



# **Médecine Thermale et Médecine du Sport : Revue narrative de la littérature**

Abdelouahab HALIMI

MG RNT Toulouse

le Vendredi 26 Janvier 2024

Pr Yves-Jean BIGNON

Pr Patrick CARPENTIER

Pr Mathieu DE SEZE

Docteur Karine DUBOURG

Pr Christian HERISSON

Pr Gisèle KANNY

Pr Jean-Louis MONTASTRUC

# PLAN



- INTRODUCTION

- MATERIEL ET METHODE

- RESULTATS

- DISCUSSION

- CONCLUSION

Médecine du sport = problèmes liés à l'AP

Médecine thermale = bienfaits de l'eau à des fins thérapeutiques

Balnéothérapie = eau chaude, minéraux + techniques spécifiques  
=> potentiel: récupération musculaire / réhabilitation des blessures sportives.

MAIS

Analyse de la littérature nécessaire pour évaluer ces affirmations.

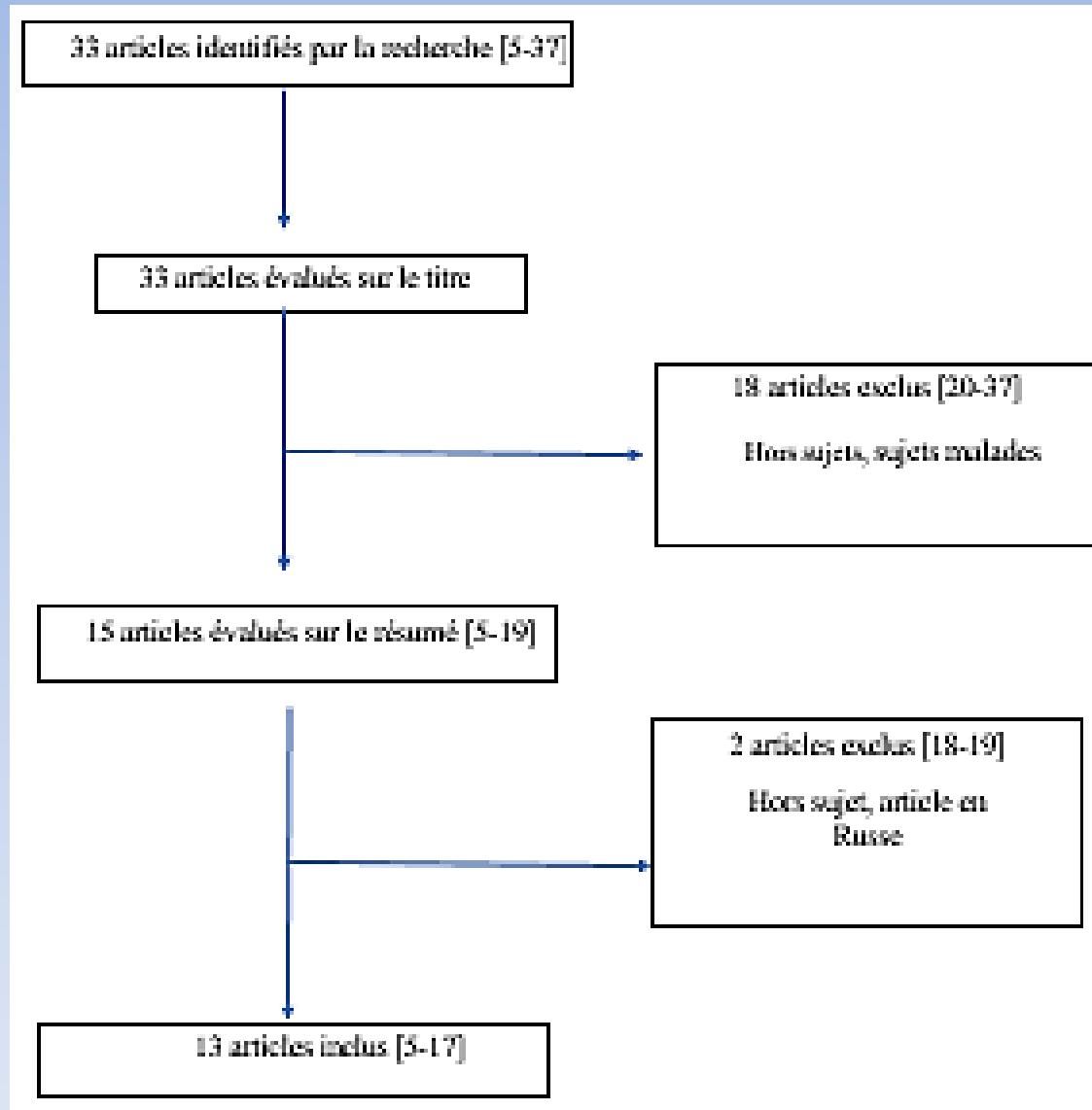
**Objectif : Explorer le lien médecine thermale / médecine du sport**

