

Dossier

Bouger avec le Conseil Général

Fiche technique

HALTE AUX IDÉES REÇUES !!!

Le sport est bon pour la santé en général et pour celle des enfants en particulier. Les docteurs Sirès et Vieillescazes nous éclairent sur les a priori rencontrés dans la pratique des enfants atteints d'asthme, présentant des troubles de la statique rachidienne ou des «souffles au cœur».

Des solutions résident dans une approche maîtrisée de l'activité sportive de ces personnes et des conditions de pratique calculées.



CONSEIL GÉNÉRAL
de L'AVEYRON

Sommaire

DOSSIER

- Bouger avec le Conseil Général

FICHE TECHNIQUE

- Asthme, souffle au cœur, problèmes rachidiens et sport

CALENDRIER

REGARD SUR...

- Comité Départemental Handisport de l'Aveyron



Raid Nature Aventure des collèges 2007 à Espalion

Les actions en direction de la jeunesse sont une des priorités du Conseil général. Et lorsqu'il est possible de conjuguer activités sportives (et culturelles) avec l'environnement carrément pleine nature du département, c'est gagné ! Des initiatives comme les journées

Prim'air nature et Chèqu'ados sont des actions appréciées de la jeunesse aveyronnaise et des familles. Leur succès est un encouragement pour le Conseil général à poursuivre dans cette voie de l'animation territoriale à destination de la jeunesse.

Edito

Le printemps aveyronnais est toujours propice à la mise en œuvre d'événements sportifs et d'animations de qualité. Permettre l'accès des jeunes et des familles aux grands espaces dédiés à la pratique des sports de nature est une priorité affirmée par l'Assemblée Départementale à travers la mise en place d'un Schéma Départemental des Activités de Pleine Nature. Dans cette lignée, notre collectivité a souhaité offrir un printemps tonique à tous les jeunes scolaires. Ainsi, de Castelnau-de-Mandailles à Espalion, ce sont 700 collégiens et lycéens engagés dans 3 raids nature aventure qui ont traversé bois et boralades. Ailleurs, de multiples groupes d'écoliers ont pu, sous la houlette de leurs enseignants et animateurs, arpenter chemins et parcours d'orientation, au cours des journées Prim'Air Nature. La volonté Départementale d'ouvrir les loisirs de nature à tous les aveyronnais, s'est aussi concrétisée par la mise en œuvre des journées sportives du

Conseil Général ; chaque week-end de juin, de nombreuses familles aveyronnaises ont pu s'immerger dans des environnements et des pratiques non habituels sous la conduite experte des comités sportifs départementaux des sports de nature. Au cours du printemps 2007, l'Aveyron sportif a également pris une dimension internationale ; le sport de salle s'est particulièrement distingué en accueillant des épreuves du plus haut rang avec le tournoi international féminin de hand-ball et la Coupe du Monde d'aérobic.

Merci à tous ceux qui, par leur engagement ont offert aux aveyronnais de tous âges, ces instants privilégiés de découverte personnelle et de grand spectacle sportif.

Et plus largement merci, à tous les bénévoles, qui du 1er janvier au 31 décembre ont un souci permanent de faire vivre leur club et d'animer un territoire.

Alain PICHON,
Président de la Commission
Sport et Jeunes

Prim'Air Nature de l'Aveyron

Organisées par le Conseil général depuis 2005, les journées PRIM'AIR NATURE s'inscrivent dans le projet Aveyron 2011 et le schéma départemental des activités de pleine nature.

Ces rassemblements sportifs scolaires de masse s'adressent aux écoles primaires affiliées aux associations sportives scolaires départementales USEP (union sportive de l'enseignement primaire) et UGSEL (union générale sportive de l'enseignement libre). Ces journées concernent plus de 3500 enfants âgés de 8 à 11 ans, scolarisés dans le département et transportés par 90 bus affrétés par le Conseil général.

