

# LE SPORT

---

## Quel sport pour mieux maigrir ?

Le sport en lui même fait peu "maigrir" mais il fait "mincir" en remodelant la silhouette, par une diminution de la masse grasse au profit du muscle. Le corps se tonifie, s'affine (on se sent mieux dans ses vêtements).

Faire du sport régulièrement permet d'augmenter globalement les dépenses énergétiques. Donc, si l'on n'augmente pas par ailleurs les apports énergétiques (alimentaires), logiquement, la masse grasse diminue au profit, éventuellement, de la masse musculaire. Cela veut dire que l'on ne perd pas forcément de poids mais que l'on est en meilleure forme physique et la silhouette est remodelée. Si on évite de trop se muscler (cela dépend du sport pratiqué et de l'intensité des efforts), on perd effectivement du poids.

## Pour perdre de la masse grasse, il faut

1. Privilégier les sports d'endurance tels que jogging, fitness, vélo, rameur, natation...

Evitez les sports qui développent la masse musculaire en volume, comme la musculation, à moins d'être conseillé par un entraîneur compétent dans ce domaine, qui saura adapter vos exercices à votre profil.

2. Pratiquer un sport d'intensité moyenne :

- Il faut pouvoir parler pendant l'exercice sans s'essouffler,
- Evitez les sports d'effort intense et de courte durée (musculation, haltérophilie...).

3. Pratiquer le sport plus de 40 minutes.

- Durant les 20 premières minutes, l'organisme puise surtout dans les réserves de sucre (glucose du sang et glycogène des muscles).
- Entre 20 à 40 minutes de sport, l'organisme continue à puiser dans les réserves de sucre et commence à puiser dans la masse grasse (triglycérides du tissu adipeux).
- A partir de 40 minutes, l'organisme puise de façon plus importante dans les graisses.

4. Privilégier les sports aquatiques ou pratiqués dans une ambiance froide. Ils provoquent une déperdition énergétique plus importante et donc une fonte de masse grasse plus efficace. L'organisme puise dans les graisses pour lutter contre le froid.

## Les effets du sport sur l'organisme

- Les sports intenses mais de courte durée (sprint, musculation...) forcent l'organisme à brûler ses réserves de sucres (glucides) contenus dans les muscles sous la forme de glycogène.

Ils font "grossir" le muscle. Ce sont les fibres musculaires qui augmentent le volume des muscles.

- Les sports d'endurance (jogging, cyclisme, fitness...) obligent l'organisme à puiser dans ses réserves de graisse, ils sont donc préférables dans le cadre d'un amaigrissement. Ils affinent les muscles.

## Le rôle anti-stress du sport

Le sport est un excellent anti-stress, il permet d'évacuer les tensions, ce qui aide à réguler le métabolisme et par conséquent facilite l'amaigrissement.

## Recommandations sur la durée et la fréquence du sport

- La pratique d'un sport de moyenne intensité doit durer 20 minutes, au minimum. Elle doit être répétée, au moins 3 fois par semaine, de façon espacée.

- La marche soutenue peut être considérée comme un sport si vous la pratiquez pendant 1 heure d'affilée et tous les jours.

Ces séances de sport sont vivement recommandées dans le cadre d'une bonne protection cardio-vasculaire, d'autant plus si vous avez une tendance à l'hyperlipémie (taux sanguins de cholestérol et/ou de triglycérides élevés).

## Sport et alimentation

La pratique d'un sport nécessite avant tout une alimentation équilibrée, suffisamment riche en glucides (sucres simples et complexes), bien répartis au cours de la journée.

Dans le but d'un amaigrissement, votre alimentation doit être "suffisante" et adaptée à votre activité physique. Voici quelques conseils supplémentaires pour maigrir encore plus efficacement tout en pratiquant un sport d'intensité moyenne.

- Juste avant le sport : ne consommez pas d'aliments glucidiques (sucreries, boissons sucrées, fruits, pain, féculents...). En effet, les muscles étant partiellement privés de glycogène (réserve de sucres), l'organisme ira plus rapidement puiser l'énergie nécessaire dans votre masse grasse.

- Juste après le sport : évitez de consommer des boissons ou des aliments sucrés (sodas, barres chocolatées...). En effet, le corps continue à puiser dans les réserves de graisse jusqu'à 1 heure après la fin de l'exercice, à condition que les muscles ne soient pas réalimentés en "sucres".

