LIVRET D'INFORMATION SANTÉ

Du jeune footballeur

Loïc Leclerc
Pôle santé
Lamballe FC

SOMMAIRE

Préambule 1

Remerciements 2

Hygiène 3

Nutrition et hydratation du jeune footballeur

Le sommeil du sportif

Les maladies de croissances 12

Les pathologies chez les enfants sportifs

LA MALADIE D'OSGOOD-SCHLATTER

LA MALADIE DE SEVER

LA MALADIE DE SCHEUERMANN

MALADIE DE SINDING LARSEN JOHANSSON

Conseils 27

Chaud ou froid sur une blessure

Les courbatures

La récupération

Conclusion 34

PRÉAMBULE

Nous sommes heureux de vous présenter notre livret d'information santé du jeune footballeur, conçu pour vous aider, en tant que parents, à soutenir la santé et le bien-être de votre enfant footballeur. Ce livret fournit des informations utiles sur l'importance de la nutrition, de l'hydratation, du sommeil et d'autres aspects de la santé pour soutenir le développement physique de votre enfant et prévenir les maladies de croissance. Nous espérons que vous trouverez ce livret utile pour aider votre enfant, à rester en bonne santé et à atteindre son plein potentiel en tant que jeune footballeur.

Il est essentiel pour les jeunes footballeurs de prendre en compte leur hygiène de vie pour soutenir leur développement physique et éviter les maladies liées à la croissance. La nutrition, l'hydratation et le sommeil sont les trois piliers de base pour garantir une bonne santé.

En termes de **Nutrition**, les jeunes footballeurs doivent avoir une alimentation équilibrée et variée, riche en nutriments essentiels pour soutenir le développement musculaire et osseux. Il est important d'inclure des aliments riches en protéines, en glucides, en graisses saines, en vitamines et en minéraux dans leur régime alimentaire. De plus, les jeunes footballeurs devraient éviter les aliments transformés riches en sucre, en graisses saturées et en sel.

L'**hydratation** est également très importante pour maintenir une bonne santé. Les jeunes footballeurs devraient boire régulièrement de l'eau et éviter les boissons gazeuses et les jus de fruits sucrés, qui peuvent contenir beaucoup de sucre et de calories.

Le **Sommeil** est crucial pour le développement et la récupération des jeunes footballeurs. Ils devraient dormir entre 8 à 10 heures par nuit pour soutenir leur croissance et leur développement musculaire.

Enfin, il est important de prendre en compte **les maladies de croissance** qui peuvent affecter les jeunes footballeurs, en particulier ceux âgés de 6 à 17 ans. Ces maladies peuvent inclure principalement, la maladie de Sever, la maladie d'Osgood-Schlatter, la maladie de Scheuermann et la maladie de Sinding Larsen Johansson.
Il est important de consulter un médecin si des douleurs ou des symptômes inhabituels sont ressentis pour diagnostiquer et traiter ces problèmes de croissance rapidement et efficacement.

Ce Livret d'Information Santé du Jeune Footballeur, conçu pour aider les jeunes joueurs et leurs parents à comprendre l'importance d'une bonne hygiène de vie pour leur développement physique et pour prévenir les maladies de croissance.

REMERCIEMENTS

Nous adressons nos remerciements aux personnes, qui nous ont aidés dans la réalisation de ce livret :

Nous voulons d'abord adresser toute notre gratitude au **Dr Louis-Georges BOULARD**, Médecin du Sport à Saint Brieuc pour ses judicieux conseils, son aide précieuse sur la relecture de ce livret et sa disponibilité, sans faille, pour le Pôle Santé du Lamballe FC.

Nous remercions également le **Dr Gilles HERAULT**, Médecin Généraliste, Membre du Conseil d'Administration du Lamballe FC, pour ses conseils avisés et pertinents.

Nous tenons à remercier **Melle Marine CARRE & M. Mathys ROLAND**, chargés de communication au Lamballe FC, pour la mise en forme et l'édition de ce livret.

Nous souhaitons adresser, aussi, nos remerciements les plus sincères à M. **Franck GANNE** et M. **Simon MERDRIGNAC**, anciens Co-Présidents, M. **Lionel HAGUET**, Nouveau Président et le récent Conseil d'Administration, du Lamballe FC, pour leur soutien et leur confiance.

HYGIÈNE

Nutrition et hydratation du jeune footballeur

Pour un enfant qui pratique deux ou trois heures de sport par semaine, les règles diététiques sont simples. Avant toute activité sportive, l'alimentation doit rester équilibrée, c'est-à-dire pas trop grasse et digeste. Il faut veiller à ce qu'il boive de l'eau plutôt que des boissons sucrées et éviter qu'ils consomment trop de barres au chocolat et autres confiseries.

Pas d'erreur dans l'assiette

Même si le régime de votre protégé n'est pas très différent des règles alimentaires habituelles, mieux vaut éviter quelques petites erreurs :

Evitez de lui proposer une alimentation trop sucrée et trop grasse ;
Habituez-le à des horaires de repas réguliers ;
Limitez les boissons gazeuses sucrées ;
Attention au grignotage intempestif ;
N'attendez pas qu'il réclame de l'eau pour lui donner à boire.
Mettez-le à l'eau !

L'enfant présente une plus grande sensibilité à la déshydratation que l'adulte, il est donc plus sujet aux coups de chaleur. Il doit impérativement boire. De l'eau, de préférence. Il doit surtout boire avant d'avoir soif, de façon régulière, par petites quantités pour ne pas encombrer son estomac. Dans tous les sports de plein air, notamment s'il fait chaud, l'enfant doit pouvoir emporter une gourde ou un bidon d'eau.

Avant l'entraînement ou le match

Quel que soit l'âge du jeune athlète, il ne faut jamais prendre un repas important juste avant le début de l'activité. Préservez un intervalle de deux à trois heures afin de permettre une digestion complète. En effet, la digestion mobilise une grande quantité de sang au niveau de l'estomac. Les muscles, privés de ce sang, ne peuvent donc pas, au même moment, fournir un effort sur la pelouse.

S'il a un match le matin, invitez votre enfant à prendre son petit-déjeuner assez tôt. Ce repas devra être copieux, comprenant oeuf, jambon ou fromage en plus des aliments habituels (lait ou laitage, pain et/ou céréales, beurre, confiture), sans oublier un verre de jus de fruits ou tout simplement d'eau. Si la rencontre a lieu l'après-midi, avancez l'heure du déjeuner, vers 11 heures. Ce repas comprendra les aliments habituellement consommés à son âge sans oublier un plat de féculents (pommes de terre, riz ou pâtes) pour permettre à l'organisme de se constituer une réserve. Le repas ne doit pas être trop gras afin de ne pas retarder la digestion. Pour une activité prévue en fin d'après-midi, vers 18 ou 19 heures, il est bon de prévoir un encas copieux. Ce goûter peut se rapprocher d'un petit déjeuner : lait ou laitage, pain ou céréales, auxquels on peut ajouter du fromage, du jambon ainsi que des fruits.

