

# Rapport de recherche

Présenté par le Dr Aroussen Laflamme D.C.  
Spécialiste en chiropratique sportive (CCSP)

**Chiro\_sport@hotmail.com**

Clinique chiropratique du sport  
225, Place Jean-Juneau St-Augustin  
418-878-9442

Trop de temps assis : pas juste bon pour prendre du poids.

Nous le savons, il y a souvent un fossé béant entre le sens commun et ce qui est prouvé scientifiquement. Par exemple, les gens persistent à croire que faire des abdos leur fera perdre du gras sur le ventre, ou encore que «prendre» un courant d'air vous donnera la grippe quand tout le monde scientifique réfute ces théories. Il en est de même pour le sujet du présent article. Aucune étude jusqu'à maintenant n'avait pu démontrer de façon convaincante que l'inactivité physique était associée avec le développement de conditions musculosquelettiques chroniques, et pourtant nombre de professionnels de la santé le disaient tout haut depuis longtemps.

La recherche actuelle associe l'inactivité physique avec nombre de maux comme l'embonpoint, le cancer et la même la mort. Les conditions musculosquelettiques chroniques sont également un précurseur à ces maladies. Mais jamais auparavant n'avait-on pu établir un lien direct entre l'inactivité physique et les troubles musculosquelettiques chroniques. Et bien voilà qui vient à peine d'être fait par des chercheurs Norvégiens qui ont scruté les résultats de l'étude HUNT, une méga étude sur la santé de la population de ce coin de pays nordique. Cette étude à grande échelle menée chez 39 520 adultes a duré 11 ans. Les participants ont répondu à des questionnaires de santé au début de l'étude en 1984-86 et puis 11 ans plus tard. Les chercheurs ont alors compilé les données et obtenus d'intéressants résultats.

Résultats : à la fin de l'étude, 51% des sujets ont rapporté souffrir de troubles musculosquelettiques chroniques. Toutefois, les individus qui faisaient de l'exercice au début de l'étude étaient moins sujets que les gens inactifs à souffrir de tels problèmes. Particulièrement, chez les gens qui faisaient de l'exercice plus de 3 fois par semaine, on observait une réduction de 28% du nombre de cas. Fait intéressant, les résultats ont été ajustés pour les facteurs confondants comme le tabagisme, l'âge, l'indice de masse corporelle, le sexe et le niveau d'éducation....

La conclusion de tout ceci est que demeurer actif vous permet de vivre plus vieux mais surtout plus en santé. Sur une note plus terre-à-terre, les chercheurs soulignent judicieusement qu'il reste à déterminer si les maladies musculosquelettiques sont la cause ou la conséquence de l'inactivité. Comme quoi la science peut également venir mettre en doute le sens commun!

**Référence** : Holth HS, et al. Physical inactivity is associated with chronic musculoskeletal complaints 11 years later: Results from the Nord-Trøndelag Health Study BMC Musculoskeletal Disorders. 2008 9:159.

## Y-a-t-il de l'eau dans votre essence? Ou plutôt de l'air dans votre eau!

Un produit a récemment fait l'apparition sur les tablettes de votre supermarché : l'eau oxygénée. Le principe supposé de cette eau défie le sens commun, et pourtant nombre de gens en consomment dans le but d'améliorer leur performance. Mais qu'en est-il exactement? Est-ce que l'oxygène contenue dans l'eau peut effectivement être absorbée dans le sang et participer aux échanges gazeux au niveau musculaire? Cette théorie apparaît peu probable, la molécule d'eau étant hautement réactive, il est difficile de croire qu'elle passera dans l'estomac sans être altérée.

Malheureusement, faire la preuve ou réfuter cette théorie est une tâche digne des travaux d'Astérix. Des chercheurs ont tout de même étudié l'efficacité de l'eau oxygénée à améliorer la performance. Ils ont donc recruté une dizaine d'hommes et leur ont fait faire un test d'effort sous-maximal sur vélo; une fois avec de l'eau oxygénée et une autre avec de l'eau tout ce qui a de plus claire. Les résultats : aucune différence significative pour ce qui est de la distance parcourue ou de la puissance moyenne produite au cours du contre-la-montre de 15 minutes.

Comme quoi il ne faut pas toujours croire ce qui est écrit sur l'étiquette!! Par contre, ceci ne nie pas l'importance de l'hydratation pour la performance athlétique.

Référence: McNaughton LR, Kenney S, Siegler J, Midgley AW, Lovell RJ, Bentley DJ. The effect of superoxygenated water on blood gases, lactate, and aerobic cycling performance. *Int J Sports Physiol Perform.* 2007;2(4):377-85.

## Saouler sa défaite

Nous nous en doutions tous, mais voici une belle confirmation. L'alcool nuit à la performance athlétique. Plusieurs études se sont penchées sur la question, mais la nouveauté c'est que même une faible dose d'alcool diminue la performance. C'est du moins les conclusions de deux universitaires suisses qui ont observé l'effet d'une faible quantité d'alcool, l'équivalent d'environ 30 mL, sur la puissance produite au cours d'une heure de vélo stationnaire. Les données révèlent une diminution moyenne de 10 watts alors que les sujets avaient l'impression de travailler plus fort. Les causes de cela auraient à voir avec une augmentation du stress cardiaque et certains effets dit psychobiologiques.

De plus, comme vous le savez déjà, l'alcool la veille d'une course peut miner votre performance en modifiant la synthèse du glycogène et en créant un état de déshydratation. Célébrez plutôt votre performance après la course et non la veille dans le stationnement de votre montagne favorite!

Référence: Lecoultre V, Schutz Y. Effect of a Small Dose of Alcohol on the Endurance Performance of Trained Cyclists. *Alcohol Alcohol.* 2009 ahead of print.

Dans une prochaine chronique nous continuerons à nous attaquer à certains mythes que la science a bafoué, comme la perte de chaleur excessive par la tête, manger le soir fait grossir ou encore les milles et une façons de «traiter» la gueule de bois. Ne manquez pas de revenir naviguer dans cette partie du site.