## Faut-il manger plus quand on fait du sport ?

En effet, faire de l'exercice augmente l'appétit. Si l'on fait du sport pendant 30 minutes, notre faim sera proportionnelle à la dépense énergétique réalisée : ce que nous mangerons alors couvrira nos dépenses de telle sorte que nous ne maigrirons pas et ne grossirons pas non plus.

Au delà de 30 minutes, la faim n'est plus suffisante pour assurer une prise alimentaire couvrant nos dépenses réelles.

Chez l'individu qui a besoin de perdre du poids et ayant une pratique sportive modérée (2 à 3 heures par semaine), le fait de ne pas manger davantage obligera son organisme à puiser dans ses réserves graisseuses. Il faut cependant veiller à avoir une alimentation suffisante pour être en forme et éviter l'hypoglycémie. Pour adapter son alimentation à ses besoins et manger varié et équilibré, l'aide d'un(e) diététicien(ne) peut être utile.

Tout comme pour les personnes les plus sédentaires, l'alimentation du sportif doit avant tout être équilibrée. Néanmoins pour répondre aux besoins de l'organisme soumis à rude épreuve, pour éviter carences et coup de pompe, quelques conseils s'imposent.

La consommation énergétique du muscle est particulièrement importante. Il devra donc majorer sa consommation en énergie ainsi qu'en nutriments (vitamines essentiellement). Le sportif transpire et perd donc ainsi beaucoup de sels minéraux. Le fonctionnement de l'organisme d'un sportif étant plus intense, il "s'use" davantage et à donc besoin d'être "nourri" régulièrement. Au-delà d'un apport énergétique important, le sportif devra également veiller à consommer suffisamment de vitamines et de sels minéraux.

## Une alimentation particulière

A la base, les produits consommés seront les mêmes que pour les personnes non sportives mais la planification des repas doit permettre un apport énergétique régulier sur l'ensemble de la journée sans occasionner de gêne :

- Des produits laitiers à chaque repas afin d'assurer un bon apport en protéines et surtout en calcium (ils participent aussi à la contraction musculaire).
- Des viandes ou équivalents en quantités importantes pour favoriser le renouvellement et la croissance musculaire, ainsi que l'apport en fer.
- Des fruits et des légumes, cuits et crus, à chaque repas et en récupération d'activité physique afin de majorer l'apport vitaminique et minéral. Riches en eau, ils vont aussi favoriser la réhydratation. De plus, le sucre des fruits (le fructose), a des propriétés particulières qui favorisent le stockage de sucre (glycogène) dans le foie (ce qui est très favorable à la performance sportive).

- Des féculents en quantités très importantes car ils apportent le carburant préférentiel de l'effort : les glucides. Ces glucides pourront aussi être consommés par l'intermédiaire de boissons durant l'effort ;

Des corps gras, vecteurs de vitamines et d'acides gras essentiels fondamentaux au bon fonctionnement de l'organisme.

Ainsi, l'apport de ces différents aliments sera réparti sur l'ensemble de la journée en fonction de paramètres variables : les horaires de pratique sportive, le type de sport pratiqué, le moment de la saison (la consommation énergétique d'un sportif est différente en période de repos ou en période de compétition), le climat...

La présence de petites collations sera nécessaire sur l'ensemble de la journée afin d'assurer un apport en nutriments et micro-nutriments régulier sur le nycthémère sans surcharger les territoires digestifs. Ces collations vont aussi permettre de refaire le plein d'énergie avant et après l'effort afin de favoriser une bonne performance et une bonne récupération.

### **Apprenez à manger !**

Avant tout, il vous faut adapter votre manière de manger à votre activité physique. Les conseils suivants peuvent vous aider :

- Votre digestion doit être terminée au moment de l'effort. Prenez votre dernier repas au moins trois heures avant une compétition ou un entraînement. Sinon, l'énergie utilisée pour digérer risque de vous faire défaut dans l'effort...

- Vous devez éviter les aliments gras, faisandés, fermentés, épicés, irritants ou indigestes : ceux-ci risquent d'entraîner des problèmes de transit qui peuvent nuire à l'effort.

- Les légumineuses (lentilles, pois) peuvent parfois entraîner des problèmes de digestion. Consommez-les uniquement si elles ne vous posent pas de problèmes de transit. Et évitez d'en prendre le jour de la compétition.