Pendant le match ou l'entraînement

A la mi-temps du match ou en pause à l'entraînement, préférez donner à l'enfant des fruits secs (raisins secs, abricots secs, bananes séchées) complétés par une barre de céréales. Ne jamais donner de barres chocolatées, comme mars, Lion, Nuts etc.... Il doit évidemment emporter de quoi boire : de l'eau pure en priorité ou des boissons sucrées diluées (jus de raisins). Evitez les boissons gazeuses sucrées (Coca), dont le taux de sucre trop élevé peut entraîner une hypoglycémie réactionnelle et un vrai coup de pompe.

Après le sport

La récupération passe par une bonne ré-hydratation sous forme d'eau ou mieux de jus de Raisin dilué. Privilégiez les fruits : Bananes et Yaourt à boire : YOP.
Si le match ou l'entraînement ont été très longs ou intenses, l'enfant est certainement un peu fatigué, il n'est donc pas question de lui faire un repas pantagruélique.
Privilégiez les aliments faciles à digérer.
Oubliez les fritures et les plats en sauce.
Pas plus qu'il ne faut pas laisser un enfant à jeun après une activité sportive.

HYGIÈNE

L'alimentation du sportif

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, afin d '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 plutôt blanches ou équivalentes 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, afin de majorer l'apport vitaminique et minéral, riches en eau, ils vont aussi favoriser la réhydratation et la récupération de l'activité physique.

- 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 petite collation 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.

S'hydrater régulièrement

L'autre point fondamental de la ration du sportif sera l'apport hydrique qui devra être largement majoré pour trois 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 %).

- Pour 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).

Comment nourrir un enfant qui participe à des compétitions sportives ?

Chez les enfants qui participent à des compétitions, on applique des principes proches de ceux des adultes :

• Prendre un dernier repas : viande blanche et riche en sucres lents la veille d'une compétition ;
• Manger léger trois heures avant la compétition, sans se forcer ;
• Boire avant, pendant et après la compétition ;
• S'il y a plusieurs épreuves au long de la journée, prévoir de petit en-cas énergétique faciles à digérer pendant les pauses .
• Se nourrir d'eau et de glucides variés dans les deux heures qui suivent la fin des épreuves pour reconstituer ses réserves au plus vite.

Une alimentation variée et équilibré

Chez l'enfant, qu'il soit sportif ou non, l'alimentation joue un rôle essentiel dans le développement. Pour lui garantir une croissance harmonieuse et lui permettre de concilier sport et bien-être, il est donc important de lui fournir tous les nutriments, dont il a besoin. **Une alimentation variée et équilibrée est généralement suffisante.**

Pour cela, il doit consommer chaque jour :

- Des féculents à chaque repas et selon l'appétit
- 5 portions de fruits et légumes ;
- 3 portions de produits laitiers ;
- 2 portions de viandes blanches ou poissons (saumon) ou œufs ;
- Un peu de matières grasses.

Cette alimentation équilibrée lui permettra ainsi de faire le plein de glucides, protéines et lipides, qui lui apporteront l'énergie nécessaire à la pratique d'une activité physique et les nutriments nécessaires à la formation des muscles. Elle lui fournira en outre les vitamines et minéraux dont il a besoin pour être en forme, déborder d'énergie et se construire un squelette solide.

L'importance des protéines et des glucides

Les protéines et les glucides jouent un rôle majeur chez un enfant sportif. Les premières sont en effet essentielles à la formation et au développement des muscles. On les trouve principalement dans **la viande** de préférence **Blanche**, **le poisson** (Saumon) ou **les œufs**. Votre enfant doit en consommer chaque jour. **Les glucides** (sucre lent) sont eux aussi importants : ils fournissent l'énergie indispensable à tout effort physique.

Les féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre, semoule et légumineuses) fournissent de l'énergie de manière progressive.

Un plat de pâte (sucre lent) la veille d'une compétition sportive, c'est l'assurance d'une belle performance le jour J ! .

Le rôle des produits laitiers

Lait, yaourt, fromage pâte dure (Gruyère ou Emmental) fromage blanc : **les produits laitiers sont importants pour l'équilibre de votre enfant**, surtout si celui-ci fait du sport. Ils apportent en effet une quantité intéressante de protéines, mais aussi et surtout de calcium, un minéral essentiel à la formation du squelette et à la solidité des os. Au petit déjeuner, en dessert et au goûter, n'hésitez donc pas à offrir à votre enfant des produits riches en calcium. Rien de tel pour des os solides !

Des besoins énergétiques plus importants

L'exercice physique augmente les besoins énergétiques. Chez l'enfant, il est donc essentiel d'adapter son alimentation, afin de lui fournir l'énergie nécessaire pour carburer à plein **régime**. Bien sûr, ses besoins varient en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, du poids de l'enfant ainsi que de la durée et de la nature de l'activité physique.

Pour bien répartir l'apport énergétique au cours de la journée et lui procurer l'ensemble des vitamines et des minéraux, dont il a besoin, proposez à votre enfant 3 repas par jour ainsi que 1 collation l'après-midi.

Quelle alimentation avec l'effort ?

Juste avant la pratique d'une activité physique, il est recommandé de prendre une collation légère. 1 à 2 heures avant, proposez donc à votre enfant un fruit, un yaourt ou une barre de céréales, en complément d'une boisson. Évitez néanmoins les aliments riches en **matières grasses** et difficiles à digérer. A quelques minutes du début de l'**activité physique**, il faut miser sur la légèreté.

De l'eau, de l'eau, de l'eau !

Essentielle à la vie, **l' eau** est aussi primordiale durant la pratique d'une activité physique intense. Boire de l'eau permet en effet de compenser les pertes hydriques liées à la transpiration et d'éviter la déshydratation. Pendant une séance de sport, les muscles ont également tendance à chauffer et générer de la chaleur. Pour éviter le coup de chaleur, **il est donc essentiel de boire régulièrement.**

La quantité idéale : de **petites gorgées** régulièrement, tout au long de la séance. Si besoin, vous pouvez également ajouter un peu de jus de fruits (fait maison) dans l'eau , afin de fournir un peu de sucre rapide à votre enfant durant l'effort. Une boisson pour sportif 100% maison !.

HYGIÈNE

Le sommeil du sportif

Le sommeil est le meilleur moyen de récupération

Afin de progresser dans son sport, il est nécessaire d'associer des phases d'entraînement, de repos et une bonne hygiène de vie (Nutrition, Hydratation). Le Sommeil joue donc, un rôle important dans la progression et la performance sportive.

Le sommeil normal est la répétition d'un cycle d'environ 90 minutes comprenant toujours dans le même ordre : Sommeil Lent (léger et profond) et Sommeil Paradoxal.

C'est le sommeil lent profond qui est le plus réparateur. Le sommeil paradoxal est le sommeil des rêves.

Le sommeil lent profond survient principalement en début de nuit (22 h). La quantité de sommeil lent profond dépend beaucoup de l'heure du coucher (plus on se couche tard, moins on a de sommeil lent profond). D'ailleurs, la sieste est principalement composée de sommeil lent profond.

Pourquoi est-ce important de bien dormir ?

C'est le **moyen n°1 de récupération**, selon beaucoup de spécialistes.

