Biologie : Pourquoi nous étirons-nous ?

Médiathèques de Strasbourg – Notre réponse du 30 mai 2020.

Image par StockSnap de Pixabay

Tout le monde n'est pas d'accord sur les bienfaits des étirements. Ceux qui sont pour disent que les étirements limitent les blessures et les courbatures.
Ceux qui sont contre disent qu'ils réduisent les performances physiques et peuvent même favoriser les blessures.

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un étirement ?
L'**étirement** ou assouplissement est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

S'étirer, c'est donc rendre le muscle plus élastique, plus souple. C'est une pratique qui aide le corps à être plus mobile.

Il existe 2 grandes sortes d'étirements musculaires :
1 – **des étirements qu'on appelle « dynamiques** » : il s'agit de préparer son corps à l'effort en faisant des mouvements pendulaires comme balancer ses bras, sautiller avec des talons-fesses… Il s'agit de s'échauffer pendant 5 minutes.
2- **des étirements qu'on appelle « passifs »** : il s'agit de les effectuer après la séance de sport en étirant ses muscles de manière prolongée. L'objectif est de détendre et de lever les tensions de l'effort musculaire. Cela permet au muscle de récupérer. On peut aussi gagner en souplesse car on va allonger les tissus musculaires. Ces étirements peuvent se faire 15 à 20 minutes.

Attention, il est recommandé de ne pas forcer sur les étirements « passifs ». Ils doivent être légers et de courte durée car le corps a été fragilisé par l'effort et cela risque d'augmenter les tensions musculaires. C'est surtout le cas lors des compétitions.
En effet, les étirements « passifs » créent une tension prolongée du muscle qui l'empêche de se chauffer.
De plus, techniquement, notre muscle ne peut plus s'allonger une fois adulte. Le fait d'être raide vient d'une faible présence en collagène dans les fibres de nos tendons.

Avantages pour les sportifs :
Un sportif lors d'une compétition va éviter de s'étirer pour limiter d'augmenter les micro-blessures.
Il va plutôt garder ses muscles au chaud pendant une pause ou après l'effort en portant une veste.
Ou bien à la fin de la compétition, il peut pratiquer une récupération active comme de la natation ou courir doucement pendant 5 minutes ou encore avoir un bain de glace **(la cryothérapie).**

Les conséquences sur l'organisme ?
-Ils endorment les récepteurs qui sont sur les muscles et cachent la douleur
-Ils diminuent la circulation sanguine dans les muscles.
Il y a donc moins d'oxygène, or le muscle a besoin d'oxygène pour fonctionner, surtout pendant l'effort
-Ils améliorent l'élasticité musculaire.

Les étirements selon la période de sa vie :
Il est recommandé de s'étirer tout au long de sa vie pour éviter des problèmes de santé, comme des problèmes musculaires ou liés aux articulations.
Mais nous ne nous étirons pas de la même manière selon notre âge, l'activité sportive que l'on pratique ou bien le niveau sportif.

Un enfant de moins de 10 ans est encore très souple, les étirements ne sont pas une priorité lors de la pratique d'un sport. En revanche, il peut faire des étirements pour s'entraîner à ce futur exercice ; cela va aussi l'aider à gagner en agilité et précision.
Entre 10 et 12 ans, le corps de l'enfant commence à perdre de sa souplesse, à cause de sa croissance. Les étirements passifs et sans contraintes peuvent être mis en place (= les étirements prolongés d'un muscle).
Entre 12 et 16 ans, les os grandissent plus vite que les muscles, ce qui rend les enfants de cet âge-là plus « raides ». 8 à 10 minutes d'étirements quotidiens sont bénéfiques pour retrouver sa souplesse.
À l'âge adulte, il est très important de s'étirer avant ou après un effort physique. Cela évite les raideurs et tensions musculaires.
Enfin, **les personnes seniors** doivent aussi s'étirer régulièrement pour ne pas perdre leur masse musculaire et leurs capacités locomotrices. Cela permet aussi de retrouver l'agilité, la stabilité, la force et l'équilibre.
Il faut donc adapter ses étirements en fonction du sport que l'on pratique. Par exemple, un joggeur peut trottiner sur place avec quelques talons-fesses et effectuer des squats pour chauffer les quadriceps plutôt que les étirer.
En conclusion, il faut bien choisir **le moment** de s'étirer et **le type** des étirements et **leur durée**.
Les étirements ne vont pas éviter d'avoir des courbatures.
La courbature est utile pour ne pas forcer sur un muscle qui n'a pas bien récupéré.
Le but des étirements est donc de gagner en souplesse sans se blesser.

À visionner :
Pour être guidé ou inspiré, il existe sur la plateforme YouTube de nombreuses vidéos, faites par des coachs ou des

professionnels de la santé.
Par exemple, pour faire des étirements matinaux, retrouvez les conseils santé d’une kinésithérapeute qualifiée pour apaiser vos douleurs aux hanches et au dos. :

Vidéo Conseil Santé : exercices d’étirements matinaux_02/10/2014.

Eurêkoi – Médiathèques de Strasbourg
https://www.mediatheques.strasbourg.eu/