- Mangez en quantité habituelle avant une compétition. Un repas trop copieux non seulement ne vous aidera pas à faire face à l'effort, mais entraînera forcément des problèmes de digestion.

Si vous avez prévu une collation en attendant le départ, prévoyez quelque chose de léger. Juste ce qu'il faut pour vous réhydrater et reconstituer vos réserves énergétiques, sans peser sur l'estomac.

Malgré la pression de la compétition, essayez de vous relaxer. Le stress est néfaste à une bonne digestion.

## Règle n°1 : boire

Afin de maintenir une température corporelle proche de la normale, l'organisme utilise un système de refroidissement efficace : la transpiration. L'eau perdue sous forme de sueur doit être compensée afin d'éviter le risque de déshydratation. Pour le sportif, la règle est simple : il faut boire avant, pendant et après l'exercice. Afin d'éviter toute contre-performance, le sportif amateur ou professionnel doit garder à l'esprit qu'une bonne hydratation est absolument fondamentale.

L'apport hydrique qui devra être largement majoré pour quatre raisons essentielles :

- Permettre le maintien d'une bonne hydratation de l'organisme tout en sachant que les pertes sudorales du sportif peuvent être très importantes. Ces pertes en eau sont accompagnées de pertes minérales importantes elles aussi. On veillera donc à boire régulièrement tout au long de la journée y compris pendant l'effort (perdre 1 % de son poids de corps en eau durant l'effort entraîne une perte d'efficacité musculaire de 10 %). Afin donc d'assurer une bonne couverture hydrique et minérale on consommera des eaux plus ou moins riches en minéraux.
- La consommation d'eau va permettre l'élimination des "déchets" par les reins. La production de déchets étant bien évidemment accrue en période d'activité physique intense.
- Une eau fortement minéralisée va majorer l'apport minéral, ce qui n'est pas un mal chez un sportif qui en perd beaucoup...
- L'eau, du moins la boisson, peut être un vecteur efficace d'apport en énergie très rapidement disponible durant un effort.

Ainsi, l'alimentation du sportif est établie sur les bases de l'équilibre alimentaire au même titre que la ration de la personne sédentaire, mais elle subira de grosses variations d'organisation et de majoration dans la consommation de tel ou tel aliment. Tout cela sera fonction du sport pratiqué, de la saison, du climat, des objectifs.... Mais surtout de l'individu car il est le premier concerné.

## Une production de chaleur

Tout travail musculaire produit de la chaleur. Seuls 20 % de l'énergie dépensée par le muscle sont transformés en travail mécanique, le reste, c'est-à-dire 80 %, sont transformés en chaleur, que notre corps doit évacuer afin de maintenir sa température la plus constante possible.

## C'est l'évaporation qui compte

Lorsque la température du corps s'élève, le sang est dérouté en priorité sous la peau vers les glandes sudoripares : on transpire. Et, ce n'est pas la sueur elle-même, mais son évaporation qui entraîne le refroidissement. La transpiration n'est efficace que si

elle s'évapore. La plupart du temps, elle s'évapore vite et ne se voit pas. En revanche, une transpiration qui ruisselle est inefficace.

Petit point pratique : afin de ne pas entraver cette évaporation, il faut veiller à porter des vêtements légers, faits de matières permettant à la sueur de disparaître et éviter impérativement des vêtements imperméables type coupe-vent.

### Quantité de sueur en fonction de l'effort et de l'exposition au soleil exprimée en litres/heure (source Nectec-1985)

| Température de l'air | 26°C | 32°C | 38°C |
|----------------------|------|------|------|
|                      | 0,05 | 0,1  | 0,2  |
|                      | 0,2  | 0,4  | 0,7  |
|                      | 0,4  | 0,7  | 1,0  |

### Quand boire ?

La sensation de soif est déclenchée par des récepteurs cérébraux activés par des modifications de concentration sanguine. Lorsque le signal retentit, il est déjà un peu tard. C'est pourquoi, il faut boire le plus tôt possible, c'est-à-dire avant et pendant l'effort même si on n'en ressent pas le besoin. Par exemple, il est important de boire à chaque changement de côté lors d'un match de tennis, à chaque arrêt de jeu lors des sports collectifs...