Elles ont lieu de la rentrée des vacances de printemps à la sortie des classes en juillet. Les écoles d'un même secteur géographique se rencontrent sur une journée. 20 sites de rencontres de secteurs sont répartis sur l'ensemble du département. Ces rassemblements géographiques sont à l'initiative des scolaires et se déroulent d'ailleurs sur le temps scolaire.

Objectifs :

- Faire découvrir aux plus jeunes les sports de Pleine Nature à travers 3 activités sportives : la course d'orientation, la randonnée pédestre et le tir à l'arc
- Initier les jeunes à l'environnement
- Favoriser la pratique des activités pleine nature dans le monde scolaire rural

Nouveauté 2007

Cette année, chaque enfant a reçu un guide intitulé « PRIM'AIR NATURE DE L'AVEYRON » : recueil de conseils pour la pratique des activités sportives et présentation des espaces naturels concernés par les journées Prim'air. Ce guide a été réalisé et financé par le Conseil général avec l'appui pédagogique des intervenants des associations sportives scolaires (USEP, UGSEL) et une prestation du CPIE.



La une du guide Prim'Air Nature de l'Aveyron

Journées par secteurs géographiques et par fédération scolaire :

• Union Sportive de l'Enseignement Primaire

Présentation d'un espace naturel



Sur le causse, les êtres vivants doivent déployer des trésors d'ingéniosité pour échapper aux prédateurs, lutter contre la chaleur et se reproduire.

Les piquants du Gémérier
Les fines aiguilles du Gémérier commun sont un efficace moyen de défense contre la sécheresse. Leur petite taille permet de limiter l'évaporation.

Toux de camouflage
Les tâches rouges sur les ailes du Ptichon miment des yeux qui effraient les prédateurs. D'autres papillons très colorés en vol sont presque invisibles au repos.

Serpents et lézards féroces
Leur température varie avec celle de l'air. C'est pourquoi, ils se dorment au soleil de préférence sur les murs et les pierres blanches du Causses.

Les orchidées les plus étranges
Le Causses regorge d'orchidées très variées dont certaines attirent les insectes en dégageant une odeur pour se faire passer pour la femelle !

Le tourterot
C'est perché, avec ses longues ailes et son bec crochu, il est un des oiseaux les plus remarquables du Causses.

Le grand héron
C'est perché, avec ses longues ailes et son bec crochu, il est un des oiseaux les plus remarquables du Causses.

Beaucoup de plantes et animaux du Causses sont protégés par la loi. Il est interdit de les cueillir et de les déranger car ils pourraient disparaître.

- Avril : Compolibat (camping)
Vabres l'Abbaye (Le Rial)
- Mai : Naucelle (secteur de Pauleitou)
Rodez (Combelles) 2 journées
Millau (le Cade)
Villefranche de Rouergue (La Rouquette)
Rodez (Combelles)
Compolibat (camping)
- Juin : Rodez (Combelles)
Laguiole (Les Troubadès)
Séverac le Château (Altes)

• Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre

- Avril : Villefranche de Panat (La Besse)
- Mai : Vabres l'Abbaye (Le Rial)
- Juin : Naucelle (secteur de Pauleitou)
- Juillet : Laguiole (Les Troubadès)
2 journées

V.T.T.

- ♦ avant de partir, vérifie toujours la pression des pneus, l'état des freins, le fonctionnement du dérailleur et du pédalier et pense à régler la selle en fonction de la taille mais aussi du relief du chemin emprunté
- ♦ pour ta sécurité, le port du casque est indispensable. Vérifie qu'il est bien réglé à ta taille
- ♦ utilise bien les vitesses de ton vélo :
montée : petit plateau, grand pignon
descente : moyen plateau, moyen pignon
- ♦ n'oublie pas de lacer tes chaussures.

