

INTRODUCTION

Les jeux olympiques qui se sont achevés il y a peu nous ont beaucoup fait rêver. Mais au-delà des performances réalisées, nous avons pu découvrir la multiplicité des sports que nous pourrions pratiquer. Peut-être que pour certains, ces jeux auront été un moteur pour renforcer leur motivation à prolonger l'activité physique initiée pendant les vacances et que pour d'autres ces jeux ont été l'occasion de démarrer une activité sportive. Notre mode de vie moderne, par les nombreuses facilités mises à notre disposition, ne nous incite pas à la dépense physique. La sédentarité, voilà notre vrai ennemi.

Notre alimentation par son abondance, sa richesse et sa diversité nous expose à des excès qui rendent difficiles le nécessaire équilibre entre nos entrées caloriques et nos dépenses énergétiques. La seule solution à ce dilemme est une bonne diététique et l'augmentation de notre niveau d'activité physique. Idéalement, il nous faudrait dépenser de 500 à 800 Calories par jour par le biais de l'activité physique. Beaucoup sont encore très éloignés de cet objectif. Il faut se projeter dans l'avenir. Certes, la retraite est encore éloignée pour la majorité d'entre vous mais dans la perspective d'une vie très longue, au delà de 80 ans pour la majorité des trentenaires et quarantenaires d'aujourd'hui, il faut se donner les moyens de bien en profiter, en conservant son autonomie tout au long de sa vie.

Ne perdons jamais de vue que notre forme physique dans dix ans sera déterminée par notre pratique d'aujourd'hui.



Une activité physique, oui! Mais quelle activité physique ?

Pour le citoyen, la réponse à cette question est conditionnée par son environnement. La facilité d'accès aux installations sportives est une condition préalable déterminante. Une piscine aux horaires d'ouverture compliqués aura tôt fait de mettre à bas votre motivation. Un stade, éloigné de votre lieu de travail et de votre habitation, que vous devez rejoindre après une journée de travail, risque de vous faire renoncer à votre match de basket ou de football.

Votre choix sera donc déterminé d'une part par vos préférences, les sports que vous souhaitez pratiquer en priorité mais aussi par la faisabilité de votre projet.

LA SALLE DE SPORT

La salle de sport, dans un environnement urbain, demeure le moyen le plus facile d'accès à une aire d'activités physiques.

Bien entendu, on trouvera toujours des critiques acharnées pour nous expliquer que cela ne vaut pas le sport en plein air mais comme ils n'ont pas la possibilité de pratiquer leur sport à l'extérieur, alors ils ne font rien. Ils n'ont aucune activité physique.

La salle de sport ne manque pas d'atouts, surtout s'il s'agit d'une salle au sein de votre entreprise ou à proximité.

Une pratique facile d'accès. C'est le principal gage d'une adhésion au long cours.

La possibilité d'être encadré par des coaches.

Vous bénéficierez d'un programme personnalisé qui vous donnera des repères pour votre progression en cours d'année.

La convivialité : très vite, des complicités se nouent et renforcent la motivation à l'entraînement.

Une pratique adaptée : la diversité des moyens techniques de la salle, des machines modernes permettant de travailler tous les secteurs corporels à des intensités variables selon les possibilités physiques de chacun, permet aux sujets ayant une surcharge pondérale ou à ceux qui ont un traitement pour l'hypertension artérielle, le diabète ou le cholestérol de normaliser plus facilement leurs constantes physiques ou biologiques.

Les bonnes résolutions de la rentrée doivent être assises sur de bonnes règles pour être efficaces. La présence en salle de sport doit être régulière. Trois entraînements par semaine serait l'idéal mais deux entraînements c'est déjà très bien. Dans les semaines où il n'est pas possible de respecter les trois ou les deux entraînements, il faudrait, au moins, s'astreindre à une séance. Une séance en salle par semaine ne permet pas de bien progresser, mais cela a l'avantage cependant de permettre de maintenir les acquis. Lors des bilans de santé, les médecins constatent que les personnes qui n'ont qu'une séance d'entraînement, mais de façon régulière toute l'année, ont une meilleure condition physique que les sédentaires. On peut donc dire que tout ce que nous faisons nous apporte un bénéfice.

