

SPORT & SANTÉ

Contrairement à l'opinion de Sir Winston Churchill, il apparaît de nos jours que la pratique d'une activité sportive régulière est garante non seulement d'une bonne santé physique mais aussi mentale et source d'intégration, de tolérance et d'épanouissement personnel.

Mais parallèlement, le sport peut conduire à des dérives condamnables pour leur caractère anti-sportif et leur danger sur la santé. Un des facteurs à l'origine de cette dérive dont le dopage est l'élément le plus marquant est, outre l'appât du gain, l'Aura du champion dans notre société hypermédiatisée.

L'abord du thème sport-santé doit être nuancé en fonction de plusieurs critères.

A/ Le niveau de la pratique sportive

On distingue grossièrement 3 types d'activités ;

- Le sport-loisir, sport-plaisir, sport santé, pratiqué par la grande majorité, c'est une manière pour ce sportif d'être bien dans sa peau et vivre une vie relationnelle équilibrée.
- Le sport compétition amateur en sport d'équipe ou individuel ; ici outre les bienfaits sur la santé, le sportif cherche une reconnaissance auprès de son entourage, famille, amis, voire plus.
- Le sport professionnel dont le sportif tire ses revenus ; il s'agit certainement de la fraction la plus exposée, avec tous les risques qui gravitent autour, blessures, dopage, difficultés de réinsertion dans la vie active après l'arrêt de l'activité sportive (risques physiques et psychologiques).

B/ Autre critère ; l'âge.

Chez l'enfant, le sport doit être conçu comme un éveil à une activité de santé certes mais aussi une activité ludique et apprentissage de la vie en groupe. Il doit respecter les critères de l'enfant, sa croissance en cours, sa morphologie et ses goûts ; on voit trop d'enfants d'anciens sportifs être systématiquement dirigés vers l'activité que leurs parents pratiquaient sans se soucier de leur penchant et que dire de la pression des parents autour des stades ou des terrains de, soi-disant, jeux, voulant à travers leur progéniture retrouver une aura qu'ils n'ont parfois jamais eue. A ce titre, l'encadrement sportif doit tenir compte des capacités physiques et psychologiques du jeune sportif, éviter le surentraînement, le surclassement, source d'écœurement et tuer dans l'œuf les aptitudes d'un jeune champion ; combien de jeunes talents hyperdoués en minimes et juniors ont vu leurs performances se déliter à l'âge adulte ?

Chez l'adulte, le sport doit tenir compte des critères physiques et psychologiques de chacun (vie professionnelle, vie familiale, etc.) le principal danger est de se remettre à une activité physique pour se détendre ou se prouver qu'on reste jeune après une longue période d'arrêt,

se targuant d'un passé de sport Co dans l'enfance. Une visite médicale, une épreuve d'effort sont souhaitables dans ce cas.

Chez le Vétéran ou "senior" (ça fait plus jeune), il s'agit par une activité physique douce, marche, gymnastique, natation, yoga, cyclotourisme etc, de prolonger la qualité de vie et si le sport n'empêche pas de vieillir, il permet de vieillir mieux ; un adage que j'utilise également pour la course à pied dit "si le sport ne rajoute pas des années à la vie, il rajoute de la vie aux années". La aussi l'activité physique doit tenir compte du vieillissement des différents systèmes ; système cardio-pulmonaire et les lois qui en découlent sur la fréquence cardiaque maximale, système locomoteur avec le vieillissement des articulations et des structures ostéo-tendineuses. Danger là aussi d'oublier les années qui passent et vouloir continuer à rester à ses performances d'antan avec des comportements parfois maniaques de certains vétérans que tout le monde a pu remarquer.

> Les bénéfices du sport sur la santé

- La santé physique

C'est la première à laquelle on pense. Une activité physique régulière est bénéfique par son effet cardiovasculaire et respiratoire (ralentissement du rythme cardiaque, baisse de la pression artérielle, effet bénéfique sur le cholestérol, etc.), ses effets bénéfiques sur l'appareil locomoteur, entretien de la souplesse articulaire, renforcement musculaire (on peut faire du muscle à tout âge, mais à partir de 20 ans on perd inéluctablement ses neurones), entretien de la vitalité cartilagineuse. Citons également les bienfaits sur l'appareil digestif pour ne citer que lui.

- La santé mentale

C'est un des facteurs essentiels pas toujours abordé dans le sport-santé.

3 facteurs régissent l'humanité ; le pouvoir et l'argent, l'agressivité et la sexualité.

Le sport est un régulateur de l'énergie de l'agressivité que chacun a en soi de façon plus ou moins marquée, le sport est un peu une soupape de sécurité.

