

- **La pratique d'une activité sportive régulière est recommandée, mais quels sont les impacts réels sur la santé ?**

La balance bénéfiques / risques dans l'impact du sport sur la santé est largement excédentaire.

Le sport, c'est la santé, il convient de le rappeler.

Les véritables risques majeurs tiennent surtout aux accidents cardio-vasculaires tel que les infarctus du myocarde, les ruptures d'anévrismes, les troubles du rythme cardiaque, les morts subites.....

Ces pathologies souvent foudroyantes ne sont pas toujours découvertes préventivement et parfois même il est quasi impossible de les prédire.

Mais dans le but de protéger le sportif de ce type de risques, il convient de réaliser des examens de types électrocardiogramme, épreuve d'effort, échocardiographie en particulier chez les sportifs vieillissants et les sportifs « à haute consommation » comme les sportifs de haut niveau.

On peut bien sûr donner une place à part aux sports mécaniques qui peuvent avoir des conséquences dramatiques dans le cadre de traumatismes à haute énergie cinétique comme on a pu le voir récemment avec le jeune pilote de F1, Jules Bianchi.

- **Quels conseils avant de pratiquer un sport ?**

Justement veiller à être sûr d'être apte à la pratique de ce sport en consultant un médecin du sport et aussi avoir une attention particulière sur l'équipement requis. Un chaussage de qualité dans les sports de ballon ou de course est très important par exemple.

- **Comment choisir un sport qui nous correspond ?**

Le sport c'est la santé mais aussi le plaisir. Le sport qui nous va bien, c'est surtout celui qu'on aime.

Evidemment qu'on a des aptitudes biomécaniques et physiologiques différentes suivant les sports mais la performance à tout va ne doit pas être le seul moteur, le plaisir qu'on prend à la pratique de tel ou tel sport est fondamental en particulier par le jeu des sécrétions hormonales ou des neuro-médiateurs.

Ça va au delà de l'impact sur la santé du corps puisqu'il s'agit aussi de la santé de l'esprit à travers la satisfaction, la confiance en soi, la capacité de dépassement, l'entraide par exemple.

- **Quelles sont les blessures les plus fréquentes liées au sport ? Comment les éviter ?**

Il s'agit parfois de technopathies, c'est à dire des blessures liées au geste technique, souvent mal effectué comme les épicondylites du coude du tennisman, les douleurs d'épaules du volleyeur, etc.

Les éviter c'est évidemment avoir un matériel adapté et corriger son geste avec un professionnel éventuellement

Il existe aussi des pathologies de surmenage : over using ou over training comme disent les anglo-saxons.

La pubalgie chez les footballeurs, les aponevrosites plantaires chez les jogger,.. etc
Les éviter c'est avant tout bien se préparer aux contraintes en début ou en pré-saison, c'est connaître ses limites, bien veiller à l'hydratation et à la nutrition, apprendre à s'étirer, pratiquer du renforcement musculaire et respecter les temps de repos.

- **Un enfant qui se blesse lors d'une activité sportive peut en subir des séquelles toute sa vie. Quels sont donc les sports apportant un réel bénéfice pour l'enfant avec un minimum de risques ?**

Les enfants ne sont pas des adultes en miniature, dit on ; C'est tellement vrai dans le cadre de la médecine et de la traumatologie du sport.

Les blessures ne sont pas souvent les mêmes, les traitements ne sont souvent pas identiques aussi, les conséquences peuvent être parfois redoutable en particulier au niveau de la colonne vertébrale ou des genoux.

Les jeunes sportifs de haut niveau sont souvent en illegalité physiologique et les répétitions d'efforts mal dosés ou mal équilibrés pourront être à l'origine de pathologies chroniques et deviendront même un frein à la performance ce qui est l'inverse du but recherché.

Les parents et les éducateurs ont une grande part de responsabilité et doivent raison garder. La croissance n'arrange pas toujours tout.

La préparation physique générales (PPG) réalisée en sorte de pré-requis et commune à tous les sports pourraient être une piste pour bonifier, la coordination, le gainage, l'équilibre et ainsi aider à sa protection.

