



# LA GAZETTE DU RANDONNEUR

## Les chaussettes de compression

Article de Lionel (site Cimalp) • octobre 2014

### Les chaussettes de compression 3D défatigantes

Elles seront l'atout indispensable pour toutes vos activités (*randonnées, voyages*). Que ce soit durant le transport en avion, durant votre effort sportif ou en récupération, les chaussettes de compression ne vous quitteront plus !



### Bénéfices de la compression

- **Amélioration du retour veineux**

Ces chaussettes, grâce à un système de compression, améliorent le retour veineux. Les muscles sont ainsi mieux oxygénés et la sensation de fatigue, amoindrie. Conçues sans coutures, les chaussettes de compression 3D défatigantes randonnée/voyages améliorent ainsi le confort lors de l'utilisation et s'adaptent parfaitement à la forme du mollet.

- **Anti-casse des fibres musculaires**

Même si cet avantage n'est pas prouvé scientifiquement, porter des chaussettes de compression durant l'effort joue un rôle anti-casse pour vos muscles. En effet, la fonction de gainage et le maintien du mollet grâce à la chaussette permettent d'atténuer l'impact du sol pour les muscles, qui a tendance à casser des fibres musculaires importantes.

### La compression, comment ça marche ?

Pour se contracter, un muscle nécessite de l'oxygène et de l'énergie (du sucre modifié). D'autre part, le sang est emmené au muscle par les artères et revient au cœur par les veines. Seulement pour que le sang aille aux muscles, il faut que le cœur agisse comme une pompe à la différence du système veineux qui lui, n'a pas besoin de pompe.

Lorsque le muscle est comprimé, le retour veineux se fait difficilement. La compression apportée par les chaussettes a pour but d'améliorer ce retour veineux et ainsi permettre au sang de repartir vers le cœur, laissant de la place dans le muscle pour le sang oxygéné venant du cœur.

### Utilisation des chaussettes de compression

- **Les chaussettes, pour le confort aérien**

En raison de l'immobilité durant un trajet en avion, il apparaît souvent un ralentissement du retour veineux et une compression des mollets. Porter des chaussettes de compression vous permettra de contrer ce phénomène. La sensation de jambes lourde sera diminuée et vous pourrez alors apprécier les trajets en avion.

- **Un allié indispensable lors de l'effort**

Durant vos sorties sportives, les chaussettes de compression 3D maintiendront votre pied, limitant ainsi les risques de blessure. Que ce soit lors de sorties en marche nordique, marche sportive, randonnée, ski, ces chaussettes vous protégeront efficacement lors de l'effort.

### Retrouver sa forme grâce aux chaussettes

Portées au minimum 2h en phase de récupération, les chaussettes de compression vous permettront d'éviter les crampes et courbatures et d'accélérer la récupération.