est donc "en danger" face aux moindres virus et bactéries de l'environnement. Cette fragilité immunitaire, elle s'explique par les effets des médiateurs de l'inflammation et à l'action de certaines hormones.

La fatigue après une longue distance, elle dure combien de temps ?

Les effets sur l'organisme d'un effort de longue durée dépend de plusieurs éléments, liés à l'intensité de l'inflammation et aux troubles fonctionnels associés. L'ampleur des dommages tissulaires est fonction en effet de l'état des réserves de glycogène. Si vous finissez votre épreuve en hypoglycémie, avec des stocks de glucides réduits à leur simple expression, c'est-à-dire proches de zéro, vous risquez bien de trainer une intense fatigue plusieurs jours durant. De même, le déficit en certains acides gras (fréquents chez les coureurs...) peut prolonger la fatigue. Les membranes des cellules (dont musculaires) de l'organisme étant composées de graisses, elles sont particulièrement concernées par les effets d'un effort intense. Tout déficit en certains acides gras vont donc entraver la récupération.

Des semaines de fatigue après une longue distance ? Ne vous y trompez pas, bien que vous ne ressentiez plus aucune douleur musculaire après quelques jours de récupération, que votre moral va mieux et que vous avez retrouvé de la motivation, les troubles biologiques engendrés par un marathon sont toujours bien présents. Plusieurs semaines sont nécessaires pour intégralement récupérer d'une longue distance, ses effets

ne s'effacent pas en quelques jours. Durant cette période, votre état physique et d'esprit va fluctuer : vous allez passer, successivement, d'un jour à l'autre, par des moments de dépression, avec une grande fatigue et une absence totale de motivation et sans raison apparente, le lendemain, vous allez être de nouveau très motivé, avec un moral au beau fixe voire vous allez même être carrément euphorique. Cette excitation, elle doit d'ailleurs vous interpeller, et pas seulement en période de récupération d'une épreuve de longue durée. Elle est la conséquence de l'action sur le cerveau des médiateurs de l'inflammation et de certaines hormones. Donc bien que vous pensez avoir totalement récupéré, veillez à ne pas reprendre trop tôt un entraînement intense après avoir couru une longue distance.

La fatigue, comment y remédier ?

La fatigue, on la gère en l'anticipant ! Prévenir la fatigue, comment est-ce possible ? En prenant déjà conscience que dans tous les cas, vous allez la vivre. Courir une longue distance engendre toujours une fatigue, plus ou moins intense, mais bien présente. Préparé mentalement à "avoir le moral dans les chaussettes" plusieurs jours durant, vous ne serez donc pas surpris, donc déstabilisé.

Le sentiment de vide ressenti après avoir couru une épreuve de longue durée, vous pouvez l'éviter en vous fixant des objectifs à moyen et long terme, et ce bien que vous n'ayez pas encore pris le départ de la course ! Vous éviterez ainsi cette absence de perspective responsable d'une baisse de motivation. Il est donc important que vous sachiez vers quels objectifs vous allez tendre sitôt la ligne

d'arrivée franchie car ce sont eux qui donnent du sens à votre entraînement. Ainsi déterminés, les objectifs structureront votre pratique sportive lors de la période de récupération.

Dîtes non aux anti-inflammatoires !

Après un effort intense, certains coureurs ont recouru à des anti-inflammatoires (AINS). Ils espèrent ainsi réduire les douleurs musculaires liées aux courbatures. Cette pratique, oubliez-la ! Les AINS ne permettent nullement de mieux récupérer, au contraire même ! Ils agressent les intestins en augmentant leur perméabilité, facilitant alors l'entrée dans l'organisme d'une multitude de molécules, même les plus indésirables. Les anti-inflammatoires sont également à éviter en contexte de récupération car ils empêchent... la récupération ! Les domma-

ges structuraux touchant le tissu musculaire vont entraîner un remodelage par la synthèse de nouvelles protéines. Or, cette réponse anabolique, les anti-inflammatoires l'inhibent. Les médiateurs de l'inflammation, bien qu'à l'origine des douleurs, sont indispensables à l'adaptation musculaire.

Comme en récupération vous devez absolument limiter le nombre et la durée de vos séances et afin que vous évitiez de ruminer parce que vous ne pouvez vous entraîner, n'hésitez pas pratiquer d'autres activités sportives !

L'alimentation contribue également à la récupération d'une longue distance. La consommation d'oléagineux (amandes, noix, pignons de pin, etc), d'oeufs et de légumineuses permet de couvrir les besoins en protéines (entre autres). Ces protéines, elles contribuent faiblement aux be-

soins énergétiques de l'exercice (pas plus de 15 % des besoins totaux) mais elles sont impliquées dans la préservation de l'intégrité de la muqueuse intestinale (premier organe immunitaire de l'organisme) et des défenses immunitaires. Les protéines sont en effet les principaux substrats de l'entérocyte et les aliments des globules blancs.

Les fruits et légumes facilitent la récupération en rétablissant l'équilibre acido-basique et en luttant contre les effets des radicaux libres oxygénés (notamment sur les membranes cellulaires). Par contre, veillez à limiter votre consommation de viande, de céréales raffinées, de sel de table et de fromage (spécialement à pâtes dures). Ces aliments acidifient l'organisme et donc entravent la récupération.

Loïc Arbez

MKS

Assure les professionnels de santé du Sport

RESPONSABILITE CIVILE PROFESSIONNELLE

Etes-vous bien assuré pour votre activité spécifique de masseur-masseur kinésithérapeute du sport ?

A la demande et avec l'appui des instances professionnelles, MKS a mis en place un contrat sur mesure protégeant à la fois

* votre activité quotidienne

* votre activité auprès des sportifs
(de l'amateur aux professionnels) en France
et à l'étranger, entraînement et compétitions,
suivi de clubs ou déplacements

contactez-nous
distefano.loic@gmail.com
Loïc DI STEFANO - 06 72 25 26 10