LE TRAVAIL EN GROUPE

A deux ou à trois, les motivations s'additionnent et la pratique régulière est facilitée. Et cela crée du lien, les amitiés en sortent renforcées.

La tenue

La tenue de sport doit avoir comme qualité première d'être confortable pour ne pas entraver les mouvements au cours de l'effort et elle doit permettre l'évacuation aisée de la sueur.

Pas de tissu irritant l'entre-jambe, pas de chaussettes à coutures apparente, pas de chaussures trop larges ou trop serrées, source d'ampoules et de douleurs des pieds!

Mais le choix d'une tenue c'est aussi l'occasion de revêtir des vêtements élégants aux couleurs gaies qui vont renforcer le plaisir de ce moment d'activité physique et permettre un break dans la journée de travail.

La salle, complément naturel de l'activité du week-end.

Certains sports, pour avoir un effet santé optimal doivent être complétés par la pratique d'un autre sport.

La mode du running (le jogging des anciens) a explosé avec des adeptes de plus en plus nombreux. Selon une étude réalisée par l'agence de communication Sportlab, 25% de la population française s'adonnerait au running, ce qui représente plus de 16 millions d'individus. C'est considérable et c'est tant mieux.

La salle peut être une opportunité et un atout pour augmenter ou compléter son activité physique du week-end. Ceux qui ont le projet de participer à une ou plusieurs compétitions (10 km, 20 km voire plus) peuvent utiliser la salle pour atteindre le kilométrage fixé pour leur entraînement hebdomadaire. Sur le tapis, la régularité du déroulé du pas et la vitesse imposée font que l'entraînement prévu sera exactement calibré, avec la possibilité de vérifier sa progression, en vitesse et en durée. De plus, pourvu que nous ayons les chaussures adaptées, ce mode d'entraînement est peu agressif pour les tendons et les articulations.

La salle est aussi le lieu où footballeur, le tennisman ou le golfeur pourront peaufiner leur préparation physique générale (la P.P.G.).

Un lieu opportun pour les étirements.

Tous les sportifs, quel que soit leur sport, devraient s'étirer, idéalement, de trois à six fois par semaine. Certaines de ces séances se feront obligatoirement à la maison (à domicile). La règle veut que plus on a une pratique sportive intensive et plus on doit s'étirer! Il est tout à fait loisible de dissocier les deux, par exemple en s'étirant à midi et en courant le soir. Le joggeur qui ne fait qu'une sortie par semaine doit s'étirer au minimum, trois fois par semaine.



LES OBJETS CONNECTES, PODOMETRES, SMARTPHONES, MONTRES ET BRACELETS : GADGETS OU PROGRES ?

Ces objets font fureur et leur diffusion est exponentielle.

À ce propos, une petite anecdote!

Ma pharmacienne préférée, qui a passé la soixantaine et a un léger surpoids, m'informe, à chaque fois que nous nous croisons, du nombre de pas qu'elle a effectué dans la journée ou les jours précédents. Elle veille toujours à dépasser son objectif de 10 000 pas chaque jour. Depuis qu'elle est équipée de son bracelet connecté, elle est passée du statut de sédentaire "inactive" à sédentaire "active". Elle s'est prise au jeu de son gadget connecté et cela est sans conteste bénéfique pour sa santé.

J'ai aussi relevé récemment sur une photo, en première page d'un magazine de grande diffusion, une montre connectée au poignet d'un chef d'état. D'abord un peu surpris par cette publicité manifestement involontaire, finalement je m'en réjouis malgré sa portée limitée aux lecteurs sportifs et attentifs. Cela fera moins le buzz que la montre portée par un joueur de trompette dans le célèbre film Ben Hur, tourné dans les années 60 avec l'acteur Charlton Heston, et qui est sensé se passer à l'époque romaine.

Tous ces instruments modernes de suivi de l'entraînement qui fleurissent depuis peu, fixés au poignet, accrochés sur le bras ou à la ceinture, contribuent indéniablement à favoriser l'exercice physique par leur attrait ludique.

