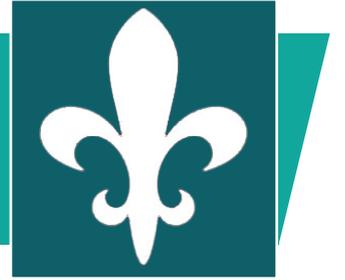


Ma Question Santé

En 2017, je fais du sport !



Les réponses de nos spécialistes du Centre de Médecine Sportive

Je reprends le sport : quels sont vos conseils ?

« Débuter une activité physique permet, rapidement, de se sentir mieux dans son corps. Il est toutefois important de suivre quelques règles simples pour reprendre le sport de manière optimale.

- **Fixez-vous des objectifs réalistes.** Après une longue période d'inactivité physique, la reprise doit s'effectuer de manière progressive en tenant compte de votre état de santé et de votre condition physique initiale
- **Trouvez votre rythme.** N'hésitez pas, par exemple, à débiter par un sport individuel pour mieux réguler votre progression et l'intensité de l'effort à fournir, compte tenu de vos propres capacités et non de celles des autres.
- **Utilisez un matériel adapté.** Par exemple, pour la course à pied, dotez-vous de chaussures adaptées à la statique de vos pieds, à votre poids et votre type de foulée.
- **Échauffez-vous et étirez-vous.** Ces sessions sont indispensables pour ne pas vous blesser. À noter que les étirements ne s'effectuent pas directement après l'entraînement mais entre chaque session de sport.

Bon à savoir : si vous vous entraînez, par exemple, les lundis, mercredis et vendredis, planifiez vos séances d'étirement les mardis, jeudis et samedis.

- **Optez pour un suivi professionnel.** Demandez à votre médecin traitant ou à un spécialiste en médecine sportive de réaliser un bilan de votre état de santé. Cela permet, entre autres, de déceler d'éventuels facteurs de risque tels que le diabète, le cholestérol, les problèmes cardiaques... »

Comment adapter mon alimentation au sport ?

« Sport et alimentation, un duo gagnant !

Votre alimentation doit être adaptée à l'activité pratiquée car chaque discipline est différente. Elle doit également tenir compte des spécificités liées à votre état de santé (intolérances alimentaires, diabète, cholestérol...), de vos horaires d'entraînements, vos compétitions éventuelles, vos préférences alimentaires...

Voici les règles de base de l'alimentation du sportif...

- **Hydratez-vous en suffisance :** n'attendez pas d'avoir soif pour boire. Lors d'une séance de sport de moins de 90 minutes, buvez un grand verre d'eau avant l'effort, de l'eau pendant et après celui-ci.

Pour les efforts dépassant 90 minutes, vous pouvez boire de l'eau en alternance avec des boissons contenant des glucides et du sel.

Bon à savoir : il existe des recettes simples à réaliser à la maison en mélangeant 400 ml de jus de raisin à 600 ml d'eau, agrémentée d'une pincée de sel.

- **Optez pour une alimentation variée,** riche en fruits, en légumes et en glucides complexes : pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre...

Bon à savoir : la viande n'est pas l'unique source de protéines. Nous en trouvons dans les œufs, les légumineuses comme les lentilles ou encore le soja, le quinoa, les produits laitiers...

- **Priorité à la qualité.** Il n'est pas nécessaire de recourir aux shakers protéinés ou compléments alimentaires : en effet, l'ensemble de nos besoins nutritionnels peuvent être comblés via notre alimentation courante.
- **Avant l'effort :** mangez des glucides rapides, contenus, dans les bananes bien mûres, les compotes de fruits, les biscuits secs ou encore le pain d'épices...
- **Après l'effort :** maximum 30 minutes après l'exercice, en plus de bien vous hydrater, mangez un repas ou un en-cas qui vous apportera les glucides et protéines nécessaires pour booster votre masse musculaire ! »

Blessures : comment les éviter ?

- **Équipez-vous correctement,** selon le sport pratiqué. Souvent, les blessures surviennent suite aux mauvais choix de matériel. Un professionnel vous conseillera pour choisir un équipement adapté à votre corps ainsi qu'à la spécificité de votre sport.
- **Progresser par étapes.** Apprenez les bons gestes techniques et programmez vos entraînements selon vos objectifs, sans jamais oublier de vous échauffer et de vous étirer. Les blessures fréquentes sont souvent liées à un volume d'entraînement trop important, à une mauvaise sollicitation du corps suite à une erreur gestuelle. Vouloir à tout prix suivre le rythme de progression d'un partenaire ou d'un groupe, s'il n'est pas adapté au vôtre, peut conduire à la surcharge d'entraînement et à la blessure...