S'il n'y a pas compensation de la perte d'eau et que celle-ci est importante, il peut y avoir, dans un premier temps, baisse de la performance et début de déshydratation. Savez-vous qu'il suffit de 2 % de manque d'eau dans l'organisme pour voir ses capacités diminuer de 20 % ?

### Quoi boire ?

- La meilleure boisson que l'on puisse conseiller à un sportif est l'eau. Celle-ci doit être fraîche et non glacée pour éviter des réactions intestinales très désagréables. Elle sera également absorbée en petites quantités pour ne pas gêner la vidange gastrique.

La vidange gastrique qui représente le temps que met l'estomac à se vider dépend de plusieurs facteurs :

- Du volume. Boire une grande quantité d'eau en une seule fois va gonfler l'estomac et provoquer un inconfort.

- De la température de la boisson. La température idéale se situe entre 10 et 15°C ;
- De la composition de la boisson. Plus une boisson est concentrée en sucre, par exemple, plus son évacuation gastrique est lente. C'est pourquoi, les boissons énergétiques du commerce, souvent trop sucrées, ont tendance à «rester sur l'estomac». On peut cependant les utiliser coupées avec de l'eau pour les diluer.
- Quant à la question de savoir s'il faut consommer du sel pour compenser les pertes liées à la sueur, la réponse est non. Car là encore, un supplément de sel n'est nécessaire que pour de très longs efforts, sous un soleil de plomb comme cela peut être le cas au cours d'un match de tennis. Mais on ne joue pas à Roland Garros tous les jours...

### Quelques conseils

- Vérifiez la propreté de votre gourde, bidon ou bouteille : pas de résidus de lessive, pas d'algues ni de bactéries.
- Votre boisson doit être fraîche, sans être trop froide.
- Evitez les boissons gazeuses ou alcoolisées.
- Bien sûr, vérifiez les dates de péremption.
- Le jus d'orange est une boisson acide. Si votre estomac ne le supporte pas, optez pour du jus de raisin, de pomme ou de fruits exotiques.
- Si vous prenez une boisson énergétique à préparer, faites le mélange peu de temps avant le départ.
- Préférez des boissons isotoniques ou hypotoniques (taux de sucre de 50 à 80 g/l) aux hypertoniques (110 à 150 g/l de sucre). L'eau qu'elles contiennent sera plus facilement assimilée et permettra une meilleure réhydratation. N'hésitez pas à diluer vos boissons habituelles si besoin est.
- Ne prenez pas de boisson énergétique uniquement à base de glucose. Préférez un mélange de glucose et d'amidon ou de maltodextrine. Ces sucres vous apporteront de l'énergie sur le long terme. La présence en oligo-éléments et vitamines n'est pas indispensable.
- Dans tous les cas, si vous ne digérez pas les jus de fruits ou les boissons énergétiques n'insistez pas et buvez de l'eau !

### Dans quelle mesure la diététique peut-elle améliorer les performances sportives ?

L'amélioration des performances sportives n'est pas immédiate lorsqu'on procède à un changement d'habitudes alimentaires. Par exemple, chez des sujets ayant reçu, pendant 6 mois, une ration énergétique ne couvrant que 50% de leurs besoins, il faut 3 mois

avant que leur capacité de travail musculaire ne s'améliore de façon significative, après la reprise d'une alimentation suffisante.

Ce qui compte, chez le sportif, c'est d'assurer une ration d'entraînement optimale, de façon durable, pour l'amener aux compétitions dans les meilleures conditions possibles.

Lorsque cette condition est remplie, l'athlète peut s'attendre à être au maximum de ses performances sportives, grâce à son entraînement associé à une alimentation précompétitive, percompétitive (si nécessaire) et de récupération qui tient compte de ses besoins physiologiques dans chacune de ces phases.

### **Quels sont les besoins nutritionnels lorsqu'on pratique un sport en altitude ?**

Les 2 points essentiels à considérer dans la pratique sportive en altitude sont :

- une alimentation d'entraînement permettant de vous amener dans des conditions optimales au début de votre activité sportive.

Il s'agit d'une alimentation équilibrée, variée, théoriquement à 50 à 55% de glucides dont 10% maximum de sucres rapides, 30 à 35 % de lipides, 12 à 15% de protéines (50% animales, 50% végétales) en moyenne à 2800 kcal pour une femme et 3500 kcal pour un homme si cet apport énergétique vous permet de maintenir votre poids stable à long terme.