CRITERES D'INCLUSION	CRITERES D'EXCLUSION
Essais cliniques Randomisés	Etudes > 2010
ET / OU	Pas directement liées médecine thermale /médecine du sport
En double insu	Sujets ayant pathologies chroniques
	Publiées dans une langue autre que l'anglais ou le français.

Equation de recherche:

**Balneotherapy AND Sport**

Filters: Clinical Trial + from 2010 – 2023.



Introduction – Matériel et Méthode – **Résultats** – Discussion – Conclusion

Nbre part. (moyenne)	Sexe	Age	Gpe témoin / traité	Essai CROISE Randomisé	Double aveugle/Tirage au sort	Durée	Type d'eau	T°C eau
9-123 (35)	8/13 Hommes	12,75-92 (34)	5-81 (20) / 5-106 (26)	6/13	Aucun / Tous	1-18 semaines (8)	3/13	8-105 (38 °C)

EAU FROIDE	EAU CHAUTE	AUTRES
Immersion après l'exercice améliore récupération musculaire, mais affecte qualité sommeil	Acclimatation passive chaleur extrême dans sauna sec: ↑ performance physique et physiologique chez jeunes	Bains contrastés: ↑ récupération musculaire après l'exercice, mais Ø effet significatif sur douleur musculaire
Immersion post-exercice: ✗ resynthèse glycogène musculaire.	Effets traitement spa performance en course dépendent âge des participants	Douche avant couche: ↑ qualité du sommeil, surtout personnes difficultés endormissement
Immersion +cryothérapie corporelle entière améliorent récupération après marathon.	(sauna + l'exercice) régulier: améliore fonction cardiovasculaire.	Marche + relaxation: ↓ stress adultes bonne santé
	Sauna post-exercice sans apport hydrique : adaptations hématologiques	Randonnée en montagne + balnéothérapie: ↑ fonction physique et cognitive chez PA
	Perturbe adaptation entraînement spécifique au tir chez les archers	

## LIEUX DES ETUDES

	
	
<u>?</u> <u>?</u> <u>?</u> : RU,USA, ITALIE	
 + 	
	
	
 + 	 ?-?

FORCES	LIMITES
Large éventail sujets / vue d'ensemble littérature	Nv < revue $\Sigma$
Articles récents: infos à jour	Diversité protocoles utilisés => comparaison résultats entre les études/détermination protocole optimal/ formulation conclusions générales difficiles
Variété interventions T°C examinées (saunas -> bains froids): compréhension complète ≠ modalités disponibles	Biais sélection choix articles + biais dans études
Populations incluses ≠: jeunes, PA, athlètes, individus bonne santé	Gpe placebo ou contrôle adéquat
Format IMRAD: navigation / compréhension	Ø informations effets à long terme interventions thermiques
	Mécanismes exacts interventions: ??

Offre Perspectives prometteuses:  performance / récupération / santé globale

Attention méthodes: +/-

=>  personnaliser l'approche f( besoins ) =  +++ athlètes



En pratique:

- poursuivre recherche
- comprendre les mécanismes sous-jacents : études sur réponses physiologiques/changements biomoléculaires/adaptations musculaires spécifiques à la balnéothérapie

Finalement:

consolider les preuves + guider professionnels de la santé/athlètes dans l'intégration de la balnéothérapie dans la médecine du sport.

# MERCI DE VOTRE ATTENTION

