

# Bas de compression pour les sportifs: un gadget?

**Vous êtes tentés de céder aux appâts des sirènes mercantiles et d'équiper vos gambettes pour être plus performants lors de votre jogging ou de vos balades à vélo? L'avis du docteur Gérald Gremion, spécialiste du sport au CHUV, à Lausanne.**

**S**ans doute vous est-il déjà arrivé de croiser des coureurs ou des cyclistes équipés de bas, de chaussettes ou de collants de contention. Et peut-être vous êtes-vous demandé si cet équipement est réellement utile? Le phénomène nous vient d'Australie et a atteint l'Europe depuis 2007. Sur certains forums internet, des utilisateurs satisfaits ont partagé leur enthousiasme, expliquant que leurs performances avaient été boostées par le port de ce nouveau matériel. Il n'en fallait pas plus pour contaminer la toile et donner à certains adeptes du sport l'envie de le tester. Mais l'amélioration annoncée se vérifie-t-elle?

Pour le docteur Gérald Gremion, médecin adjoint au Département de l'appareil locomoteur du CHUV, à Lausanne, le succès de ce produit est lié à un effet de mode: «Il n'existe pas beaucoup d'études affirmant que c'est efficace ou pas. Pour ma part, je n'en vois pas l'utilité, du moins pas pendant l'effort. Logiquement, ces bas ne peuvent pas être efficaces dans ce cas de figure, surtout en ambiance chaude, car ils augmentent la chaleur corporelle, diminuent la performance et peuvent même entraîner des risques d'hyperthermie.»

## L'effet placebo

Qu'ils se concentrent sur les chevilles ou les genoux, les bas de contention compriment toutefois une surface cutanée insuffisante pour présenter des risques majeurs, précise le médecin. Il existe trois classes indiquant le degré de soutien. Ceux proposés aux sportifs font partie de la première catégorie qui

est aussi la plus faible, et sont donc en principe sans danger. S'il met en doute leur utilité durant l'effort, Gérald Gremion concède cependant que certains aspects liés au produit peuvent être pris en considération, parmi lesquels le facteur psychologique: «L'effet placebo n'est pas négligeable. Lorsque l'on croit à l'efficacité de quelque chose, on peut être intimement convaincu qu'elle nous fait du bien et que nos performances sont en effet améliorées. Pour ma part, si je pense que, en ce qui concerne la pratique d'un sport, ces bas ne servent à rien, je n'exclus pas qu'ils puissent éventuellement réduire la fatigue musculaire et empêcher l'apparition de crampes lors de la récupération, dans les heures qui suivent l'effort.»

## Utiles aux voyageurs

Le discours est très différent lorsqu'il s'agit d'envisager un voyage de longue durée en avion, en voiture, en car ou en train. «Pour les personnes souffrant d'insuffisance veineuse, qui ont des sensations de jambes lourdes, qui ont les jambes, les chevilles ou les pieds qui gonflent, le port de ces bas diminue la dilatation veineuse et améliore la circulation du sang vers le cœur.»

Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de partir pour qu'il vous conseille sur la dureté des bas à choisir en fonction de vos antécédents médicaux, particulièrement si vous avez déjà eu à subir une ou plusieurs phlébites. Et n'oubliez pas que bien vous hydrater, marcher régulièrement et porter des vêtements larges font partie des autres astuces utiles pour les voyageurs au long cours!

**Martine Bernier**