- Si vous dormez bien, vous récupérez mieux et vous êtes plus en forme.
- Si vous êtes plus en forme, vous devriez faire un meilleur entraînement (plus de qualité, plus d'efficacité, plus d'envie, ..).
- Si vous faites de bons entraînements (et que vous récupérez bien), vous progressez plus !

Problème ?

Beaucoup de sportifs ont des difficultés pour bien dormir.

Selon plusieurs études, **presque un sportif sur deux** aurait des perturbations du sommeil!

Quels sont les effets sur l'organisme ?

D'après O.Bolliet et A.Broussal (“la préparation physique moderne”) Le sommeil aurait de nombreux effets positifs sur l'organisme :

- Sécrétion d'hormones permettant la reconstruction des stocks énergétiques.

- Sécrétion d'hormones de croissance, partie prenant dans la croissance et la régénération cellulaire.

- Augmentation des défenses immunitaires.

- Amélioration des capacités de mémorisation (et donc d'apprentissage).

- Réparation des muscles.

- Relaxation complète générale, cérébrale et musculaire.

- Apprentissage du geste sportif (par répétition des informations de la journée et en particulier des gestes techniques).

- Renforcement du système immunitaire.

- Renforcement du système cardiovasculaire.

- Ré-équilibration du système hormonal : hormone de croissance et insuline qui sont indispensables à la croissance musculaire. De plus, l'hormone de croissance favorise la réparation musculaire après les micro-traumatismes occasionnés par le sport.

- Reconstitution des stocks énergétiques.

Inversement, un manque de sommeil aura des effets négatifs sur l'organisme comme:

- baisse des aptitudes physiques, cognitives et mémorielles
- perturbation de l'équilibre hormonal
- chute la concentration
- chute de la motivation
- chute de la confiance et de l'estime de soi
- irritabilité

On s'aperçoit rapidement de l'importance du **sommeil** sur la performance sportive. Vous pouvez utiliser tous les autres moyens de récupérations possibles (massage, compression, étirements, froid...), si vous ne dormez pas bien, il sera difficile de bien récupérer et donc d'être performant.

Combien de temps doit-on dormir ?

Il semblerait que **8H de sommeil** par nuit, soit la durée optimale (même si des différences individuelles existent).

Les athlètes dormants moins de 8 heures par nuits avaient 1,7 fois plus de risques de se blesser, que ceux dormant au moins 8 heures par nuit.

La sieste est recommandée en cas de manque de sommeil, car très efficace (**mais pas plus de 30mn**) .

Comment gérer sommeil et compétitions ?

Lors de la préparation de compétitions sportives, il est utile de bien dormir aux heures les plus adaptées. De plus, il peut être utile de décaler légèrement le sommeil, afin de décaler les heures les plus propices à la performance sportive, vers l'heure à laquelle, est prévue la compétition.

Conseils pour bien dormir

- Eviter les entraînements trop tardifs, qui augmentent la chaleur corporelle du sportif et retardent le moment de l'endormissement.

- Pratiquer une activité physique ou sportive.

- Avoir un environnement favorable au sommeil : éviter le stress, la lumière intense, la chaleur, le bruit.

- Avoir de bonnes habitudes alimentaires.

- Eviter les repas trop riches en protéines le soir.

- Eviter les excitants le soir.

- Consommer des boissons chaudes le soir : lait chaud, tisanes.

- Avoir une bonne hydratation.

- **Avoir une bonne literie**.

- **Evitez de lire sur votre Smart-phone, tablette ou ordinateur et arrêtez l'utilisation au moins 30 minutes avant de dormir**

Préférez la lecture d'un livre par exemple.

LES MALADIES DE CROISSANCE

Les pathologies chez les enfants sportifs

Déroulement de la croissance de l'enfant

Les os grandissent pendant l'enfance, jusqu'à l'âge adulte. L'ossification se fait à partir des cartilages de croissance pour la plupart des os. Des troubles de croissance peuvent les affecter, notamment pendant les pics de croissance. En effet, la vitesse de croissance d'un enfant n'est pas linéaire, il y a des pics de croissance :

♀ · **Chez les filles**, un pic de croissance survient au début de la puberté, en moyenne à l'âge de 10-11 ans. Ce pic dure jusqu'aux premières règles, moment où la croissance ralentit, en général vers l'âge de 14-16 ans.

♂ · **Chez les garçons**, le pic de croissance survient en moyenne vers 12 ans. Ce pic de croissance se maintient jusqu'à la fin de la puberté.

C'est également lors de ces pics de croissance, qu'il faut surveiller le dos de votre enfant, afin d'**éviter la scoliose**.

Les douleurs de croissance, est-ce normal ?

Un adolescent peut avoir des douleurs liées à la croissance, même si on n'en connaît pas grand-chose sur ces douleurs. Ces maux doivent être ponctuels et ne doivent pas durer plusieurs jours. Si elles durent plus longtemps, il faut consulter votre **Médecin**, pour s'assurer qu'une maladie de croissance ne se cache pas sous ces douleurs.

Les ostéochondroses de croissance

Anciennement apophysite de croissance ou épiphysite, il s'agit d'un surménage mécanique local, qui conduit à l'arrachement progressif de l'insertion d'un muscle sur l'os.

Le cartilage de croissance étant faiblement résistant, la pratique sportive intense peut induire ce type de pathologie.

- Maladie d'Osgood Schlatter (genou, TTA)
- Maladie de Sever (pied, Talon)
- Maladie de Scheuermann (vertèbres)
- Maladie de Sinding Larsen Johansson (genou, rotule)

Les ostéochondroses des autres régions du corps

Les ostéochondroses peuvent concerner :

- le bassin avec les atteintes des ailes iliaques, de la symphyse pubienne et de l'ischion
- le coude avec les atteintes de l'épicondyle médial et latéral, ou le processus olécranien
- l'épaule, le poignet

L'enfant se plaint de douleurs en regard de l'insertion musculaire concernée lors de la pratique du sport ou à la marche, s'il s'agit des pieds. Le diagnostic est fait par la clinique confrontée aux radiographies simples.

Le traitement consiste, la mise au repos sportif pendant 4 à 6 semaines, suivie de séances chez le kinésithérapeute, basées sur des étirements du quadriceps et des ischios-jambiers et le renforcement musculaire progressif des muscles autour du genou.

Les ostéochondrites disséquantes

Il s'agit d'une atteinte de l'os sous-chondral (l'os situé sous le cartilage) qui s'étend progressivement jusqu'à la libération d'un séquestre osseux dans l'articulation. Les causes sont mal élucidées et certainement multifactorielles.

La principale localisation est au genou avec l'ostéochondrite disséquante des 2 condyles fémoraux. Les symptômes sont la douleur, avec parfois un épanchement, mais le reste de l'examen est souvent négatif. Le diagnostic est posé par la radiographie simple. Le choix du traitement sera fonction de l'étendue de la lésion.

La **prévention de ces pathologies** passe par l'instauration d'une hygiène de vie sportive, dès le plus jeune âge et sera basée sur :

Le découpage précis des séances d'entraînement :

- Echauffement général, stretching avant effort (quelques secondes par muscle) et réveil musculaire, échauffement spécifique, corps de la séance, récupération et étirements de fin de séances, retour au calme, douche.