Randonnée pédestre

- ♦ en t'aidant de la carte du circuit et du descriptif (topo-guide), repère bien les croisements et les points à observer (châteaux, sources, ...)
- ♦ sois attentif au balisage que tu vas suivre tout au long de ta randonnée
- ♦ ne sors pas des sentiers tracés et des chemins balisés

Course d'orientation

- ♦ procure-toi une carte avant la sortie
- ♦ commence à repérer ce qui est remarquable sur la carte (maisons, chemins, ...)
- ♦ sur le terrain, apprends à orienter ta carte vers le Nord (sers-toi des points remarquables)
- ♦ déplace-toi lentement en gardant des points de repères.

Conseils pour la pratique des activités sportives, en autonomie

LE CONSEIL GENERAL

Chèqu'Ados

En réponse aux besoins des jeunes aveyronnais exprimés lors de la consultation Aveyron 2011, le Conseil général a décidé de leur proposer des conditions très avantageuses pour la pratique des activités sportives, culturelles, de loisirs.

La formule choisie s'intitule «CHEQU'ADOS» ; elle repose sur la réalisation d'un chéquier de réduction, utilisable par les collégiens en classe de 4^e et 3^e, auprès d'un réseau de partenaires constitué par :

- des associations sportives et culturelles
- des auto-écoles
- des parcs à thèmes
- des musées, des monuments historiques et sites remarquables
- des cinémas

Le principe est d'accepter le chèque de réduction en qualité de titre de paiement.

Comment ça marche ?

- Le Conseil général gère la constitution du réseau de partenaires et la mise en circulation du chéquier de réductions en faisant appel à un prestataire.
- Il assure la communication auprès des familles par les médias et dans les collèges du département.
- Les bons de commande des chéquiers sont à retirer dans les collèges, les maisons de services du Département, les mairies, les partenaires adhérents, sur le site du Conseil général. Une fois complétés, ils doivent être retournés à l'adresse suivante : CHEQU'ADOS - Conseil Général de l'Aveyron, Place Charles-de-Gaulle, BP 724 12007 Rodez cedex, avec une participation de 3€ nécessaire pour bénéficier du chéquier de réductions.



Affiche de la campagne 2007-2008

A qui cela s'adresse-t-il et comment le CHEQU'ADOS se présente-t-il ?

- Tout élève de 4^{ème} et 3^{ème} scolarisé dans un établissement aveyronnais et tous les élèves aveyronnais entrant en classe de 4^{ème} et 3^{ème} dans un établissement scolaire hors du département peuvent bénéficier du dispositif.
- Le chéquier a une valeur totale de 50€ et est composé de 16 chèques ciné, piscine, spectacles culturels ou sportifs, brevet de sécurité routière, licence sportive, activités de pleine nature.

Il suffit alors de présenter son chèque et une pièce d'identité pour profiter de la réduction.

Les avantages liés à la pratique sportive sont :

- 1 chèque de réduction de 6€ pour une manifestation culturelle ou sportive
- 5 chèques d'une valeur unitaire de 2€ pour une entrée à la piscine
- 1 chèque de 7€ pour l'achat d'une licence sportive, l'adhésion à une école de danse ou l'acquisition du permis de pêche
- 1 chèque de 10€ pour une journée d'activité pleine nature : prestataire d'activités physiques de pleine nature, parcs à thèmes...

La liste des partenaires adhérents est disponible dans le guide CHEQU'ADOS et sur le site internet du Conseil général de l'Aveyron www.cg12.fr

Les chèques sont valables jusqu'au 31 août de l'année scolaire en cours et en Aveyron uniquement. Dès la rentrée scolaire 2007/2008 les nouveaux bons de commande des chéquiers seront disponibles, et vous aurez jusqu'au mois de novembre 2007 pour commander votre chéquier.

Regard sur...

NAISSANCE DU COMITE DEPARTEMENTAL HANDISPORT DE L'AVEYRON

La création du Comité Départemental Handisport de l'Aveyron (C.D.H.A.) devenait une nécessité pour le développement de l'activité Handisport. En effet, fort de 2 associations organisatrices d'activités ludiques et sportives pour les personnes en situation de handicap sur le département (« Onet Rodez Aveyron Handisport » et « Egalité Sur L'eau »), le handisport n'arrive pourtant pas à se développer tant sur le plan géographique (activités sur l'ensemble du territoire aveyronnais) que sur la diversité des activités proposées. Le C.D.H.A. aura donc un rôle, dans un premier temps, d'incitation à la création de nouvelles associations sportives ainsi que leur promotion. Un travail important sur la communication sera donc effectué. L'arrivée très prochaine d'un salarié permettra au comité de mettre en place une action rapide et efficace.