- une alimentation pendant la pratique sportive qui sera fonction de l'altitude : au dessus de 3000 m, il sera souhaitable de privilégier de plus en plus les glucides (jusqu'à 70% de la ration à 7000 m) tandis que les lipides pourront représenter jusqu'à 25% de la ration à 7000 m, au détriment des protéines. Pendant l'épreuve d'endurance, il faut boire 100 à 200 ml toutes les 15 à 30 minutes d'une boisson légèrement sucrée (glucides < 2,5%). S'il fait froid, la teneur en glucides pourra monter jusqu'à 40%. Boire beaucoup est d'autant plus important que l'air sec d'altitude augmente les risques de déshydratation.

Par ailleurs, plus l'altitude est élevée, plus l'appétit diminue : il faut donc continuer à assurer un apport énergétique aussi satisfaisant que possible, si l'épreuve se prolonge plus d'une semaine, sans chercher à manger plus que de besoin, tout en choisissant des préparations alimentaires n'occasionnant pas de troubles digestifs.

A haute altitude, tous les métabolismes sont diminués : notre alimentation doit donc nous assurer un apport énergétique beaucoup plus faible que d'habitude.

Enfin, rappelons que, en temps normal, et d'autant plus chez un sportif entraîné, le corps est capable de s'auto-réguler entre les jours de travail physique très intense où l'alimentation ne couvre pas la dépense énergétique (bilan énergétique négatif) et les jours de récupération où l'apport énergétique est supérieur à la dépense (bilan énergétique positif).

## Les 10 conseils

Lors de la pratique d'un sport, chacun y va de sa formule, de son «truc». Bien des idées fausses circulent. Certaines sont sans conséquence, d'autres plus dangereuses, notamment celles qui touchent à l'hydratation.

### 1. Un sportif doit doubler ses portions de viande

Faux : il est certes utile d'en consommer régulièrement, ne serait-ce que parce que c'est une très bonne source de fer (dont les besoins sont élevés chez les sportifs), mais une alimentation riche en viande n'augmente pas la masse musculaire, et n'améliore pas les performances.

### 2. Il faut manger beaucoup de sucre quand on fait du sport

Faux : le sucre entre, bien sûr, dans la ration du sportif. Mais attention aux excès, qui peuvent déséquilibrer l'alimentation et provoquer des hypoglycémies réactionnelles et des "passages à vide".

### 3. Pendant le sport, il faut limiter les boissons pour ne pas avoir les jambes "coupées"

Faux : un apport hydrique insuffisant rend, au contraire, l'activité sportive difficile et pénible, et peut provoquer des troubles graves.

### 4. L'activité sportive augmente le besoin de magnésium

Vrai : le magnésium est utilisé pour la contraction musculaire et le métabolisme des glucides. Un sportif a donc intérêt à privilégier des aliments à haute teneur en magnésium (légumes verts, céréales complètes, fruits secs oléagineux, chocolat...), et certaines eaux minérales riches en magnésium (Hépar, Badoit, Contrex...).

### 5. On recommande de prendre du bouillon de légumes après une épreuve sportive

Vrai : c'est une excellente façon de se réhydrater, tout en aidant l'organisme à reconstituer ses réserves minérales.

### 6. Le café permet d'améliorer les performances sportives

Faux : La caféine apportée par le café stimule la vigilance et peut parfois améliorer les réflexes. Mais, à forte dose (variable selon les individus), elle peut aussi provoquer maux de tête, nausées, tachycardie...

A noter : la caféine à dose pharmacologique pourrait permettre une économie du stock de glycogène, en mobilisant les acides gras libres. C'est pourquoi elle est maintenant inscrite sur la liste des produits dopants : le seuil autorisé (12 µg/ml) permet de distinguer une consommation "normale" d'une charge pharmacologique.

## **7. Pour augmenter la force musculaire, il est utile d'ajouter des protéines en poudre à l'alimentation**

Faux : les muscles se développent d'abord grâce à l'activité physique. Et dans une alimentation bien équilibrée, l'apport de protéines est largement suffisant, même pour les sportifs.