À n'en pas douter, dans les années à venir, ces objets vont contribuer à améliorer d'une façon générale la santé de la population.



LE BILAN SPORTIF EN SALLE



Il ne remplace pas le bilan médical mais fournit des repères pour progresser.

Si vous interrogez une personne sur son poids et qu'elle vous répond : je ne sais pas! Vous savez d'emblée que cette personne est en surpoids et qu'elle a baissé les bras dans sa bataille contre les kilos. La politique de l'autruche n'est pas une bonne façon de se prendre en charge.

Au début d'un programme, il nous faut des marqueurs.

La taille, le poids, la force musculaire, la souplesse, l'adaptation au test de flexion (le Ruffier) sont des marqueurs qui nous serviront à suivre notre progression.

Ces données de base sont utilement complétées par le nombre de pas, le nombre de calories brûlées ou les kilomètres parcourus fournis par les bracelets et les montres connectées.

Parfois ces marqueurs (poids, kilomètres parcourus par semaine) permettent au coach ou au médecin d'alerter sur des excès de pratique qui conduiront inéluctablement à la catastrophe. Il n'est pas raisonnable de perdre 10 kilos en un mois, ni de parcourir, sous prétexte de vouloir maigrir, 80 à 100 km par semaine sur le tapis. Dans un cas, c'est le risque de reprendre en cours d'année les kilos trop rapidement perdus et dans l'autre cas, une forte probabilité de ne plus pouvoir courir en raison d'une souffrance du cartilage des rotules.

La pratique sportive ne doit donc jamais conduire aux excès. Le seul objectif est le bien-être, en maintenant son corps en bonne condition et en évacuant le stress que notre mode de vie engendre.



LE CERTIFICAT MEDICAL

Formalité ou utilité ?

Les obligations administratives pour le certificat médical ont évolué. Maintenant on prescrit de l'activité physique au même titre que la prescription d'un médicament..

Côté pratique : en salle de sport, on vous demandera à l'inscription

Certificat d'aptitude à la pratique du sport ?

En fait, ce certificat permet de s'assurer que vous ne présentez pas de contre-indication à la pratique des activités physiques. Il ne permet pas de dire que vous avez le profil et les qualités requises pour la pratique du sport envisagé.

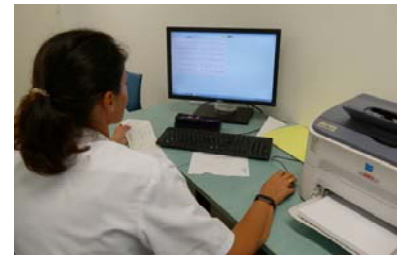
Il s'agit dans l'esprit, plus d'un certificat d'absence de contre-indication donc de non-contre-indication à la pratique sportive) plus que d'un certificat qui atteste que vous avez le profil pour le sport envisagé.

Votre médecin traitant est qualifié pour vous délivrer ce certificat, préalable nécessaire à votre inscription en salle.

Ce certificat n'est pas un acte de routine, même si vous en avez l'impression lorsque votre médecin traitant vous le délivre. Il vous connaît bien en dépit de son absence d'orientation sportive spécifique et il dispose de peu de temps à vous consacrer. Comme il vous suit toute l'année, il connaît vos éventuels problèmes de santé et sait que vous n'êtes pas une personne à risque. Peut-être vous manquera-t-il seulement le petit conseil pour mieux vous aider à démarrer votre activité sportive. L'évaluation en centre de médecine du sport L'examen fait par un médecin dont l'activité est principalement orientée vers la pratique sportive se fera avec un regard plus aiguisé, orienté vers la recherche de facteurs de risque spécifiques de la pratique sportive envisagée. Le recours à un médecin spécialisé en médecine appliquée aux sports est systématique pour les sportifs de haut niveau, à pratique intensive ou pour la pratique de sports à risques spécifiques comme la plongée sous-marine.