Pour de plus amples renseignements nous concernant ou concernant un club, merci de nous contacter à cd12@handisport.org
Comité Départemental Handisport de l'Aveyron
Espace Sport Jeunesse
53 route d'Espalion
12850 ONET LE CHATEAU



"Egalité sur l'eau", un des clubs du CDHA

Les membres du bureau

Président : Xavier COTTEL
Secrétaire : Chrystel ALQUIER
Trésorier : Laurent GASTON
Trésorier adjoint : Willy VILLEREL

Zooms

■ « COURIR POUR LE PLAISIR »

Ils sont de plus en plus nombreux, femmes, enfants et hommes à s'aligner aux départs de trails, de courses pédestres, prêts à avaler les kilomètres. Le département de l'Aveyron présente des sites variés d'expression de ce phénomène de mode qu'est la course à pied. Toute l'année, les organisations proposent des parcours et des distances différentes en direction « des fondus » de course.

Voici quelques zooms parmi les 52 manifestations répertoriées sur le calendrier départemental des courses hors stade de l'Aveyron :

- la verti cause le 18 mars ; 25 kms sur les plateaux calcaires du sud aveyron
- la boucle druelloise, le 1er mai ; 195 participants et une nouveauté le trail du Rieutort pour sa 15ème édition
- la course du Viaduc de Millau, le 13 mai, évènement exceptionnel vécu par 10 500 fanatiques
- les « corridas » le 15 juin à Villeneuve d'Aveyron et le 1er septembre à Marcillac
- la course pédestre de la vallée du Lot, le 1er juillet ; 450 participants au départ de Livinhac
- les très célèbres 100KMS de Millau, le 29 septembre réservés aux très entraînés.

Renseignements auprès CDCHS 12.

■ **QUILLES DE HUIT** : Le Comité de Paris des Quilles de huit accueille le 57^e Championnat de France Individuel de la spécialité, le 22 juillet 2007, au Stade Montbaouron, à proximité du Château de Versailles. Les compétiteurs sélectionnés disputeront ce championnat individuel, par catégories des poussins(es) et benjamins(es) aux vétérans et supervétérans en passant par les catégories minimales, cadets, juniors masculins et féminins ainsi que les seniors des deux sexes. 240 joueurs représenteront les 7 départements où se pratique ce sport identitaire avec, on s'en doute, une forte majorité d'aveyronnais du pays (par opposition aux aveyronnais ou lozériens expatriés en Ile de France, Midi Pyrénées ou Languedoc Roussillon). Le Sport Quilles Rouergat et la Solidarité Aveyronnaise, les deux clubs emblématiques de la région parisienne vont s'investir dans cet évènement qui ne se produit que tous les 7 ans dans la capitale. Véritable transhumance de joueurs, d'arbitres et de dirigeants au départ de Rodez en direction des Yvelines, département qui a paradoxalement, vu naître les quilles de huit (juillet 1912)

Calendrier

JUILLET

- 6,7,8 Rallye du Rouergue : les 3 jours de spéciales couvriront le Lévezou, le Ruthénois, le Ségala, le Bozoulais et le Nord Aveyron
- 13, 14, 15 Rallye de Villecomtal
- 27, 28, 29 : Jumping International de Rodez – Aveyron à Combelles
- 27, 28, 29 : Sandball : tournoi de handball pour jeunes et adultes sur la plage d'Arviéu - Pareloup
- du 14 juillet au 15 août : Festival de la Randonnée Pleine Nature, Nord Aveyron

