



Le taping, une bande qui vous veut du bien

Selon la couleur, la tension, le sens, la direction... ces bandes adhésives colorées agissent sur le muscle, l'articulation, la posture ou encore les circulations sanguine et lymphatique pour soulager des douleurs ou améliorer des performances.

Par Clarisse Nénard / Photos : Getty Images

Le code couleur



S'il existe une multitude de couleurs, allant du rouge au jaune, trois couleurs fondamentales se distinguent.

1) LE ROSE (chaleur) a un effet stimulant. On l'utilise plutôt sur des pathologies chroniques.

2) LE BLEU (froid) draine et calme. On l'applique pour les pathologies aiguës.

3) LE NOIR est généralement présenté comme neutre, il capte la lumière et conserve la chaleur. On se sert de son action chauffante sur les muscles fragilisés (élongations, déchirures).

B leues, roses et noires, en forme de I, de Y, de X, d'étoile... Ces fameuses bandes adhésives nouvelle génération s'affichent de plus en plus. Même les athlètes de haut niveau les arborent. Dernier accessoire tendance? Réels bienfaits? S'il n'y a aucune étude sérieuse sur le sujet, une chose est sûre, elles attirent l'œil et ont leurs adeptes. « *Le principe n'est pas d'immobiliser une articulation, de limiter son mouvement ou de restreindre l'extensibilité d'un muscle*, explique Jérôme Auger, masseur-kinésithérapeute du sport et ostéopathe. *Le but est de favoriser une mobilité indolore, d'augmenter la proprioception locale.* » Comprendre : augmenter la capacité du corps ou de l'articulation, via les récepteurs et l'ensemble des terminaisons nerveuses, à transmettre au cerveau la position du corps dans l'espace et ses mouvements. « *Mais cela sert aussi à favoriser la circulation lymphatique et sanguine. Le taping vise à équilibrer le système énergétique du muscle, non sa force.* » Cette technique se base sur les grands principes du taoïsme et du confucianisme. Pour le docteur Kenzo Kase, son concepteur d'origine japonaise, les muscles ne sont pas seuls responsables des mouvements. Ils sont également vecteurs de l'énergie vitale. Le corps, lui, possède son propre système d'autoguérison. C'est en partant de ces règles qu'il mit au point le taping dans les années 70, dès son retour des États-Unis, après avoir été formé aux techniques d'ostéopathie et de chiropractie.



Des actions sur plusieurs niveaux...

■ Le tape peut soulager les douleurs liées à une atteinte musculo-articulaire, les inflammations ou encore les œdèmes. « *Les matériaux utilisés ont des propriétés mécaniques et élastiques calquées sur celles de la peau.* » Étant le plus grand organe sensoriel du corps, la peau a la faculté d'intervenir sur ces différents processus. Ainsi, « *un tape classique peut exercer une fonction de compression, afin de stopper la circulation liquidienne ou, au contraire, de dilatation pour la favoriser.* » Qui dit stimulation de la vascularisation dit aussi meilleure cicatrisation et élimination des déchets métaboliques. S'il aide à la récupération, le taping améliore également le rendement face à la demande. « *Avec un bon équilibre énergétique et circulatoire dans le muscle, celui-ci se trouve dans de bonnes dispositions à l'effort.* » Grâce à l'accroissement des influx nerveux en provenance de la peau, « *la proprioception locale est améliorée, ce qui optimise la stabilité articulaire et le contrôle sensitivo-moteur. Le risque de blessure est donc amoindri.* » Autre effet non négligeable, le taping joue un rôle sur la posture. « *Vingt-quatre heures après avoir retiré le tape, on ressent encore l'effet thérapeutique. C'est l'effet mémoire de cette bande adhésive. Le tonus musculaire étant augmenté, on a un meilleur contrôle postural.* » À terme, il peut modifier une mauvaise posture.

... en fonction de la couleur et du sens de la pose

■ Ses actions sont infinies. Non seulement, il est possible de les combiner, mais on peut jouer avec les couleurs afin de potentialiser les effets. Car le tape n'est pas une bande que l'on colle juste comme ça. En fonction de l'objectif, on y met une direction et une certaine tension. Ainsi, « *pour un effet stimulant et un meilleur recrutement des unités motrices, on part de l'origine vers sa terminaison, dans le sens de la contraction musculaire.* Au contraire, pour calmer et relaxer, on va de la terminaison à l'origine. Dans la technique neurale, les bandes suivent le trajet des nerfs depuis le rachis jusqu'aux extrémités. Pour un drainage lymphatique, les bandes sont posées en éventail depuis les ganglions lymphatiques vers l'extrémité distale du membre, sans tension (10 à 15%) ». L'intensité de la pose joue aussi un rôle majeur. Dans le but de corriger une attitude, le praticien met 50 à 100 % de tension dans les bandes. Pour les problèmes aigus, elle oscille entre 15 et 25 %. Elle va de 25 à 50 % lors d'une atrophie ou de lésions chroniques.

Une technique complémentaire

■ Posées par des kinésithérapeutes, des ostéopathes, des chiropracteurs, des podologues, ou encore des médecins du sport formés à la technique, ces bandes s'appliquent de différentes façons afin d'obtenir une action physiologique recherchée (circulatoire, antalgique, neurologique, mécanique, etc.). Elles traitent et préviennent, tout en accompagnant le geste sportif ou de la vie quotidienne. « *En améliorant la proprioception locale, on augmente le seuil de nociception, la perception de la douleur. On bouge donc plus facilement.* »