



## Les manifestations de la fatigue

Fatigue : Dans les sports d'endurance, et plus généralement dans toutes les activités sportives régulières, la fatigue se manifeste par différents états, avec pour chacun d'entre eux, des symptômes et une phase de récupération spécifiques.

---

### ► La fatigue périphérique

On dit du sportif qu'il est fatigué quand il n'est plus capable de reproduire un effort à la même intensité.

Cette fatigue peut être musculaire et être la résultante de :

- La dégradation des substrats énergétiques de l'organisme, comme le glycogène musculaire dans les sports d'endurance
- La déshydratation causée par la perte d'eau et de sels minéraux nécessaires au bon fonctionnement musculaire : magnésium, calcium, potassium ou sodium
- La montée d'acide lactique dans le muscle lors d'efforts explosifs par exemple.

Elle se traduit par des douleurs musculaires ou articulaires, crampes, courbatures ou contractures.

Ressentie à court terme, la fatigue musculaire, dite aussi fatigue d'entraînement sportif, se résorbe également à court terme, en quelques heures ou jours, par le repos et la reconstitution des réserves énergétiques.

---

### ► La fatigue centrale

Il existe un autre état ou niveau de fatigue plus important, qui agit sur le système nerveux végétatif. C'est la fatigue centrale. Elle est consécutive d'une baisse excessive des réserves de glycogène du muscle et du foie, ou après un effort sportif poussé, malgré une carence de ces réserves. L'organisme sollicite alors les acides aminés afin de combler les manques. Ils

se dégradent vite, libérant de l'ammoniac dans l'organisme. Ce « poison » est alors responsable, entre autre, de douleurs musculaires et fatigue lourde. Selon l'ampleur des déséquilibres du système neuro-végétatif, l'athlète se retrouve en situations de fatigue chronique, qui peut durer de quelques jours à ... quelques mois. Ce dernier cas, d'ordre pathologique, est celui du surentraînement. La fatigue devient mentale, avec pour conséquence des troubles physiques et nerveux, une baisse de moral, une perte de plaisir à s'entraîner, voire une dépression. Ces symptômes réunis définissent ce que l'on appelle le phénomène de BurnOut.

---

## **Anticiper la fatigue, retrouver "la forme"**

Quelqu'en soit l'importance, éviter la fatigue musculaire est donc essentiel pour éviter tout symptôme de sur-entraînement. Pour cela, l'alimentation du sportif doit intégrer deux fondamentaux : l'hydratation régulière pendant l'effort physique, et la gestion du taux de glycogènes musculaires et hépatiques. Avant l'entraînement, en ingérant suffisamment des sucres lents. Pendant l'effort, en se ravitaillant en glucides plus rapides. Après l'activité, en reconstituant rapidement ses réserves de glycogène. Pour permettre l'enchaînement des efforts ou des séances sans générer de fatigue centrale, la récupération complète de la fatigue musculaire entre deux séances s'impose.

L'écoute de son corps, de ses sensations, la stimulation du système neuro-végétatif sont autant d'actions pour favoriser le retour à la normale. Tout comme la reprise légère du travail musculaire dynamique.

---

## **PRS une réponse au besoin de récupération**

PRS a démontré une très nette amélioration de l'activité neuro-végétative. La resynthèse accélérée du glycogène induite par l'amélioration de l'activité neuro-végétative, évite à l'organisme de venir « taper dans les réserves ». Tous les athlètes suivis ont ressentis une très nette amélioration de leur capacité d'attention et de récupération globale. Ils ont ainsi noté une amélioration de leur capacité à récupérer face à une grande fatigue physique et morale.

*Activateur de récupération, PRS permet une meilleure réparation des dommages cellulaires induits par l'activité physique (fatigue, douleurs musculaires...) et réduit ainsi de façon significative le temps de récupération du sportif.*