

APTITUDE AU SPORT - item 253

Nutri, Rhu, NPR

Pour rappel, les benefices d'une activité sportive :

- * ↓ mortalité, démence, chute, surpoids, ↑ qual de vie, autonomie
- * ↓ cancer, patho CV, metabo, osteoporose
- * améliore anxiété, EDC, ♀ p isché, BPCO, DT₂, obésité, neuro-rhu dégénéré

En plus chez l'enfant...

- * dev psych & social : équilibre, CC, coordi, intégration, confiance
- * ↓ stress, ↑ densité os, muscle ↓ sd metabo, surpoids, patho CV

Cependant ⚠ retard de croissance / puberté si apports insu

TCA not si crit. poids **triade athlète ♀** = TCA ⊕ amenor ⊕ osteoporose

Maladie croissance jeune sportif (9-15a) → douleur cross. ext. osseuses.

Surentrainement → ↓ perfo, esprit compét, tb sommeil, tb appétit, ↑ FC & TA
↑ fatig précoce ... **repos**

Mort subite < 35a ⇒ ♀ p hypertro, dysplasie VD, lésion coro congé, rupture aorte, myocardite, AVC ...

> 35a ⇒ lésion coro athero, AVC

ADAPTER LES BESOINS NUTRI

dès ≥ 3h / sem

Une acti ♀ intensité élevée conso glucide ; modérée prolongée conso lipides

Sport endurance ↑ ⌀ 1,2 - 1,4 g / Kg / J & ↑ alim vit nécessaires

Sport de force ↑ ⌀ 1,3 - 1,5 (maintien) → 2,5 g / Kg max **6M** (gain)
& ↑ alim vit nécessaires

! Prise complément ⌀ : max 1g / Kg / J & rps < 1/3 des apports totaux

Acti ♀ intense - compétition

AVANT repas glucides Cx 600-800g & 500ml eau fracto. sur 2h

PDT si > 1h solution glucosée 150-300ml ⊕ eau avec 1,2g NaCl/L

APRES resucrer & réhy ≈ 150% perte pondé
↳ 1,5L/h si 1-3h
↳ 0,5-1L/h si > 3h

ENCADREMENT MEDICAL

▶ Acti ♀ intensive ≥ 10h / sem ou ≥ 6h / sem avant 10 ans

CI douleur chro, faiblesse loco, immaturité, (b ♀) enfant
Surv médical très régulier ##

▶ **CERTIF. NON CI AU SPORT - CACI**

Obligation légale pr la compétition, délivrable par tout médecin (respo. légale)

⊗ PEC par l'ANaladie. Dépistage des CI

CI définitive IRe, IC, IR & stables ; patho neuro % muscu évol
 CI tempo fièvre # myocardite vaccin & à jour, patho chro & équilibrée,
 patho loco en cours de consolidation.

→ autoquestionnaire SFMES ⊕ atcd sportif & FdRCV
 examen physique complet #

>12 ans ECG à refaire / 3 ans ↗ 20 ans
 / 5 ans ↗ 35 ans

↓
 ↓
 CACI valable 3 ans
 ↳ QS-SPORT unique
 pr licence entre tps

↓
 al % doute
 EXAM COMPLÉ CI tempo certif
 ↳ ECG effort, ETT, RT, Holter, IRN...

! Certains sports médecin spé &
 CACI valable 1 an

suspi dopage → décla oblig med antenne
 prev. locale

→ rugby, arme, arien, ss man, meca voit, combat & KO, alpinisme, spéleo ...

! A PARTIR DE 35 ANS !

si 0-1 FdRCV ✓
 & entrainement régulier
 CACI ↓

- ⊗ si ↓ lgtps sport, souhait compet, sport à risque
- ⊗ si > 2 FdRCV
- ⊗ si tabac actif ou > 65 ans

EPREUVE EFFORT

⊕ test Ruffer adaptation à l'effort

⇒ poids P₀ (repos)
 P₁ (30 Fx en 15s)
 P₂ (1 min apres ↓ Fx)

$$I = \frac{P_0 + P_1 + P_2 - 200}{10}$$

< 0 = tres bonne adaptation
< 5 = bonne
< 10 = moyenne
< 15 = insuffisant
> 15 = mauvaise adaptation