Pour conclure, il faut toujours respecter la douleur de l'enfant et consulter dès l'apparition de douleurs inhabituelles, prolongées ou intenses.

Là aussi, les sports à privilégier tournent autour du plaisir qu'il procure, néanmoins on peut dire qu'il faut faire attention aux sports asymétriques, il faut faire attention plus encore aux sports avec des charges additionnelles comme la musculation chez les pré-adolescents.

Pratiquer un mélange de sports collectifs et individuels est surement une bonne chose..... Mais seulement un sport par jour de préférence !

- **Faisons un point sur la bigorexie : est-ce une pathologie nouvelle ? quels sont les risques ? comment en guérir ?**

La bigorexie, maladie reconnue par l'OMS, est une addiction qui concerne les personnes devenues dépendantes d'une pratique excessive du sport .15% environ des personnes qui pratiquent entre 1 et plusieurs heures de sport par jour peuvent être touchées par la bigoréxie : le risque de dépendance est présent chez les sportifs amateurs qui dépassent environ 10H de sport par semaine. Cette addiction oblige la personne atteinte à ne plus pouvoir se passer de sport qui ne se sent pas bien lorsqu'elle ne peut

pratiquer son activité sportive.

Le sport entraîne une libération d'endorphines à l'origine d'un bien être et d'une sensation de plénitude. Lors d'une addiction, les sportifs sont à la recherche sans cesse davantage de ce « plaisir » pouvant conduire à une véritable compulsion.

Les sports les plus concernés sont le culturisme, les courses d'endurance notamment.

Souvent le sportif est dans le déni et il convient d'ajouter dans la prise en charge de ces sportifs compulsifs, l'apport d'un psychologue du sport.

- Comment trouver un juste équilibre pour ne pas tomber dans l'addiction ?

La encore, la pratique multiple et diversifiée est un élément protecteur. Il faut varier les plaisirs.

Enfin, d'un point de vue plus général : qui consulte un médecin du sport ? Pour quelles raisons ?

Tout le monde. La médecine du sport c'est la médecine du mouvement et le mouvement, c'est la vie.

De plus, les séniors se tournent de plus en plus vers une prise en charge par les médecins du sport.

La survie du cartilage articulaire est au cœur de nos préoccupations.

L'arthrose, qui touche plus de 10 millions de personnes en France et qui correspond à un enjeu majeur de santé publique a besoin d'une pratique sportive raisonnée et adaptée.

Elle ne concerne plus seulement les patients mais des patients de plus en plus jeune dans les suites de traumatismes articulaires par accidents de la voie publique ou accidents de sports voire troubles biomécaniques malformatifs.

Elle a besoin aussi d'une prise en charge précise et moderne.

A ce titre, je pratique à l'Hôpital Privé Cannes Oxford des techniques de régénérations tissulaire comme l'injection intra-articulaire de facteurs de croissance dite injection de PRP (plasma riche en plaquettes)

Le PRP est un concentré de plaquettes d'environ 5 fois supérieur au taux normal, et obtenu par centrifugation de sang autologue, prélevé sur le patient par simple prise de sang.

Le PRP a des propriétés cicatrisantes et régénérative par ses facteurs de croissances. Ces plaquettes libèrent, au contact de la lésion ostéo-cartilagineuse une douzaine de puissantes protéines contenues dans les granules alpha des plaquettes, relâchées lors de l'activation des plaquettes, et responsables de la cicatrisation tissulaire.

Le PRP agit parfois de manière spectaculaire sur l'arthrose du genou en particulier dans les arthroses de moyenne gravité. Le patient retrouve une mobilité, les douleurs disparaissent et le confort de vie est très amélioré.

Il a aussi une efficacité des lésions du cartilage des autres articulations du corps.

Il peut accélérer aussi le processus de cicatrisation des lésions des ligaments, des muscles ou des tendons comme les tendons d'Achille, les tendons rotuliens ou les tendons du coude.

L'avenir, c'est maintenant.