Ce certificat de début de saison n'est donc pas une routine, ni non plus un geste destiné à vous embêter et vous faire perdre du temps en vous rendant chez votre médecin. Vous pourrez d'ailleurs vous-même le compléter, selon votre profil, en demandant à cette occasion certains examens à votre médecin (bilan biologique, épreuve d'effort) si vous avez passé la quarantaine.

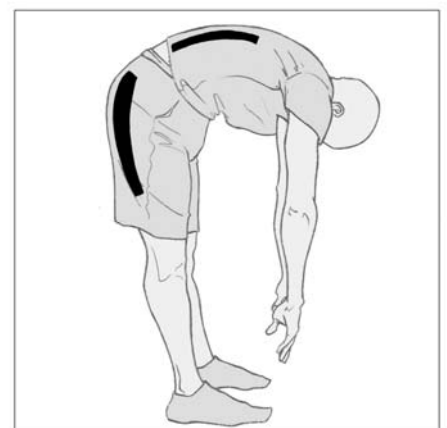


Ma propre expérience

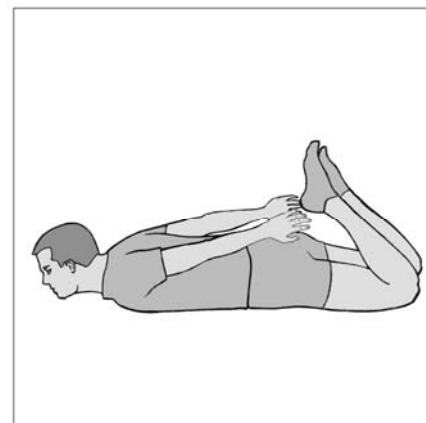
Comment j'aborde l'examen médical de non contre-indication à la pratique sportive ?

Devant un sujet jeune (adolescent, jeune adulte) :

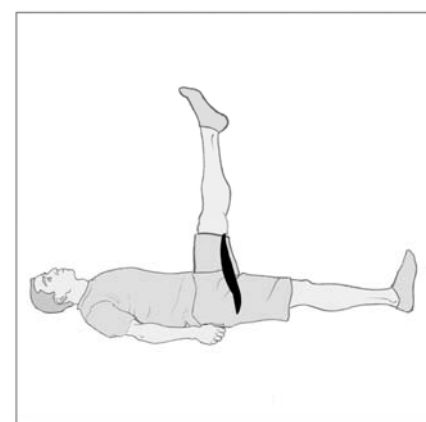
- je relève de façon systématique, le poids, la taille et l'indice de masse corporelle, qui sont le plus souvent normal. C'est pour moi une "photographie" du moment donné.
- J'explore soigneusement la colonne vertébrale, plus à la recherche de zones douloureuses que de classiques déviations en lordose, cyphose ou scoliose qui elles sont souvent déjà connues et prises en charge efficacement.
- J'évalue la souplesse. Lors des poussées de croissance, entre 12 et 16 ans, l'adolescent peut devenir très raide. Cette raideur favorise les douleurs de croissance et les accidents musculaires.
- La mesure de la distance entre le bout des doigts et le sol en position penché en avant, jambes tendues est un bon indicateur de la souplesse globale.



- La distance entre le talon et la fesse en position couché sur le ventre apprécie la souplesse du quadriceps.



- l'angle entre la table d'examen et une jambe tendue en élévation, l'autre étant plaquée sur la table mesure l'extensibilité des ischio-jambiers.



- Et, parfois lors de ce bilan de souplesse, je trouve une souplesse anormalement grande (hyperlaxité) ce qui est un problème en sport.
- J'examine toujours les dents. Mais il faut reconnaître que les caries, autrefois fréquentes, ont disparu du paysage.
- J'évalue la fonction cardiaque mais de façon non approfondie avec un test de ruffier. C'est en fait plus une adaptation au sport qui est recherchée. Les vrais problèmes cardiaques sont rares à cet âge et s'ils existent, ils sont déjà connus et suivis.
- Je conclus mon bilan par un interrogatoire sur les éventuelles douleurs ressenties en pratique sportive.

Face à un adulte jeune (20- 40 ans) :

Je vais d'emblée faire la distinction entre le sportif régulier et le sportif occasionnel ou débutant.

