

RÉSUMÉ

Objectif : suite à un audit mené auprès du masseur kinésithérapeute de l'équipe de France de natation handisport, nous avons constaté que celui-ci utilise en récupération, une crème de massage cryothérapique. Suite à cela, nous avons voulu savoir si l'utilisation de ce type de produit a des effets plus bénéfiques qu'une crème neutre, en terme de fatigue, douleur, et sensation de force.

Hypothèse : nous supposons que l'utilisation d'une crème de massage cryothérapique, est plus propice à la récupération des différents paramètres étudiés, qu'un massage avec une crème neutre, en admettant la combinaison des effets positifs du massage et de ceux liés au froid.

Méthode : nous décidons de proposer notre étude aux nageurs handisport présents lors d'un stage d'entraînement national. Nous choisissons de ne retenir que les sportifs dont la pathologie n'altère pas la sensibilité, et ceux ne présentant aucune blessure musculaire au cours du stage, afin d'éviter des biais lors de l'interprétation de nos résultats. Nous disposons donc d'une population de 10 nageurs, sur lesquels nous effectuons, après tirage au sort, un massage sur l'un des membres avec une crème neutre et sur l'autre membre, le même massage mais avec une crème cryothérapique. Un questionnaire de suivi qui renseigne sur les paramètres étudiés, à savoir la force, la douleur, et la fatigue, est rempli chaque lendemain de massage et ce avant le premier entraînement, afin de ne pas influencer les réponses.

Résultats : nous avons analysé les résultats de deux façons différentes : dans un premier temps jour par jour, puis sur la semaine (dernier jour/premier jour). Seuls les résultats de la comparaison des données entre le dernier et le premier jour, montrent une différence significative en faveur de la crème cryothérapique concernant la douleur au niveau de l'épaule ($p = 0,033$), de l'avant bras ($p = 0,047$) et pour la sensation de force ($p = 0,076$). Aucune différence significative n'est constatée pour la douleur au niveau du bras ($p = 0,523$), ni pour la fatigue ($p = 0,206$). L'analyse des résultats sur des jours consécutifs quant à elle, ne permet pas de démontrer l'effet de la crème cryothérapique mais soutient les hypothèses en faveur du massage, retrouvées dans la littérature.

Mots clés : massage de récupération, natation, handisport, cryothérapie, fatigue, DOMS

Keywords : ice massage, recovery massage