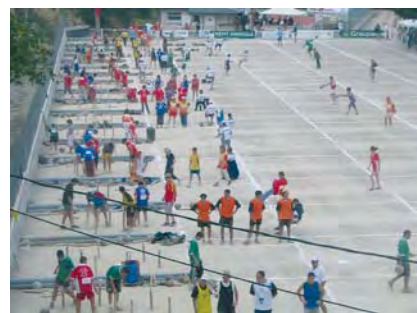
AOÛT

- 5 : Quilles de Huit – championnat de France par équipes à Rodez
- 11 : Quilles coupe de France à Espalion
- 15 : Ikalana – Trail du Levézou à Villefranche de Panat
- 18, 19 : Course d'Orientation - «Les 2 jours de Najac en Aveyron» : épreuve du championnat de France



SEPTEMBRE

- 7, 8, 9 Volley Ball – Tournoi d'équipes masculines de PRO A à St Affrique et Belmont sur Rance
- 30 Rugby TOP 12 - Tournoi International Benjamins à Rodez (Vabre).



CONSEIL GÉNÉRAL
de L'AVEYRON

Pour recevoir ce bulletin, poser vos questions
et faire part de vos remarques,
composez le 05 65 75 82 65
www.cg12.fr

ISSN N° 1951-9206
Edité par le Conseil Général
Directeur de Publication : Alain PICHON
Crédit photo : O.Bengue, Photothèque du Conseil
Général, CDQuilles de Huit, CD Handisport
Aveyron, Impression Imp. CG12
3000 exemplaires

Asthme, souffle au cœur, problèmes rachidiens et Sport

Merci aux Docteurs Alain Vieillescazes et Alain Sirès,
médecins du sport en Aveyron, pour leur aimable contribution à la rédaction de ces articles

Asthme et Sport

Très longtemps, les parents, les enfants, les éducateurs sportifs pensaient qu'un asthmatique ne pouvait pas faire de sport.

Tout au contraire !

Un trop grand nombre d'enfants asthmatiques a été pendant de nombreuses années dispensé de sport ou de gymnastique, ce qui réduisait leur activité.

Moins l'asthmatique fait du sport, plus son essoufflement est grand et précoce au cours de cet effort.

On peut différencier deux types d'asthme, l'asthme au long cours avec l'activité sportive et l'asthme déclenché par l'effort.

L'asthme au long cours et le sport

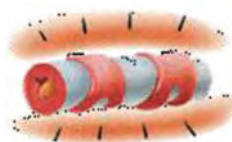
Le sport pratiqué régulièrement et l'effort physique ne sont pas interdits aux asthmatiques ; au contraire, il va leur permettre d'améliorer leur forme physique, de renforcer leur muscle respiratoire notamment les muscles intercostaux, le muscle diaphragmatique et les autres muscles accessoires et enfin, leur permettre d'améliorer leur capacité cardio-respiratoire.

Bronche saine



L'asthme bronchique est une maladie répandue, dont souffre fréquemment l'individu, qui fait qu'en Europe 5 à 10% de la population est concernée par l'asthme bronchique.

L'asthme bronchique est une maladie des bronches qui se définit par un bronchospasme ; ce dernier entraîne une diminution de l'écoulement de l'air au sein des bronches avec une difficulté essentiellement à l'expiration. Cette réaction de bronchospasme est très



Inflammation
et hypersécrétion
de la bronche

souvent déclenchée par des conditions allergisantes (pollen - autres allergies) et parfois par l'effort physique.

L'expression clinique de l'asthme est celle d'une bradypnée expiratoire avec un sifflement expiratoire ; on parle alors de respiration sibilante. Il s'accompagne d'une tachycardie, d'un tirage avec mise en place des muscles respiratoires accessoires.

La toux est parfois l'élément précoce qui va être un des premiers témoins de cet accès respiratoire.

L'évolution non contrôlée se fait sur un mode chronique avec des poussées d'aggravations aiguës qui sollicitent de façon importante les muscles respiratoires et qui peut, si elles se prolongent, se transformer en état de mal asthmatique.