## **8. Il faut consommer des fruits secs**

Vrai : ils constituent une excellente collation énergétique grâce à leurs sucres naturels aisément assimilables. Ils apportent, de plus, des minéraux très utiles pour l'activité musculaire (potassium et magnésium notamment). A consommer sans hésiter !

## **9. Un supplément de vitamines est nécessaire pour les sportifs**

Faux : une alimentation bien équilibrée permet de couvrir l'ensemble des besoins vitaminiques des sportifs. Ce n'est que dans des cas particuliers qu'il peut être utile de renforcer l'apport alimentaire par un complément médicamenteux.

## **10. Quand un enfant fait du sport, il faut limiter les boissons qu'il prend, pour qu'il ne transpire pas trop**

Faux : ce serait une grave erreur ! Il faut, au contraire, inciter l'enfant à boire suffisamment. Quand on se dépense physiquement, la température du corps augmente : la transpiration est un mécanisme de régulation très utile qui permet d'éviter le "coup de chaleur".

## **Sport et enfant**

### **Comment choisir un sport pour un enfant ?**

Deux critères président au choix d'une activité sportive pour un enfant. Le premier est de savoir si l'activité envisagée existe dans son environnement proche. S'il faut faire des kilomètres pour trouver une structure adéquate, cela entraîne du temps, du transport et de la fatigue inutiles. Le second est de bien apprécier la motivation de l'enfant. On ne doit pas le contraindre à faire du sport, il faut seulement l'inciter en lui faisant découvrir diverses activités et qu'ensuite, il les pratique en toute liberté. Tout le reste, âge, psychologie... sont finalement accessoires !

### **Faut-il absolument qu'un enfant fasse du sport ?**

Le sport en soi n'est pas une nécessité. Seulement, un enfant a besoin d'extérioriser toute la vitalité qu'il a en lui, il est fait pour bouger comme une voiture pour rouler. Or, au fur et à mesure qu'il grandit, l'école lui laisse de moins en moins l'occasion de le faire. Ce qui est sûr, c'est que l'activité physique est bénéfique pour la santé parce qu'elle met à contribution le coeur et les poumons, qu'elle permet une adaptation à

l'effort. Un enfant qui fait du sport aura un rythme cardiaque plus lent que celui qui n'en fait pas et donc un coeur qui se fatiguera moins.

### **Peut-on recommander un nombre d'heures hebdomadaires de pratique sportive pour un enfant ?**

Ce n'est pas une question de nombre d'heures. Cela dépend des réactions de l'enfant. Certains font trois heures de sport extra-scolaire par semaine et ont des problèmes ; d'autres, comme les gymnastes, s'entraînent jusqu'à 32 heures sur une même période et n'ont aucun souci. Il faut être attentif aux éventuelles perturbations de l'équilibre général de l'organisme : elles témoignent d'un surentraînement. Le premier signal d'alarme est la douleur qui prouve que l'on a dépassé les limites. Cela peut être également une fatigue anormale, des problèmes de sommeil, des troubles relationnels, affectifs ou une baisse du rendement scolaire.

### **L'activité sportive d'un enfant doit-elle s'accompagner d'un suivi médical ?**

Pour un enfant qui fait moins de trois heures de sport extra-scolaire, par semaine, c'est inutile. Encore une fois, il doit l'exercer en toute liberté. S'il joue au foot ou fait du roller dans la rue avec des copains tout un après-midi, il n'a pas besoin de suivi médical ! S'il le fait dans un club, de toute façon, il aura une visite médicale obligatoire à l'inscription. En revanche, au-delà de quatre heures hebdomadaires, il est bon de vérifier le retentissement de l'activité sportive sur l'organisme en appréciant tous les facteurs de l'état général de l'enfant que ce soit sur le plan cardiaque et respiratoire, sur celui de la croissance etc., afin, s'il y a un problème, d'en repérer la cause et de la gérer.

### **Existe-t-il des contre-indications ?**

En dehors de maladies très graves, il n'y a aucune contre-indication. On met souvent un peu rapidement des enfants à l'écart des activités sportives pour des raisons injustifiées, comme un petit souffle au coeur tout à fait anodin, une scoliose... alors que l'enfant lui-même voudrait faire du sport. Même en cas de handicap, on peut trouver une activité sportive adaptée à l'enfant. Si le sport développe les relations sociales, aide au dépassement de soi, il peut aussi faciliter l'acceptation de son handicap.

