

Les Véritables contre-indications à la pratique du sport

L'environnement familial joue beaucoup sur les conditions de pratique de nos enfants. En effet, si les parents veulent réaliser leurs rêves à travers leurs enfants, ils pousseront quelquefois de façon abusive leur descendance vers une pratique sportive intensive pouvant être source de saturation psychologique, voire de problèmes médicaux.

En revanche, si les parents ne sont pas autrement sportifs qu'à travers leur poste de télévision, les enfants profiteront de ce manque de motivation pour obtenir des certificats de contre-indication à la pratique du sport, qui ne sont pas toujours médicalement justifiés.

Nous allons aborder quelques points particuliers, permettant quelquefois de couper court aux idées reçues.

Les maladies de croissance

Si le terme « maladie » est retenu en tant que tel par les médecins, il s'agit plus d'incidents de parcours que de véritables maladies.

Ces problèmes de croissance touchent de nombreuses articulations. Les plus connues sont celle touchant le talon, appelée « Maladie de Sever », ou celle touchant le genou, appelée « [Maladie d'Osgood-Schlatter](#) ».

Ces maladies de croissance surviennent, comme leur nom l'indique, entre 7 et 15 ans, pendant la croissance des garçons et des filles. **Toutes s'expriment initialement par une douleur gênant la pratique sportive.**

Il n'est toutefois pas prouvé qu'il y ait plus de maladies de croissance chez les sportifs que chez les non-sportifs. Toutefois, **une pratique sportive intensive de plus de 5 heures** par semaine génère certainement une recrudescence des plaintes douloureuses.

La plupart des maladies de croissances peuvent contre-indiquer temporairement ou définitivement pour un temps variable la pratique du sport responsable, mais non pas une pratique plus ludique, type natation, vélo ou autre. Souvent d'ailleurs, tout rentre dans l'ordre avec un simple repos et ces maladies ne représentent en aucun cas une contre-indication à la pratique du sport à l'école. Tout au plus, **le médecin surveillera l'évolution clinique et [radiologique](#)** en donnant des conseils de bonne pratique sportive.

On peut retenir parmi ces maladies de croissance une maladie plus particulière qui touche le rachis dorsal, appelée « **Maladie de Scheuermann** ». Celle-ci, à l'évidence, nécessite une attention toute particulière.

Il ne faut pas confondre maladie de croissance et ostéochondrite de croissance qui, à l'évidence, évolue vers des pathologies pouvant être beaucoup plus destructrices pour l'articulation. **Ces ostéochondrites de croissance sont en fait des véritables contre-indications à la pratique du sport en loisir et en compétition.**

Les troubles de la statique rachidienne

On distingue plusieurs troubles de [statique rachidienne dont la scoliose et la cypholordose](#).

La **scoliose** est représentée par une déviation latérale à ne toutefois pas confondre avec une attitude scoliotique qui est plutôt due à un trouble du maintien. Cette scoliose ou cette attitude scoliotique peuvent s'accompagner d'une bascule du bassin, c'est-à-dire une inégalité des membres inférieurs, qui peut être compensée dès lors que l'on atteint, selon les médecins, entre 5 et 10 mm.

La cyphose et la lordose sont des déviations des courbures pouvant être, tout au moins pour la lordose, aggravées par la pratique du sport.

Le médecin se doit de surveiller ces déviations vertébrales, qui peuvent apparaître **dès l'âge de 8 ans** ; le plus souvent, une scoliose mineure, une attitude scoliotique, une cyphose ou une hyperlordose ne contre-indiquent en aucun cas la pratique du sport à l'école, voire en compétition.

Les troubles de la statique rachidienne nécessitent une surveillance annuelle ou biannuelle en période pubertaire.

Toutefois, quelques scolioses graves nécessitant une prise en charge par le port d'un corset méritent une adaptation certaine de pratique sportive. Il reste néanmoins que la pratique de la natation reste pour la plupart du temps autorisée. Mais d'autres sports peuvent être pratiqués sous surveillance médicale.

Les problèmes de poids

Aborder les problèmes de poids n'est pas forcément synonyme de parler d'obésité. Nous avons à l'inverse un certain nombre d'adolescents ou adolescentes qui, [anorexiques](#), ne veulent pas montrer lors de la pratique sportive leur corps.

La pratique d'une activité sportive est le meilleur traitement contre le surpoids, puisque cela permet de réguler une alimentation et d'entretenir une certaine forme de tonification musculaire avec le plaisir d'une activité physique et sportive.

L'[obésité](#), ou à l'inverse la **maigreur**, ne sont donc pas des contre-indications à retenir. Toutefois, lorsque des problèmes psychologiques sont sous-jacents, il se peut que l'on soit obligé de prendre en compte une certaine forme de pratique afin d'aider l'enfant ou l'adolescent. La règle générale consiste à promouvoir l'activité physique ou le sport dans un esprit de convivialité.

