

## **Sportifs: méfiez-vous du syndrome de surentraînement**

**Tout sportif, à un moment ou un autre de sa carrière, peut être victime du syndrome de surentraînement, qui engendre une fatigue chronique et une baisse de performance. Dès lors, la seule solution pour revenir au top est le repos.**

Professionnels ou pas, tous les sportifs visent le même objectif: l'amélioration de leur performance. Mais, en cas d'excès, cette quête peut s'avérer contre-productive et mener à ce qu'on appelle le syndrome de surentraînement. Ce dernier se manifeste par un état de fatigue chronique provoquant une baisse de performance et s'accompagne parfois de troubles du sommeil ou de l'humeur.

Le syndrome de surentraînement est souvent considéré comme la cause principale du risque de blessure et affecte plus souvent les athlètes d'endurance.

### **Le cycle de l'entraînement**

La préparation physique d'un athlète comprend différentes phases. Après l'effort fourni à l'entraînement, le sportif entre dans une période de récupération durant laquelle il va refaire son stock d'énergie. Si tout se déroule correctement, ses réserves énergétiques vont ensuite arriver à un niveau supérieur à celui d'avant l'effort. C'est la phase dite de surcompensation. L'athlète atteint alors son pic de performance et se trouve dans les meilleures conditions pour participer à une compétition.

Le syndrome de surentraînement se produit lorsque la fatigue persiste au-delà de la phase de récupération. Cet état est très difficile à déceler car la frontière entre une surcharge physique et un effort intense est mince. De plus, la tolérance face à la difficulté d'un entraînement varie d'une personne à une autre.

### **Causes et symptômes**

Cet état de fatigue intense est principalement causé par une charge d'entraînement excessive et un temps de récupération insuffisant. Des compétitions à répétition ou une mauvaise alimentation peuvent aussi être à l'origine de ce syndrome. De plus, les facteurs environnementaux jouent un rôle important dans son apparition, de même que le stress psychologique.

En plus de la fatigue persistante et de la baisse de performance, le surentraînement engendre souvent des troubles du sommeil et de l'humeur, voire une dépression. Sur le plan physique, le sportif ressent des douleurs musculaires et articulaires.

### **Détection du syndrome**

Ce syndrome étant difficile à déceler, différents questionnaires ont été élaborés dans le but d'évaluer l'état de santé du sportif. A titre d'exemple, les tests de la Société française de médecine du sport (SFMS) arrivent à quantifier le niveau de stress, d'humeur et la variabilité psychique de l'athlète. En fonction des résultats, l'entraînement sera alors allégé en conséquence.

### **Prévention et traitement**

La surveillance du sportif constitue la clé de la prévention. Quelques mesures simples peuvent être mises en place, telles que le suivi régulier de son état grâce aux questionnaires de type «SFMS». Il est aussi recommandé à l'athlète de tenir à jour un cahier d'entraînement et de veiller à avoir une alimentation saine.

Cependant, si le syndrome est confirmé, le sportif n'aura pas d'autre choix que de se mettre au repos forcé. L'entraînement peut se poursuivre, mais à un rythme nettement moins soutenu qu'auparavant et devrait comprendre des jours sans sport. Un soutien psychologique peut aussi être envisagé. Par contre, les médicaments ne représentent pas une solution, si ce n'est pour régler les problèmes de

sommeil.

---

**Référence**

Adapté de «Fatigue et réduction de la performance motrice chez le sportif, syndrome du surentraînement», Dr Gérald Gremion, Swiss Olympic Medical Center, Pr. Thierry Kuntzer, Unité nerf-muscle, Département des neurosciences cliniques, CHUV. In Revue Médicale Suisse 2014;10: 962-965. En collaboration avec les auteurs.