### **Quels sont les risques liés à la pratique sportive ?**

Les risques sont doubles. D'abord, il y a l'accident imprévisible. Et plus l'enfant passe du temps à la pratique de son sport, plus le risque statistique d'accidents augmentent. Ensuite, il y a le surentraînement dont la conséquence est la souffrance de l'organisme due à un entraînement trop intense ou mal équilibré. Chez l'enfant, les pathologies chroniques ou accidentelles concernent les cartilages de croissance. Ceux-ci sont fragiles. En cas de trop grande sollicitation, ils se fracturent ou se fragmentent un peu comme du plâtre alors que chez l'adulte, dont les os sont solidifiés, ce sont les muscles ou les tendons qui cèdent.

## **Comment traite-t-on ces pathologies ?**

Puisque la cause est qu'on en fait trop, le traitement est donc d'en faire moins ! Une douleur due à une sollicitation trop importante d'une partie du corps ne doit pas pour autant conduire à l'arrêt du sport mais à un autre rythme d'entraînement ou à une modification du geste. Ce qui est important, c'est de faire de la prévention et d'apprendre à l'enfant, très précocement, à reconnaître sa douleur, à la comprendre, à l'exprimer et à la respecter.

## **Quel est l'impact du sport sur la croissance de l'enfant ?**

Certains sports, pratiqués à un haut niveau, peuvent ralentir la croissance, mais elle se rétablit toujours. Au final, la taille adulte est la même que celle qui était prévisible avant que l'enfant ne pratique une activité sportive. De même, le sport ne fait pas grandir. Il permet seulement de se tenir plus droit et de gagner ainsi les quelques millimètres que l'on perd lorsque l'on se tient mal.

## **Le sport ne fait pas grandir mais fait-il maigrir un enfant trop gros ?**

La pratique d'un sport n'a jamais fait maigrir ; en revanche, elle conduit à une certaine hygiène de vie. L'activité sportive aidera un enfant en surpoids à acquérir un meilleur rythme de vie. Bien sûr, il ne faut pas faire n'importe quoi. Un enfant en état de surcharge pondérale est comme un enfant normal qui porterait un cartable sur le dos ! On ne peut donc pas lui demander la même chose.

## **A quel âge commence-t-on réellement à faire du sport ?**

On commence à faire du sport à partir de sept ans, quand on a déjà mis en place son schéma corporel avec les bases de la condition physique que sont la coordination, la latéralité, l'équilibre, le contrôle postural et gestuel, les notions de trajectoire, d'anticipation, de force, de vitesse, etc. Tout cela s'intègre progressivement entre deux et six/sept ans, jusqu'au cours préparatoire. A partir de là, un enfant peut entrer dans des activités d'initiation, de perfectionnement, voire de compétition. Cette dernière ne présente pas de danger si l'entraînement respecte l'équilibre général de l'enfant, psychologique et physiologique.

## **Faut-il donner des cocktails vitaminés à un enfant parce qu'il fait du sport ?**

Surtout pas. Si un enfant est fatigué parce qu'il fait trop de sport, il faut qu'il se repose. Il n'a pas de raison de prendre des suppléments vitaminés, il doit s'alimenter convenablement quatre fois par jour : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Mais il ne faut pas créer de lien entre l'amélioration d'une performance et la prise de vitamines, car c'est déjà mettre l'enfant psychologiquement dans une situation de pseudo dopage.

## **Peut-on dire que la pratique d'un sport, tant sur le plan de la santé, de la psychologie ou des relations sociales, prépare l'avenir d'un enfant...**

Elle doit surtout lui permettre de s'amuser ! Au-delà des grandes phrases, ce qui est important pour l'enfant, c'est la recherche du plaisir. En fait, le sport n'est qu'un moyen d'aider l'enfant à se sentir bien dans son corps, et à bouger avec aisance dans un cadre ludique qui change de la cour de récréation et du centre aéré.

### **Dernier conseil aux parents.**

Attention aux effets de mode en particulier dans le domaine vestimentaire. Les vêtements doivent être amples et légers, de couleur claire, en tissu favorisant la ventilation et l'évaporation de la sueur. Insistez pour que la tête et la nuque soient bien protégées. La casquette ou le chapeau est l'accessoire obligatoire lorsqu'il fait chaud.