Par ailleurs, le sport est source d'intégration dans un club, une équipe, une région et par ce biais dans la société. A notre époque où l'intolérance est tant redoutée quel meilleur mode d'intégration que le sport ?

Cette notion apparaît de façon encore plus nette dans le handisport où l'activité physique permet certes chez les handicapés une conservation des moyens physiques résiduels mais aussi de rester intégré dans la vie active et atténue les conséquences psychologiques du handicap.

Enfin le sport loisir est une excellente arme anti-stress, rien de plus délassant et dynamisant pour le reste de la journée qu'un petit jogging le matin suivi d'une bonne douche. Mais le revers du sport sur la santé mentale c'est l'addiction à l'activité physique et les risques de dopage dont je vais vous tracer les principales lignes.

> Les Risques du sport sur la santé

Ils sont très variés ; cela passe du risque de surentraînement source de baisse des performances, dont un des signes principaux est le trouble du sommeil en passant par l'addiction à l'activité physique : on parle de golfite, de marathonite.

Les dangers sont d'abord physiques, avec les risques cardio-vasculaires et de mort subite pour lesquels un suivi médical est nécessaire. Danger de croire qu'une activité physique peut autoriser des excès alimentaires, alcool ou drogues. Une activité physique régulière doit être associée à une alimentation équilibrée et adaptée.

Danger sur le plan orthopédique avec les risques de blessure sur un organisme mal préparé ou surmené ou présentant des troubles statiques non décelés et non compensés. Fréquence des blessures au niveau du genou, de la cheville et du pied. Disons-le, un excès de sport est néfaste pour la santé, il suffit de voir les radios des anciens sportifs avec un taux d'arthrose précoce bien supérieur à la moyenne.

Danger également de la pratique sportive liée à un équipement ou des techniques non adaptés (on parle de technopathies du sport : vélo, course à pied, football, etc).

Le danger chez l'enfant est le non respect de la croissance, un excès de pratique peut être à l'origine de douleur voir troubles de croissance (ostéodystrophies de croissance pied, genou, rachis essentiellement).

> Autre danger, c'est celui de la pratique sportive en mauvais état de santé (fièvre, antibiotiques) et à ce propos le club des cardiologues du sport a édicté 10 règles d'or :

1/ Je respecte un échauffement et une récupération de 10 mn lors des activités sportives

2/ Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 mn d'exercice à l'entraînement comme en compétition

3/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < à -5° ou > à +30°.

4/ Je ne fume jamais 1 heure avant, ni 2 heures après une pratique sportive.

5/ Je ne prends pas de douche froide dans les 15 mn qui suivent l'effort.

6/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre+courbatures).

7/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité physique intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 pour les femmes.

8/ Je signale dans tous les cas à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.

9/ Je signale dans tous les cas à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.

10/ Je signale dans tous les cas à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.

> Un autre danger et non des moindres ; le dopage.

On a tendance à croire que le dopage n'est l'affaire que des grands champions, malheureusement, il en est autrement, bien sûr à une échelle moindre ; on voit des sportifs sans aucune prétention s'adonner à des pratiques réprimandables.

En effet, le dopage n'est pas alimenté, on l'a vu, que par l'appât du gain, c'est surtout l'espoir d'une reconnaissance d'autrui voir d'une renommée. Ainsi un sondage a été mené auprès d'une population de sportifs leur demandant s'ils accepteraient de prendre avec un risque important pour leur santé, une substance leur donnant le titre olympique ; à l'écrasante majorité la réponse a été oui.

Il faut donc un changement de mentalité et l'arrêt de l'escalade que se livrent les fabricants de substances dopantes pour échapper aux contrôles de plus en plus poussés des laboratoires d'analyse ; la bataille est en cours mais la victoire pas encore tout à fait à portée.

Autre problème ; où commence le dopage ? Nous avons été surpris chez les marathoniens du Médoc, des coureurs prenant avant course des anti-inflammatoires, d'autres se faisant un lavement pour ne pas avoir à s'arrêter... Et l'hypocrisie qui admet toute une population de soi-disant asthmatiques dans les sports de haut niveau mais porteur d'un certificat médical. Je citerai enfin les limites du contrôle anti-dopage ne se basant que sur les examens biologiques sans se soucier des transformations physiques frappantes et garantes d'un apport de produit dopant.

Les dangers du dopage sont bien connus sur la santé avec les risques de décès immédiat ou secondaire, les pathologies nombreuses qu'il génère mais surtout ce mensonge à soi-même et aux autres et à travers cela c'est tout le sport qui est bafoué.

Dr Hubert Rocher