- Hydratation régulière au cours de l'entraînement

- Apprentissage et compréhension de l'intérêt des étirements : ceux réalisés avant l'effort pour informer le cerveau , afin de réveiller les capteurs proprioceptifs (Etirements Activo-Dynamique) et ceux réalisés après l'effort, pour restaurer la tension musculaire (Etirements Passifs).

- Surveillance des enfants pratiquants des sports à risque :

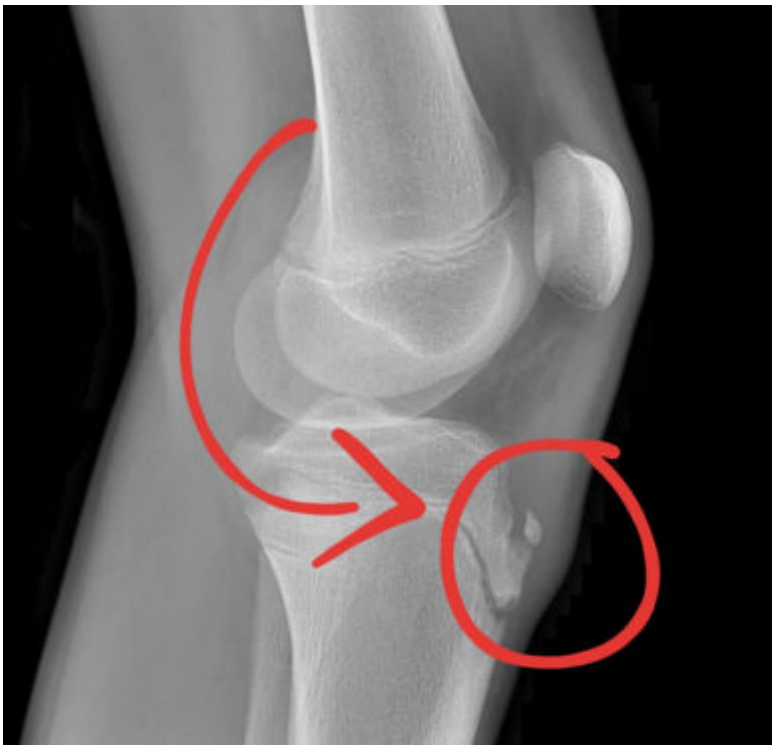
Football, basketball, volleyball, tennis, gymnastique

LES MALADIES DE CROISSANCE

Maladie D'Osgood-Schlatter

Maladie d'Osgood-Schlatter : qu'est-ce que c'est ?

La maladie d'Osgood-Schlatter est une pathologie, qui touche l'**articulation du genou**, à l'endroit, où s'attache le tendon rotulien à la rotule, en avant du tibia sur la **T. T. A.** (Tubérosité Tibiale Antérieure).



Il s'agit d'une inflammation locale du cartilage de croissance. ***"Osgood Schlatter est bilatérale dans près de 30 % des cas"*** informe le Dr Laurent Grange, rhumatologue. C'est-à-dire qu'elle affecte **les deux genoux** en même temps. Elle se voit essentiellement chez les enfants, notamment les garçons.

Quels sont les symptômes ?

Le symptôme principal est **une douleur mécanique, lors d'un mouvement**, à partir de la zone décrite, vers le haut, la rotule, ou vers le bas, le tibia. Par exemple, le patient a mal, lorsqu'il monte ou descend les escaliers. La zone sur le devant du genou au niveau du tibia, peut-être **gonflée** et plus ou moins **enflammée et douloureuse**.

Les différentes causes

L'Osgood-Schlatter est l'**une des causes les plus fréquentes de douleur antérieure sous-rotulienne chez l'enfant de 12 à 15 ans**, particulièrement au moment de la puberté, c'est-à-dire 13-16 ans chez les garçons et 13-14 ans chez les filles.

L'inflammation est liée à des **micro traumatismes**, des gestes en extension répétée. ***"Elle est favorisée par des activités sportives comportant des sauts, comme le volley-ball et le basket ou bien la course, comme le football et le tennis"*** informe le Dr Grange. ***"La position à genoux peut aussi causer cette affection"***. Une croissance rapide, la pratique intense du sport, la sur-utilisation de l'appareil extenseur, un déficit du geste technique ou une raideur importante, sont aussi mis en cause.

Comment se déroule le diagnostic ?

Le patient se plaint de douleurs, la zone peut être enflammée, enflée. Suite à l'interrogatoire et à l'examen clinique, le médecin préconise un repos minimum d'un mois et reprise du sport, selon l'évolution.

Comment soigner la maladie d'Osgood-Schlatter ?

Cette maladie est **bénigne et guérit à 100 % du temps**. Le traitement est symptomatique avec **la mise au repos**. ***« La première chose à faire est l'arrêt de toutes les activités sportives pour une période de 1 mois, voire plus, selon comment cela évolue »*** informe le Dr Louis-Georges Boulard. On peut aussi y déposer du froid et agir sur la douleur avec des antalgiques.

« Les infiltrations ne sont pas conseillées, parce qu'elles fragilisent le tendon rotulien et les anti-inflammatoires n'ont pas montré de bénéfice » précise le médecin. ***« Il est également possible, lorsque la douleur diminue, de s'orienter vers des exercices doux d'étirements et de renforcement du quadriceps ».***

L'opération chirurgicale et la pose d'un plâtre sont très rares. En cas d'Osgood-Schlatter, faut-il arrêter le sport ? Si la maladie est guérie, **il est possible de reprendre le sport en faisant attention au départ.**

L'activité physique est recommandée même chez les plus jeunes.

Osgood-Schlatter et sport : la prévention

En prévention, il convient d'adapter l'activité sportive, dès l'apparition des premières douleurs (qui sont un signal d'alerte, dont il faut en tenir compte) et de ménager des temps de récupération, pour éviter le phénomène s'amplifier. Le port d'une genouillère peut également aider à moins solliciter le genou.

Avant toute activité sportive, il est vivement conseillé de commencer par un **bon échauffement et des étirements**, car la rétraction du quadriceps (muscle de la cuisse trop court) peut accentuer le problème : le muscle tire davantage sur le tendon patellaire et sur la tubérosité tibiale antérieure, fragilisant l'ossification.

Prévention par les étirements

- Renforcement du moyen fessier

- Etirement du quadriceps

- Etirement des ischio-jambiers

- Exercices d'amortissement des contraintes (ex : travail de réception pointe de pied)

LES MALADIES DE CROISSANCE

Maladie de Sever

La maladie de Sever est une pathologie de la croissance, qui se localise le plus souvent aux talons. Il s'agit de l'inflammation de la zone de croissance sur laquelle s'insère un tendon. Ces douleurs sont l'équivalent d'une tendinite de l'adulte.

Le nom fait peur, ***"mais c'est une pathologie bénigne liée à la croissance"***, rassure le **Dr Céline Cadilhac**, orthopédiste dans le service de chirurgie orthopédique et traumatologie pédiatrique de l'Hôpital Necker à Paris. Les douleurs interviennent le plus souvent en période de fortes croissances, essentiellement chez les garçons sportifs ou très actifs.