Bougez, c'est la santé®. Tout le monde le comprend, mais beaucoup de parents demandent à ce que ça ne se passe pas dans le cadre du sport à l'école. C'est une grave erreur, mais c'est vrai que les structures ne sont pas toujours adaptées à recevoir ce type d'enfants ou d'adolescents.

Le médecin surveillera l'[indice de masse corporelle](#), **avec une échelle spéciale enfants et adolescents** afin de surveiller l'évolution de l'obésité ou de la maigreur.

On doit encourager en tout état de cause la pratique de la **natation**, du **vélo**, de la **marche rapide**, voire même certaines activités de type fitness comme le cardio-training ou le renforcement musculaire. L'endurance en général est bonne pour la santé.

Bien entendu, en complément de la pratique sportive, une prise en charge nutritionnelle reste indispensable.

Les douleurs de genou

Les statistiques rectorales sont à priori toutes d'accord pour préciser que les contre-indications à la pratique du sport à l'école les plus fréquentes correspondent aux **gonalgies des jeunes filles**, qui se plaignent de douleurs surtout lors de la pratique de l'endurance.

Ces douleurs correspondent en fait à une morphologie particulière de la jeune fille, qui a tendance à avoir des **rotules qui se décentrent** par rapport aux garçons qui ont plutôt des rotules qui se recentrent.

Les rotules moins bien centrées glissent donc vers l'extérieur en enflammant le cartilage et en provoquant une douleur. C'est pour cela que lorsqu'on n'est pas habitué à pratiquer un sport, ces douleurs sont directement mises en relation avec la pratique du sport, et l'enfant ou l'adolescente demande de ne plus pratiquer ce sport.

En définitive, il s'agit d'une grande erreur, puisque **améliorer la force musculaire**, travailler l'endurance, travailler la coordination des muscles du quadriceps permet de mieux centrer la rotule et d'éviter les douleurs futures.

Le médecin doit remplir son rôle éducatif et s'efforcer de ne pas proposer de certificat contre-indiquant le sport à l'école. Il doit au contraire faire comprendre qu'une pratique sportive progressive avec course à pied en ligne, palmage en piscine, voire vélo dans certaines conditions, est un bon traitement pour ces douleurs de rotule.

Il suffit d'éviter quelques exercices simples comme la marche en canard, les efforts d'accroupissement ou se mettre à genou.

Le diagnostic de ces **syndromes fémoro-patellaires** est relativement facile ; le médecin peut s'aider d'examens radiologiques, voire de la réalisation d'un scanner avec étude des pentes rotuliennes.

Le port de genouillères peut solutionner ce problème et aider à la pratique du sport.

Les contre-indications cardiaques

Il est souvent détecté, lors d'un examen de médecine scolaire ou de médecine sportive, **l'apparition d'un souffle**. Souvent, ce souffle est anodin, et correspond à une simple désadaptation provisoire due souvent à des turbulences dans les vaisseaux cardiaques, en rapport à une mauvaise adaptation de la taille des vaisseaux par rapport aux cavités cardiaques pendant la croissance.

Ces souffles **dits anorganiques ou non pathologiques**, sont très facilement différenciés des autres souffles cardiaques qui méritent bien entendu un traitement beaucoup plus spécifique avec l'aide d'un spécialiste.

Quand le souffle est bénin ou anodin, il n'y a aucune raison de contre-indiquer le sport à l'école ni d'ailleurs en compétition.

On peut se rassurer en réalisant un **bilan cardiaque complet et une échographie cardiaque** qui permettra de voir non seulement le bon fonctionnement du cœur mais également la taille des cavités cardiaques. Cet examen permettra de rassurer totalement les parents et les enfants. **Il est d'ailleurs obligatoire lorsque l'enfant entre en filière de [pratique sportive de haut niveau](#).**

Diabète et sport

Un diabète bien équilibré ne contre-indique en aucun cas la pratique du sport loisir ou compétition. Bien entendu, une alimentation adaptée sera proposée, ainsi qu'une surveillance attentive de l'équilibre de ce [diabète](#) et de la régulation du traitement.

Les enfants diabétiques semblent pratiquer eux-mêmes l'auto surveillance avant et après l'effort. L'enfant connaît également le problème de la pratique sportive puisqu'il sait que sa glycémie va diminuer par la consommation d'énergie pendant l'effort.

Il n'existe donc pas de contre-indication particulière pour les diabétiques équilibrés. On rappellera simplement qu'un enfant sportif diabétique peut pratiquer toutes les compétitions même celles de très haut niveau. De simples précautions de surveillance sont à prendre, avec une éducation alimentaire particulière. Dans le cadre d'une **pratique sportive de compétition**, il sera toutefois nécessaire de consulter un médecin du sport pour se mettre en [conformité par rapport à la loi dopage](#).

