



QUE LA LUMIÈRE SOIGNE

COUP DE PROJECTEUR SUR LA PHOTOBIO-MODULATION

PAR STÉFANE GRAND

La photobiomodulation, encore appelée LLLT (Low Level Light Therapy), consiste en l'application d'une lumière monochromatique produite par des LED pour stimuler les processus naturels de la régénération au niveau cellulaire.

La lumière LED émet des rayons lumineux spécifiques en fonction de leur fréquence (couleur bleue, verte, jaune, orange ou rouge), du mode de délivrance (pulsé ou continu) et de la puissance du flux. Ces rayons vont pouvoir pénétrer les différentes couches de la peau jusqu'à notamment atteindre les cellules musculaires. Ou pour les plus scientifiques d'entre vous : les photons émis à la bonne fréquence vont stimuler les cellules musculaires au repos, en agissant au niveau de l'enzyme cytochrome c-oxydase des mitochondries cellulaires et ainsi impacter sur la production l'Adénosine Tri-Phosphate (ATP). Donc plus d'énergie mais aussi une meilleure activation des mécanismes de réparation anti-inflammatoires.

La 'révolution' Life+, réelle avancée médico-sportive ou gadget technologique supplémentaire ?

Mise en situation

En tant que responsable des 'pôles récupération' de plusieurs événements sportifs, tels la 6000 D de la Plagne ou le Trail du Galibier, Stef Grand et son équipe de thérapeutes ont eu en essai longue durée deux appareils et plus d'une centaine de coureurs sous la main pour tester le dispositif.

Prise en main. Premier bon point, l'appareil est très ergonomique, son usage ultra simplifié avec ses 4 programmes. Avant l'effort pour une meilleure mise en action / Après l'effort ou entre les séances afin de diminuer la fatigue / Pour une meilleure relaxation musculaire / En cas de coups afin de limiter les traumatismes. L'action même de l'utilisateur se résume à l'application sur zone pré déterminée, indiquée sur un document livré dans la boîte. Sa manipulation n'est donc pas réservée qu'aux spécialistes de la santé. La dernière version est désormais livrée avec un adaptateur USB qui permet de l'emporter partout avec soi.

Les réactions des cobayes

Sur l'ensemble des Trails, l'équipe de Stéphane a pu traiter 157 sportifs rentrant dans l'évaluation et répondant aux critères demandés.

> Aucun effet secondaire à noter. Pas de sensation de brûlure ou de surchauffe, mais un échauffement des tissus cutanés pendant les micro séances d'application.

> Nous avons traité des sportifs avant les événements, qui nous ont rapporté à posteriori de leur effort que les gênes ou douleurs présentes en amont de la course étaient moins présentes pendant. Nous n'avons alors pas effectué d'autres actions en parallèle type massage ou drainage, voir pause de taping ou autres.

> Certains coureurs ont été pris en charge après leur effort et les résultats ont été un peu plus mitigés. S'agissait-il d'une mauvaise évaluation de la zone douloureuse à traiter ? Ou les douleurs tendineuses à proximité des zones articulaires sont elles moins faciles à traiter car sans masse musculaire accessible ? Il faudrait de nouveau élaborer un test longue durée sur ce thème précis afin d'obtenir plus de données analysables.

Bilan des courses

Nous avons eu quand même 67% de personnes satisfaites sur les douleurs ischio jambiers ; 70% sur les douleurs au jumeaux et soléaire ; 38% sur les torsions de chevilles ayant entraîné une entorse, avec parfois épanchement. La question qui reste actuellement en suspens est : comment augmenter encore le ratio de personnes satisfaites par le traitement life+ ? Et surtout comment développer l'incidence positive du Life+ sur les zones péri articulaires fragilisées par la pratique du Trail ? A suivre...



Life+ SportDevice original (499 euros), ou à sa version RS6 qui propose la fonction unique de la récupération (249 euros).

OUT
door



TRail



TENTES
& duvets



SAC
à dos

Plus qu'une vitrine sur le matériel ski et outdoor, des avis PROS...

lebontest.fr, le seul site avec de « vrais » tests de produits à l'intérieur réalisés par des spécialistes dans leur domaine.