Une zone fragile : la base du talon

La maladie de Sever concerne fréquemment les enfants de 7 à 10 ans. Les douleurs résultent à la fois d'une croissance rapide et d'une activité sportive très soutenue. Les sports impliquant des foulées et des sauts, comme **le football**, le tennis, l'athlétisme, la course à pied, la gymnastique ou encore la danse sont les plus pourvoyeurs.

"L'allongement des tendons et des ligaments peine parfois à s'ajuster à la croissance des os", analyse le Dr Cadilhac. ***"La zone de cartilage de croissance du talon est une zone fragile cartilagineuse"***. Si elle est trop sollicitée, elle peut devenir inflammatoire. L'enfant se plaint de douleurs au niveau du talon, là où s'insère le tendon d'Achille sur le calcanéum (os du talon), pendant et après l'effort. Résultat : ***"l'enfant ne peut plus poser son talon sur le sol et marche sur la pointe des pieds ou se met à boiter, surtout en fin de journée"***, explique le médecin.

Un diagnostic rapide de la maladie de Sever

« En première intention, les parents doivent avoir recours à leur médecin généraliste ou au pédiatre » insiste le spécialiste. ***« C'est une pathologie très fréquente et le diagnostic est simple : une palpation douloureuse du talon suffit dans un contexte de croissance important et d'activités sportives intensives. La douleur apparaît pendant ou après l'effort »*** . En revanche, ***"la radiographie n'est, la plupart du temps, pas nécessaire, sauf s'il existe un oedème ou une rougeur ou pour éliminer une autre pathologie de l'os et si les symptômes ne sont pas vraiment caractéristiques"***

Un avis que partage le **Pr Raphaël Vialle**, orthopédiste dans le service de chirurgie orthopédique et réparatrice de l'enfant de l'Hôpital Armand Trousseau à Paris. Lorsque le tableau n'est pas tout à fait typique, une radiographie peut être prescrite. ***"On voit alors sur les clichés un aspect soit fragmenté, soit condensé du cartilage de croissance"***, observe t-il.

La prise en charge de la maladie de Sever

La prise en charge de la maladie de Sever ne repose pas sur un traitement à proprement parler. ***"Je préconise à mes petits patients une pause sportive d'un mois"***, indique le Dr Cadilhac. L'enfant doit cesser toute activité sportive et limiter les efforts dans la journée. Cela comprend bien sûr les courses-poursuites à la récréation ou les jeux de ballon après l'école. Même traitement si les douleurs reviennent par la suite.

"C'est parfois une vraie adaptation du mode de vie", renchérit le Pr Vialle, qui préconise de revoir le mode de vie de l'enfant jusqu'à la fin de sa croissance. Cela peut nécessiter d'attendre parfois 15 ou 16 ans chez le garçon, "le temps que les cartilages de croissance se soient bien ossifiés".

Dans un premier temps, il conseille à l'enfant de changer d'activité sportive pour diminuer la contrainte sur le talon. Des sports comme le judo, l'escalade ou la natation seront, selon lui, mieux tolérés. Il peut être également amené à faire un certificat médical pour une dispense des activités sportives d'endurance en milieu scolaire. L'enfant doit éviter, au moins au début, les déplacements prolongés. ***« J'observe que plus, ils sont grands et mieux, ils s'adaptent en général à cette contrainte et gèrent facilement leur gêne au quotidien »***, observe le Pr Vialle. ***"Mais cela reste plus compliqué dans un milieu familial, où le souci de la performance domine. L'enfant va mal le vivre. Il faut alors insister auprès des parents, pour qu'ils acceptent, du moins temporairement, les recommandations du médecin"***, analyse le spécialiste.

Des semelles adaptées

Le port de semelles amortissantes est également vivement conseillé par les orthopédistes. Elles visent à former un coussin protecteur entre le sol et le talon. On en trouve en silicone ou en hydrogel. En liège, elles ne sont pas en revanche pas adaptées : elles n'absorberont pas suffisamment les chocs. On trouve ces types de semelles en pharmacie, sans prescription médicale, ou dans les magasins de sport. Certains modèles de chaussures les ont même intégrées. Mais le mieux, serait des semelles sur-mesure, fabriquées chez un Podologue.

Délivrance de médicaments exceptionnelle

Pour soulager la douleur, ***"la prise d"antalgiques ou d"anti-inflammatoires doit rester exceptionnelle"***, conseille le Pr Vialle. Le risque serait, selon lui, ***"de ne pas percevoir le signal des premiers signes douloureux et de forcer jusqu'à avoir une vraie gêne et une boiterie persistante"***. Le mieux est d'adapter les contraintes et donc le mode de vie, notamment sportif, à cette gêne, qui doit rester passagère et modérée en période douloureuse.

Faut-il également avoir recours à un ostéopathe ? **Non**, répondent de concert les deux médecins interrogés. **"Il n'y a pas d'intérêt"**, estime le Dr Cadilhac. **"C'est une pathologie très mécanique. Si on arrête de tirer sur la zone de fragilité du tendon, elle va se cicatriser d'elle-même".** Même réponse du Pr Vialle : **"Cela reste une douleur de croissance liée à un surmenage, il n'est pas nécessaire d'utiliser des techniques d'étirement du tendon d'Achille ou de faire une quelconque rééducation. Cela serait même néfaste"**, conclut-il.

Bon à savoir : en période douloureuse, l'application de glace sur le talon est une mesure simple et habituellement très efficace !.

Peut-on prévenir la maladie de Sever ?

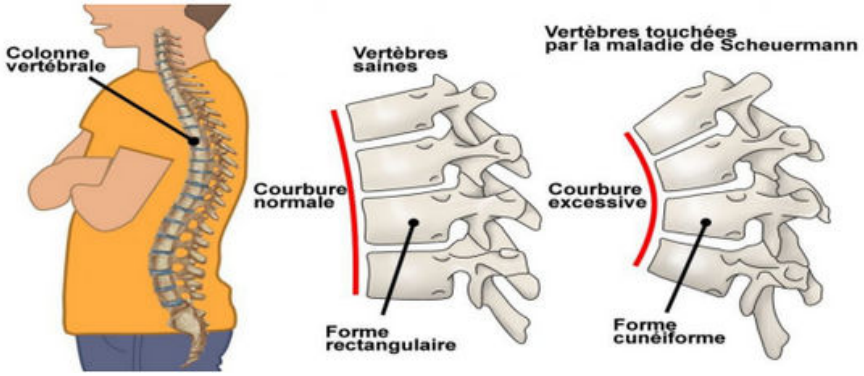
La maladie de Sever peut être évitée en maintenant une bonne flexibilité pendant que votre enfant grandit. Les exercices d'étirement peuvent réduire les risques de blessure chez votre enfant durant son pic de croissance. Communiquez avec votre professionnel de la santé pour obtenir d'autres conseils. Des chaussures de qualité offrant un soutien ferme et dont la semelle absorbe les chocs seront utiles.

Votre enfant devrait éviter de courir trop souvent sur des surfaces dures. Si votre enfant a déjà eu la maladie de Sever, des étirements et l'application de glace sur le talon après l'activité, aideront, à ce que, la maladie ne réapparaisse pas.