Bon à savoir : vous pouvez faire appel à un coach sportif. Contrairement aux idées reçues, il aide tout sportif, même débutant, à trouver son rythme et à respecter sa progression personnelle, selon ses objectifs.

J'ai des soucis de santé : puis-je faire du sport ?

- **Écoutez votre corps** : apprenez à détecter les avertissements qu'il vous envoie. Sans forcer, trouvez votre équilibre entre bien-être et désir de performance.
- **Une hygiène de vie saine**. Le sport, c'est avant tout une philosophie de vie : manger équilibré, réduire progressivement l'intensité de l'effort, prévoir des périodes de repos et bien vous hydrater en évitant les boissons diurétiques et stimulantes.
- **Les tests sportifs** réalisés avec l'aide d'un spécialiste :
 - * tests d'aptitude précis de vos muscles et tendons, ostéo-articulaires ou encore cardio-vasculaires (cf. question 5),
 - * analyse de vos antécédents traumatiques (entorses, luxations, etc.),
 - * analyse, de la tête aux pieds, de votre posture pour déceler tout trouble susceptible d'engendrer une blessure des tendons, des ligaments ou des muscles, des contractures ou déchirures musculaires... »

Je me suis blessé(e). Quels sont les bons réflexes ?

« Notre corps nous envoie des signaux à ne pas ignorer. Si vous ressentez des douleurs persistantes, n'attendez pas qu'elles s'aggravent et consultez rapidement un spécialiste. Emportez, lors de cette consultation, tout le matériel sportif utilisé : chaussures, protections ou encore outils spécifiques...

En cas de douleurs ou blessures, un spécialiste en médecine sportive vous aidera à poser un diagnostic et soigner celles-ci : il est **important de respecter le repos** recommandé et de **suivre assidûment votre traitement** (kinésithérapie, port d'une attelle, d'un plâtre...). Ensuite, ce spécialiste pourra vous accompagner pour **retrouver vos capacités et vos performances**, en toute sécurité et de manière progressive, en apprenant notamment les gestes que vous pourrez ou ne pourrez plus réaliser...

Suivre minutieusement ses conseils permet d'éviter le premier risque encouru sur le long terme, suite à une blessure : être contraint d'arrêter le sport et de retrouver une vie sédentaire. »

« Le sport joue un rôle positif pour contrer l'obésité, le diabète ou encore les maladies cardio-vasculaires : **une activité régulière comme la marche, le vélo ou la course** est d'ailleurs préconisée chez ces patients. Cependant, celle-ci doit être réalisée sous couvert de conseils fournis par un médecin et suivis attentivement !

Effectuer un **bilan de santé** est essentiel, avant de débiter la pratique d'un sport. Saviez-vous, par exemple, qu'une personne diabétique sur deux ignore qu'elle souffre de cette maladie ? Le diagnostic suivi d'un accompagnement médical et paramédical adapté permettront, dans ce cas, au sportif de poursuivre son activité physique en respectant voire en améliorant son état de santé...

Si un patient présente des problèmes de cœur, il est recommandé qu'il consulte son cardiologue pour **déterminer le sport adapté** à ses possibilités et souhaits, ainsi que les limitations tant en charge d'entraînements qu'en fréquence.

Que vous ayez des soucis de santé ou non, lorsque vous reprenez le sport, il est également important de **connaître vos limites et de déceler tout problème** pour ne pas risquer l'accident. Adressez-vous à votre médecin et envisagez, avec son aide, la réalisation de tests, vivement recommandés lors de la remise au sport, comme **l'épreuve d'effort**. Cet examen permet d'observer le comportement de votre cœur dans des conditions de pratique sportive. Durant ce test, l'activité de votre cœur sera enregistrée pendant que vous réaliserez une séance sur un tapis de course, dont l'intensité est augmentée par paliers progressifs.

Combinée à un **examen échographique**, cette épreuve d'effort permet de déceler une éventuelle anomalie cardiaque. Dans ce cas, pas de panique : vous pourrez pratiquer votre sport en suivant les recommandations de votre médecin ! »

L'équipe du Centre de Médecine Sportive



CENTRE DE
MÉDECINE SPORTIVE
CHU AMBROISE PARÉ



Une partie de l'équipe du
Centre de Médecine Sportive

CHU Ambroise Paré