L'asthme et le sport

Il est difficile de détecter les équivalents de [l'asthme](#) chez l'enfant. Il sera même statistiquement prouvé qu'il y a beaucoup d'enfants asthmatiques qui s'ignorent. Dans la majorité des cas, l'asthme n'est pas une contre-indication à la pratique du sport à l'école ou en compétition. Bien au contraire, le sport est conseillé, sauf dans le cas très rare d'asthme d'effort.

On peut toutefois constater l'apparition de **crises d'asthme lorsque la pratique sportive est réalisée dans certaines conditions atmosphériques**. Il s'agit d'efforts intenses, lorsque l'air est trop sec, ou lors de situations de pollution atmosphérique particulière.

En tout état de cause, il est possible de prendre médicalement en charge cet asthme pour permettre une pratique sportive. On sait toutefois que la plupart des **traitements pour l'asthme fait partie des produits dopants interdits**. Dans ces conditions, le spécialiste doit réaliser ce qu'on appelle un [A.U.T \(autorisation d'utilisation thérapeutique\)](#) simplifié pour permettre à l'enfant de pratiquer le sport en compétition.

On conseille à tous les enfants sportifs de garder sur lui ou dans son sac de sport le médicament à prendre en inhalation en cas de crise. Bien entendu, l'entourage ou le professeur de gymnastique doit être averti de cette possibilité.

L'échauffement doit être plus long, progressif, et discontinu, en continuant par le nez, pour réchauffer et humidifier l'air respiré.

Croissance et sport

La question la plus souvent posée est celle du décalage ou de la limitation de la [croissance](#) dans la pratique sportive. A ce jour, aucune étude scientifique n'a prouvé que le sport, même pratiqué à haut volume n'a une répercussion sur la taille future de votre enfant.

Toutefois, il a été prouvé que dans certaines conditions de pratique, la croissance pouvait être décalée de plusieurs mois voire de plusieurs années. Il s'agit donc d'enfants qui auront une taille adulte normale mais qui possèdent par rapport aux autres enfants un retard de l'âge osseux.

Le problème posé est également celui de la puberté. Est-ce que la pratique sportive modifie l'apparition de la puberté ? On peut s'interroger sur cette question et rester très vigilant.

Enfin, **chez la fille, il est certain qu'un haut volume de pratique modifie l'apparition des règles et peut provoquer des aménorrhées pouvant conduire à des incidents gravissimes** non seulement sur l'équilibre hormonal, sur les futures grossesses mais également sur la solidité du squelette.

Les sports d'endurance sont les plus exposés à ce phénomène de troubles hormonaux.

Le sport possède beaucoup de vertus mais l'excès est toujours nuisible.

Les autres contre-indications

Un enfant souvent enrhumé ou ayant à répétition des **problèmes O.R.L.** peut éventuellement être contraint de temps à autre à ne pas pratiquer de sport. Globalement, ces phénomènes infectieux répétitifs ne sont pas des contre-

indications à la pratique du sport loisir ou compétition ; mais le sport peut à haute dose diminuer les défenses immunitaires de l'organisme.

Les **problèmes de vision** représentent des conditions de pratique pouvant être adaptées avec lunettes, lentilles de contact, intervention correctrice, mais il n'existe pas fondamentalement de contre-indication réelle. Seuls certains sports nécessitent une attention particulière.

Les **eczémas** peuvent être également une gêne à la pratique sportive. Un cas particulier peut être représenté par l'excès de transpiration. Dans ce cas effectivement, un traitement spécifique devra être donné, une évaluation sera faite au cas par cas.

Les enfants présentant un [handicap](#) ne doivent pas être privés de pratique sportive, loisir ou compétition. Il faut pouvoir les intégrer dans le groupe, et adapter des propositions de pratique à leur handicap.

La pratique sportive chez la jeune fille peut être adaptée en raison de problèmes gynécologiques ou de règles douloureuses. Un spécialiste doit toujours être consulté.

Conclusion

La pratique d'activités physiques loisir ou sportive est utile au développement physiologique et psychologique de l'enfant. Il est donc nécessaire de respecter les différentes étapes de la croissance, **sans imposer à l'enfant un sport compétitif trop précoce et nocif pour la santé.**

Le sport à l'école reste pour la plupart de nos enfants une activité autorisée qui souffre malheureusement de trop nombreux certificats de contre-indication de bienveillance.

Bougez, c'est la santé®, faire du sport à l'école, c'est participer avec les autres à l'éveil de son corps, et la meilleure façon d'être bien dans sa tête, **c'est également d'être bien dans son corps.**