LES MALADIES DE CROISSANCE

Maladie de Scheuermann

La maladie de Scheuermann est une maladie de la croissance qui provoque, dans certains cas, une cyphose dorsale douloureuse, donnant à l'adolescence un aspect voûté. Une prise en charge précoce permet de redresser le dos et de soulager les douleurs. Symptômes, causes, diagnostic, traitement... le Pr Daniel Wendling, rhumatologue au CHU de Besançon, nous répond sur la maladie de Scheuermann.



Qu'est-ce que la maladie de Scheuermann ?

La maladie de Scheuermann est une maladie de la croissance, plus précisément ***"une dystrophie rachidienne de croissance caractérisée par un défaut de consolidation des plateaux vertébraux de part et d'autres des disques intervertébraux, qui survient principalement chez l'adolescent au moment de sa croissance"***, explique le Pr Daniel Wendling. ***« Il s'agit d'une affection assez fréquente qui touche entre 2 et 5 % des jeunes âgés de 10 à 16 ans, plutôt ceux de grande taille, avec une légère prédominance masculine ».***

Quelles sont les causes de la maladie de Scheuermann ?

Aucune cause unique n'a été identifiée pour expliquer la maladie de Scheuermann, mais on soupçonne des micro-traumatismes liés à des sollicitations mécaniques répétées du rachis. Des facteurs génétiques pourraient également être impliqués. ***"Il existerait un terrain familial favorisant le développement de la Maladie de Scheuermann, mais aucun marqueur génétique n'a, pour l'heure, été identifié"***, précise le Pr Wendling.

Quels sont les symptômes de la maladie de Scheuermann ?

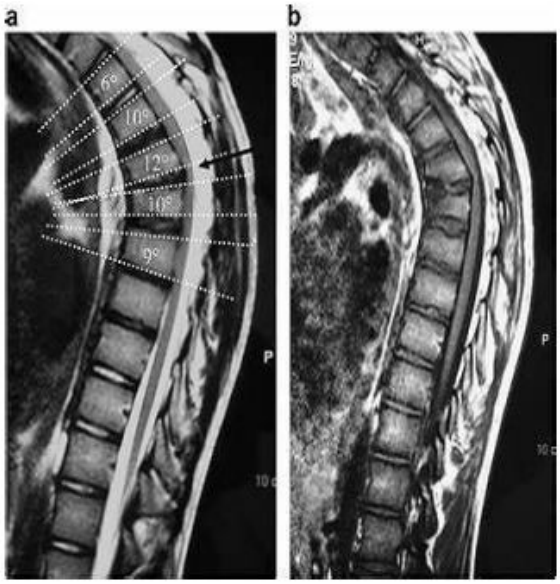
La maladie de Scheuermann peut être asymptomatique et découverte de manière fortuite à l'occasion d'une radiographie de la colonne effectuée pour un autre motif. Lorsque la maladie de Scheuermann se manifeste, les symptômes associent des douleurs musculaires entre les omoplates, particulièrement en position statique, assis ou debout et en fin de journée, à une cyphose excessive au niveau du rachis thoracique et à un effacement de la lordose lombaire, ce qui donne une apparence voûtée à la personne touchée. Certains patients peuvent, soit d'emblée, soit avec le temps, également souffrir de douleurs lombaires, secondaires à une **lordose lombaire** excessive (la cambrure naturelle est accentuée), qui vient compenser l'hypercyphose.

En revanche, la maladie de Scheuermann n'entraîne pas de signes neurologiques.

Dans les formes modérées, qui représentent la très grande majorité des cas (85 %), la douleur s'atténue généralement en fin de croissance lorsque les plateaux vertébraux sont consolidés.

Comment pose-t-on le diagnostic de la maladie de Scheuermann ?

Le diagnostic repose à la fois à l'examen de la posture et une radiographie pour confirmer la suspicion de maladie de Scheuermann. Un test simple consiste à observer de profil la colonne vertébrale de l'enfant et à lui demander de se pencher lentement vers l'avant : l'apparition d'un pic à la place d'une courbure au niveau de la partie inférieure de la colonne thoracique témoigne d'une anomalie de la croissance et oriente le diagnostic vers une maladie de Scheuermann. ***"La radiographie de profil de la colonne montre des plateaux vertébraux irréguliers, avec une diminution de l'épaisseur des disques intervertébraux, très souvent à plusieurs étages"***, précise le Pr Wendling.



Comment traiter la maladie de Scheuermann ?

« La prise en charge des personnes souffrant de la maladie de Scheuermann repose essentiellement sur de la kinésithérapie et de la rééducation afin de renforcer la musculature du dos, les abdominaux et de pratiquer des étirements spécifiques », indique le rhumatologue. ***"Ce n'est pas une indication pour des traitements médicamenteux".***

Plus la prise en charge est précoce, meilleures sont les chances de corriger la cyphose et/ou la lordose et de soulager les douleurs associées. ***"On peut freiner l'évolution de la maladie de Scheuermann"***, assure le spécialiste. L'activité physique et le sport ne sont pas contre-indiqués, au contraire, à condition de choisir des sports faisant travailler le corps de manière symétrique et en extension.

Dans les formes plus sévères de la maladie, qui représentent 10 à 15 % des cas, il existe un risque important que la cyphose se stabilise et que les douleurs persistent. L'utilisation d'un corset thermoformé sur mesure, sur du court ou moyen terme, peut alors être utile pour prévenir ce risque. Mais il s'agit d'un traitement long et très contraignant, qui doit être entrepris idéalement au début de la puberté et jusqu'à la fin de la croissance. Le redressement de la colonne vertébrale au moyen d'une intervention chirurgicale correctrice reste exceptionnel. ***"La chirurgie ne peut être envisagée que dans les formes graves, lorsque la cyphose est très marquée et en cas d'échec des traitements ; c'est le bilan morphostatique qui doit guider la décision"***.

Un suivi avec contrôle radiographique périodique, jusqu'à la fin de la croissance de l'enfant, permet de suivre l'évolution de la maladie et l'efficacité des traitements mis en place.

Une fois la croissance achevée, la maladie de Scheuermann n'évolue plus.

LES MALADIES DE CROISSANCE

Maladie de Sinding-Larson-Johansson

Le syndrome de Sinding-Larsen-Johansson est une douleur au genou, à la base de la rotule.

Cette maladie, souvent bilatérale, est liée à la poussée de croissance. Elle touche principalement les adolescents **entre 11 et 13 ans** qui pratiquent beaucoup de sport.

Elle disparaît peu à peu en fin de croissance.

Le tendon patellaire (rotulien) relie le tibia à la rotule. Durant l'adolescence, le tendon s'insère sur une plaque de croissance située à la base de la rotule. Les contraintes répétées sur le tendon rotulien provoquent une inflammation de cette plaque.

Le médecin traitant oriente généralement vers un cabinet de radiologie pour confirmer le diagnostic et écarter d'autres pistes.

Quels sont les symptômes de la maladie de Sinding-Larson-Johansson ?

Les symptômes s'amplifient avec l'exercice physique, ou les activités telles que la montée des escaliers et l'agenouillement :

•Douleurs à la base de la rotule.
•Gêne lors de la pratique du sport.
•Gonflement.
•Sensibilité à la pression

Quelles sont les causes ?