L'examen du sportif régulier va très vite.

Enquête sur le poids et ses variations : stable, prise, perte (IMC bien sûr)?

On vérifie le matériel : chaussures renouvelées ou en bon état?

Les performances : marathon, 20 km ou course habituelle

Les objectifs sportifs de l'année à venir.

On recadre éventuellement le programme sportif pour optimiser son efficacité

La souplesse et l'examen des tendons et des articulations

Un test simple cardiovasculaire

Les éventuels accidents et incidents au cours de l'année passée

Le sportif occasionnel ou en reprise :

Il a surtout droit à des mises en garde et des recommandations sur les précautions à prendre pour ne pas rater le démarrage ou la reprise.

L'examen des articulations est très approfondi, à la recherche de déviations d'axes ou d'antécédents d'accident : genoux, pieds, colonne vertébrale

Une enquête approfondie sur le matériel : chaussures, chaussettes, vélo, raquette, cardiofréquence-mètre, etc.

- Un débutant qui rate son initiation sera définitivement perdu pour ce sport. Et s'il est mal accompagné, il pourra facilement se tromper et ne voir que les inconvénients de la discipline sportive.

- Faire démarrer un coureur à pied dans un groupe qui va trop vite ou faire une initiation de sports de combat dans un club de brutes, cela arrive malheureusement trop souvent.
- Il faut s'accrocher et ne pas se décourager car il faut entre 3 mois et 6 mois pour s'adapter à un nouveau sport. Et c'est à partir de ce moment que l'on commence vraiment à prendre du plaisir lors de la pratique.

Face à un vétéran ou un senior :

- le bilan comporte des examens qui ne sont pas systématiques aux âges plus jeunes :
 - o bilan sanguin : sucre, cholestérol, acide urique, etc.
 - o bilan cardio : épreuve d'effort pour les hommes de plus de 40 ans et pour les femmes de plus de 55/60 ans.
 - o Bilan pondéral : poids stable, dérive pondérale ?
 - o Recherche d'arthrose : orteils, genoux, hanches, colonne vertébrale
 - o Le bilan de souplesse cible : le tendon d'Achille, la souplesse du quadriceps et des ischio-jambiers : risque de claquage accru
 - o Le bilan d'aptitude sera accompagné de conseils pour éviter les irritations articulaires et tendineuses et les accidents musculaires.



Le corps devient très fragile après cinquante ans :

Ce que vous devez contrôler en fonction de votre âge :

Le tabac

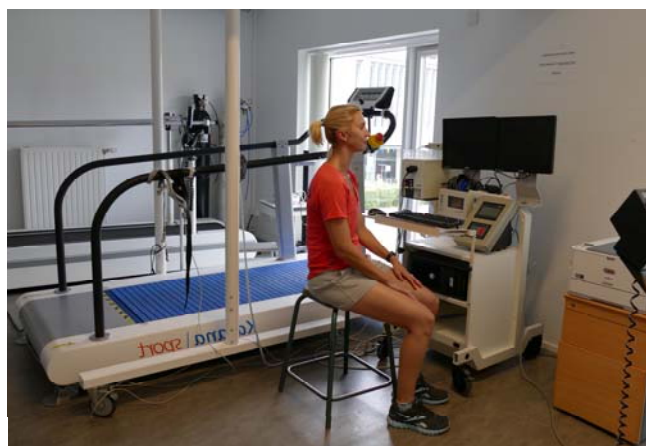
La glycémie (recherche de diabète)

La tension artérielle : toute hypertension doit être impérativement traitée

Les lipides sanguins : contrôle du taux de cholestérol

La fonction rénale : recherche de protéines dans les urines

Le tour de taille : risque si supérieur à 102 cm chez l'homme et 88 cm chez la femme.





EN CONCLUSION

Tout est sous contrôle ? Vous êtes prêt pour cette nouvelle saison sportive ?
Alors, vous savez que le sportif bénéficie en moyenne de six ans d'espérance de vie de plus que le sédentaire.

Bonne saison sportive !