

## Les conseils du Dr Jean-Loup BOUCHARD

### Comment se soigner en faisant du sport de compétition ? (10/02/05)

Faire du sport est synonyme de bonne santé.

Si on se soigne c'est que l'on est malade.

La maladie est génératrice de contre-performance

La pratique sportive va aggraver une maladie ou une blessure.

A première vue il y a donc incompatibilité entre les soins et la pratique sportive. Le but de la médecine du sport est de permettre de faire du sport en préservant le capital santé et non de faire du sport à tout prix, au dépend de la santé.

**La priorité, en cas de maladie ou de blessure, est donc de soigner d'abord, puis de reprendre l'entraînement, et si l'entraînement est suffisant il devient possible de participer à une compétition.**

### Maladie Infectieuse aigue (exemple: la grippe)

Un nageur de compétition se doit d'être absent le moins longtemps possible des bassins d'entraînement. Mais, il ne faut pas soigner n'importe comment. Il faut consulter, sans attendre, le médecin qui vous connaît le mieux: votre médecin traitant. Vous devez

lui dire que vous faites de la compétition. Il choisira le traitement en évitant de vous donner des médicaments qui pourrait provoquer une réaction positive lors d'un contrôle antidopage. C'est possible, c'est une mention qui est portée à la fois dans le dictionnaire Vidal (gros livre rouge sur le bureau de tous les médecins) et sur la notice du médicament.

Si votre santé nécessite un produit dit "interdit", il vous faudra bien sur le prendre, puis attendre l'élimination de ce produit avant de reprendre l'entraînement ou de participer à une compétition.

**Dans tous les cas si vous êtes susceptible d'être retenu pour un contrôle antidopage:**

- **faire remplir votre carnet de santé**
- **Garder les ordonnances**
- **Signaler tout traitement au médecin préleveur et lui présenter les ordonnances.**

### Pathologie traumatique (exemple tendinite)

Les nageurs, comme tous les sportifs qui suivent un entraînement, s'exposent aux pathologies d'hypersollicitation. Ces blessures méritent d'être soignées correctement, dans les respects des règles de prescription citées plus haut.

Toutefois qui dit blessure ou soins, ne veut pas dire arrêt de la natation, mais suppression du geste sportif douloureux (par exemple ne nager qu'en jambes si l'épaule fait mal) jusqu'à guérison puis correction du geste sportif pour éviter les rechutes. L'entraîneur est le mieux placé pour organiser avec vous cette période, vous corriger et vous faire effectuer cette reprise.

### Maladie Chronique (exemple asthme ou diabète)

La visite médicale que chaque nageur passe en début d'année pour obtenir sa licence sportive permet d'établir la compatibilité entre la maladie, son traitement et la natation.

Beaucoup de pathologies chroniques, nécessitant un traitement au long cours, sont compatibles avec une pratique sportive de bon niveau.

**Mais comment ne pas être accusé de Dopage si un traitement doit être pris**

## **régulièrement ??**

Pour cela il faut une justification thérapeutique. C'est un petit dossier; établissant la preuve fonctionnelle de la maladie, de son traitement et qui doit être envoyé au service médical de la F.F.N.

<http://www.wada-ama.org/frb>

ou

<http://www.cpld.org>

### **Info Diététique (10/02/05)**

#### **Menus d'une journée pour un sportif en compétition**

- La veille de la compétition

Faire un dîner riche en glucides complexes : Spaghettis bolognaise, Taboulé, Fruits secs...

- Le petit déjeuner : copieux

Pain, beurre, miel,

Yaourt et germe de blé

Jus de fruit

- 3 heures avant la compétition: facile à digérer

Légumes en salade (carotte, tomate, betterave)

Viande grillée ou volaille

Légumes verts et/ou glucides complexes pâtes, pomme de terre ou riz

Laitage : yaourt, crème ..

1 fruit

-

- Tout au long de la compétition

S'hydrater régulièrement : Boire toutes les 20' de petites quantités d'eau ou d'une boisson énergétique diluée que l'on digère facilement.

- Collation

barres énergétiques non chocolatées, Biscuits secs.

- Après l'effort : reconstitution des stocks et hydratation

Potage de légumes

Poisson au citron ou escalope de volaille

Pommes vapeur

Yaourt

Fruits

### **Le suivi Médico Sportif (10/02/05)**

**Dr Jean-Loup BOUCHARD**

**Médecin du C.D.Y. Natation**