• Surutilisation.
• Faiblesse ou raideur musculaire.
• Causes psychosomatiques.
• Blessure.

Traitement médical de la maladie de Sinding-Larson-Johansson

Le traitement médical est non chirurgical. Il varie, selon l'importance des symptômes. Le corps médical peut prescrire :

• L'arrêt temporaire du sport.
• Des anti douleurs ou anti-inflammatoires.
• Des séances de kinésithérapie.
• Des semelles orthopédiques fabriquées par un Podologue.

L'activité physique

Généralement, une activité sportive intensive est à l'origine de la sur-utilisation du genou : football, athlétisme, tennis, etc.

Il est conseillé d'arrêter les sports qui provoquent des douleurs, pour laisser le temps au genou de récupérer.

En revanche, le repos total est déconseillé, car il entraîne une fonte musculaire. Des quadriceps musclés sont indispensables pour l'articulation.

Tous les sports, qui ne renforcent pas la douleur, sont les bienvenus.

La reprise du sport initial doit être progressive, dans le but d'éviter la rechute.

La Micro-Kinésithérapie

La micro-kinésithérapie est une thérapie efficace en cas de maladie de Sinding-Larsen et Johansson.

Le praticien effectue des micro-palpations et des stimulations pour libérer le corps physique des causes de la pathologie.

Nous recommandons 2 séances, espacées d'au moins 3 semaines.

Les étirements

Les affections du tendon rotulien sont renforcées par des muscles tendus.

Pour cette raison et pour soulager la pression sur le genou, des étirements réguliers sont préconisés :
• Quadriceps.
• Ischio-jambiers.

===> 20 secondes par muscle, 3 fois par jour.

Les bains de mer

L'océan est chargé en oligo-éléments et minéraux nécessaires à la croissance.

Si cela est possible, un bain de mer de 10 minutes par semaine permet de consolider le genou.

Conclusion

La maladie de Sinding-Larsen-Johansson survient à l'adolescence, habituellement en cas de sur-utilisation du genou.

L'arrêt temporaire de la pratique sportive intensive est vivement conseillé.

CONSEILS

Chaud ou froid sur une blessure

Rares sont les joueurs, qui n'ont jamais été blessés, que ce soit à l'entrainement ou en match. Il existe différents types de blessures sportives, que l'on peut regrouper en :

- Blessures musculaires (avec ou sans lésion).
- Blessures tendineuses (tendinites).
- Blessures osseuses (fracture de fatigue ou pas).
- Blessures ligamentaires (entorse ou rupture).

Très régulièrement, vous vous retrouvez rapidement avec une poche de froid sur la blessure, mais savez-vous pourquoi ? est-ce intéressant ? Est-ce obligatoire ? Combien de temps faut-il en mettre ? Existe-t-il des blessures ou le chaud doit être mis

La réponse est OUI

Pourquoi mettre du froid sur une blessure ?

La majorité des blessures nécessitent de mettre du froid, mais pourquoi ?

Focus sur les blessures musculaires

Sur une blessure musculaire (élongation, déchirure, claquage) , la douleur dure d'une manière générale 24/48 h. Durant ce laps de temps, le sang va naturellement vers la blessure, afin d'essayer de réparer les tissus endommagés. Or, les œdèmes avec l'afflux de sang compressent la structure et cela augmente donc mécaniquement la douleur.

Lorsque vous glacez, les vaisseaux sanguins vont faire une vasoconstriction c'est-à-dire se rétrécir et, in fine, limiter l'apport de sang… et donc la douleur. Voilà la principale raison de mettre du froid sur un traumatisme musculaire excepté la contracture (cf. paragraphe sur le chaud).

Le protocole GREC après une blessure

Pour la majorité des blessures et plus particulièrement les blessures musculaires, ce protocole est l'idéal, voici en quoi il consiste :

Glace

10' de glace toutes les heures au début, dans les conditions, vue dans le paragraphe sur le froid.

Repos

Une blessure n'est pas anodine, jusqu'à avoir la confirmation de ce que vous souffrez, aucun sport. Toute douleur à la marche signifie, que la blessure est présente

Elévation

Mettez une cale de 5 cm dessous les pieds de votre lit au niveau des jambes pour que le sang circule mieux. Si vous travaillez assis, posez le pied sur une chaise, en face de vous

Compression

La compression est intéressante pour faciliter le retour sanguin, que ce soit avec un équipement spécifique ou avec une bande médicale. Il y a une différence entre compresser qui signifie serré légèrement autour du muscle et trop compresser qui signifie que le sang va avoir du mal à circuler (principe d'un garrot avant une prise de sang).

La plus-value du froid

Le froid est un anti-inflammatoire naturel avec un effet antalgique, c'est donc un gros plus. Vous pouvez utiliser des anti-inflammatoires de type pommade ou comprimés (toujours avec l'accord d'un professionnel de santé et à limiter durant la période Covid-19). Mais, si la douleur est tenable, privilégier le côté naturel, votre organisme vous remerciera. Attention, la prise d'anti-inflammatoire sous forme de comprimés sur une période ponctuelle ne présente quasiment aucun danger…

Point d'attention : ne jamais se glacer sur une plaie ouverte.

Comment bien glacer une blessure ?

Contrairement à ce que beaucoup disent ou écrivent, il ne faut pas glacer 30' ou plus ! **Il faut glacer 10' maximum, c'est suffisant et répéter toutes les heures par exemple**. Il vaut mieux faire 10' toutes les heures sur 3-4h qu'une seule fois 30' dans la demi-journée. Ensuite, **il ne faut jamais mettre la glace à même la peau pour ne pas faire d'engelure**. Mettez, par exemple, une serviette (propre) entre la glace et votre peau.

Mettre des glaçons dans une **Vessie de Glace** ou simplement dans un sachet imperméable.

Il existe de la glace spécifique pour blessures (poche de froid) qui, généralement, peut aussi se chauffer sinon une poche de petits pois surgelés fera largement l'affaire. L'avantage est que les petits pois peuvent prendre la forme de votre jambe par exemple, écrivez bien sur la poche qu'ils ne sont plus comestibles (congelés plusieurs fois).

Quid de la bombe de froid magique ?

Soins de cryothérapie (Traitement par le froid) qui soulage la douleur rapidement par anesthésie mécanique et limite inflammation.

Conçue pour atténuer la douleur post-traumatique par l'action du froid, la bombe de froid réduit la formation des hématomes et la douleur.

Pourquoi mettre du chaud sur une blessure ?

Le froid permet de réduire les vaisseaux sanguins, **à l'inverse, le chaud permet une vasodilatation, c'est-à-dire augmenter l'afflux sanguin et donc réparer plus vite.**

On met du chaud sur une contracture pour augmenter le passage du sang et ainsi détendre les muscles. D'ailleurs, c'est uniquement sur cette blessure musculaire, que l'on met du chaud. La contracture est une contraction involontaire d'un muscle sur le même principe qu'une crampe ; cette dernière se stoppe en quelques minutes, alors que la contracture dure plusieurs jours, tout en ayant une contraction involontaire moins forte.

Tout comme le froid, le chaud ne se met pas à même le corps. Il existe des poches de chaud ou une simple bouillotte fera l'affaire. Un bain chaud peut être préconisé.

Conclusion sur le chaud et froid sur une blessure

Ce qu'il faut retenir :

Traumatismes (entorses, coups, lésions musculaires, fractures) → **FROID**

Non Traumatismes (contractures, crampes, courbatures) → **CHAUD**

CONSEILS

Les courbatures

A la reprise de la saison, les matchs, les entraînements s'enchaînent sans cesse, qui mettent à rude épreuve les organismes et peuvent provoquer des douleurs musculaires, que l'on appelle **« Courbatures »**.

Le Dr Jean-Jacques Menuet, médecin du sport référent de l'équipe cycliste Fortuneo Samsic, traduit les courbatures comme **« le résultat normal d'un effort musculaire trop intense »**.
« Le sportif va au-delà de ses capacités, son corps répond par une petite alerte, qui doit le renvoyer vers plus de précautions pour éviter une plus grande douleur », résume-t-il. Celles-ci peuvent arriver dans les heures qui suivent l'effort, ou le lendemain, voire le surlendemain.

Ces douleurs ne se traduiront pas de la même façon, en fonction du sport pratiqué : **« Le coureur, le cycliste va être courbaturé au niveau des pieds et des jambes. Le joueur de tennis, qui sollicite le haut du corps, va avoir des courbatures au niveau du dos et des épaules, le joueur de Football aura des courbatures au niveau des cuisses antérieures, postérieures et mollets, ça dépend des groupes musculaires sollicités pendant l'effort »**, précise le médecin.

Conseils pour éviter les courbatures

Les courbatures peuvent bien évidemment être évitées.

1er conseil du Dr Menuet : avant l'effort, avoir **un sommeil de qualité**. C'est simple, mais ça marche...

2ème point important : avoir une **bonne hydratation**, en particulier en cas de fortes chaleurs, mais aussi une nutrition équilibrée. **« Le repas qui précède l'activité physique doit être riche en féculents et les aliments acides doivent être évités, car ils favorisent les courbatures. Privilégier les compotes de pommes ou du jus de citron le matin au petit-déjeuner par exemple. Et préférer la viande blanche à la viande rouge. »**

3ème conseil : **l'échauffement doit être progressif**, parce qu'un effort trop dur dès le début, augmentera les risques d'avoir par la suite des courbatures.

4ème : pendant l'effort, le médecin suggère **« une hydratation régulière pour que les muscles et les tendons soient bien hydratés »**. Et il préconise de consommer une boisson sucrée, si cet effort excède une heure. En cas de fortes chaleurs, le Dr Menuet préconise également de boire plutôt une boisson riche en minéraux à base de sodium, toujours dans le but d'éviter des courbatures.

Enfin, **derniers conseils** : il est important de ne pas arrêter son effort trop brutalement et de bien s'étirer à la fin de chaque activité physique. L'hydratation reste là encore primordiale dans les heures qui suivent l'effort.

Comment soulager les courbatures ?

Si malgré tout, on se retrouve avec des courbatures après la reprise du sport, il existe aussi des astuces pour les soulager. En les combinant, elles seront encore plus efficaces : **« La chaleur peut très bien calmer certaines douleurs, poursuit le médecin. Un bain chaud ou une douche chaude dirigée sur les groupes musculaires concernés par les courbatures, va détendre le muscle et peut aider à apaiser ».**

Autre solution à envisager : **« L'application d'argile verte est une méthode, qui fonctionne bien également sur les courbatures. Au niveau du dos, par exemple, il existe des ceintures d'argile qui permettent de couvrir toute la zone».**

Enfin, le massage par un kinésithérapeute ou un ami peut aussi diminuer la douleur. Et, toujours, l'important reste de beaucoup boire.

Reprise de la pratique sportive

Le Docteur Menuet conseille une période de repos après des courbatures et explique que la reprise de l'activité sportive se fait en fonction de chacun.
« Chaque sportif est capable d'écouter ses sensations et reprendra un effort structuré, quand il sera moins courbaturé »

CONSEILS

La récupération

La récupération après un match ou un entraînement est une étape importante pour les footballeurs, en particulier pour les jeunes, qui sont en pleine croissance et qui peuvent être plus sujets aux blessures. Voici quelques conseils pour aider un jeune footballeur à récupérer efficacement :

1. Boire suffisamment d'eau : les jeunes footballeurs doivent boire suffisamment d'eau avant, pendant et après l'entraînement ou le match pour rester hydratés. Cela aidera à prévenir les crampes, la fatigue et les blessures.

2. Étirer les muscles : les étirements sont importants pour aider les muscles à récupérer après l'exercice. Les jeunes footballeurs devraient prendre le temps d'étirer leurs muscles après l'entraînement ou le match pour éviter les douleurs musculaires et les blessures.

3. Prendre des bains chauds ou froids : les jeunes footballeurs peuvent prendre un bain froid, tout de suite, après l'entraînement ou le match, afin d' aider la récupération et éviter les courbatures. Quelques heures après l'effort et avant de se coucher, un bain chaud peut aider, également, à détendre les muscles et à soulager la douleur après l'exercice.

4. Manger des aliments sains : les jeunes footballeurs doivent manger des aliments sains et équilibrés pour aider leur corps à récupérer après l'exercice. Les aliments riches en protéines, en glucides et en nutriments peuvent aider à réparer les muscles et à restaurer l'énergie.

5. Se reposer suffisamment : le repos est essentiel pour la récupération après l'exercice. Les jeunes footballeurs doivent dormir suffisamment pour permettre à leur corps de récupérer et de se préparer pour le prochain entraînement ou match.

En suivant ces conseils, les jeunes footballeurs peuvent aider leur corps à récupérer efficacement, après l'exercice et à éviter les blessures. Il est important de noter, que si un jeune footballeur a une blessure, il doit consulter son médecin traitant ou un médecin du sport, pour obtenir un traitement approprié et des conseils de récupération.

CONCLUSION

Nous espérons, que ce Livret d'Information Santé, pour les jeunes footballeurs, sera d'une utilité appropriée, afin que vous puissiez comprendre les enjeux de la pratique sportive de votre enfant. En tant que parents, vous jouez un rôle clé dans la protection de la santé de votre enfant. Nous sommes convaincus, que ces conseils contribueront à réduire les risques de blessures, à favoriser la croissance et le développement musculaire de votre enfant.

En aidant votre enfant à adopter des habitudes alimentaires saines, à rester bien hydraté et à obtenir suffisamment de sommeil, vous pouvez soutenir son développement physique et l'aider à atteindre son plein potentiel, en tant que jeune footballeur.

N'oubliez pas que la pratique du sport est une source de bien-être physique et psychique pour votre enfant, de manière, qu'elle soit pratiquée dans des conditions optimales de sécurité et de santé. Ainsi, en appliquant ces conseils, vous permettez à votre enfant de vivre pleinement sa passion pour le football, tout en protégeant sa santé.

Bien sûr, le moindre doute sur une douleur persistante, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou un médecin du sport.

Nous sommes à votre disposition, si vous avez des questions ou avez besoin de conseils supplémentaires pour protéger la santé de votre enfant, dans le cadre de sa pratique sportive.

Nous vous remercions pour votre attention et nous vous souhaitons une excellente saison sportive.