Actuellement, la prise en charge à la fois médicale et médicamenteuse et surtout l'éducation des asthmatiques ont permis une amélioration du traitement de l'asthme. Les traitements de fond et de crise permettent s'ils sont bien compris et bien pris de palier généralement à toutes les crises d'asthme.

On s'est rendu compte que l'effort physique de par lui-même améliorerait les fonctions respiratoires par un meilleur développement des muscles respiratoires notamment le diaphragme et par la mise en place renforcée des muscles respiratoires accessoires. Enfin, il y a une meilleure adaptation du couple cœur-poumon. Le sport lui-même a un effet psychologique important. Il permet de redonner confiance et de développer les sensations somesthésiques de l'asthmatique.

L'asthme d'effort



L'asthme d'effort survient généralement chez les enfants et chez les adolescents ; il s'agit d'un asthme particulier qui

se déclenche lors de l'effort physique. La respiration agit comme un véritable stress stimulus et elle-même développe un bronchospasme. Celui-ci déclenche une crise asthmatique qui apparaît lors des premières minutes de l'effort, notamment si cet effort est brutal, dans des conditions physiques, de basse température, herbe humide, pollen allergisant, poussière... L'enfant se met à tousser juste à la fin de l'effort et si ce dernier se poursuit, il peut présenter des sifflements, un ralentissement de son expiration avec une sollicitation des muscles respiratoires accessoires. Il se dit alors plus essoufflé, et on perçoit un sifflement.

Peut-on faire du sport quant on est asthmatique ?

Non seulement le patient asthmatique peut, mais il doit faire du sport.

Presque tous les sports sont possibles si on respecte quelques précautions simples et si on prend un traitement adapté avant le sport.



Quel sport peut-on pratiquer quand on est asthmatique ?

Les patients asthmatiques peuvent pratiquer la quasi-totalité des sports ; deux points sont fondamentaux quel que soit le type de sport :

- les conditions atmosphériques d'exercices, le risque d'asthme d'effort augmente si l'air est plus froid, plus sec, plus humide, s'il y a de grosses variations de d'hygrométrie ;
- la durée de l'exercice

Le risque d'asthme d'effort augmente si la durée de cette activité est longue, supérieur de six à dix minutes.

Les sports favorisant le moins l'asthme, pratiqués dans des conditions adéquates sont la natation, la danse, la voile, les sports de combat, le ski alpin, le tennis, les sports de ballon, séquentiels non violents, le canoë-kayak, escalade, le tennis de table, la voile.

Quels sports sont à éviter quand on est asthmatique ?

Certains sports seront à déconseiller car ils sont particulièrement asthmo-gènes (endurance, les courses de fond, cross, jogging, cyclisme) surtout s'il s'agit d'un asthme non équilibré et si la personne ne se connaît pas bien. Certains sports de ballon violents, rugby, basket-ball, sont à déconseiller, ainsi que certains susceptibles de grands risques allergènes : l'équitation.

Certains sports sont interdits, la plongée sous-marine avec bouteilles ou en scaphandre.



Alors, quelles précautions prendre avant la pratique d'un sport ?

Conseil à la pratique d'un sport

Pratiquer seulement si vous vous sentez parfaitement bien sur le plan respiratoire, le jour de l'exercice et les jours précédents. Cela veut déjà dire, que l'adulte ou l'enfant doit s'appréhender lui-même et doit être à même de s'évaluer.

Au-delà, s'il s'agit d'un enfant qui se connaît peu, l'éducateur devra évaluer ce dernier et repérer le petit signe. Notamment, connaître ses antécédents médicaux nous paraît important pour un éducateur sportif et savoir si un enfant est asthmatique.

Il veillera à l'adaptation de ses activités physiques alors mises en place ; il surveillera simplement par un interrogatoire libre mais orienté l'état respiratoire de l'enfant : est-ce que tu te sens bien ? es-tu gêné pour respirer aujourd'hui ? as-tu tes médicaments dans le sac de sport ?

Au début, il conviendra alors d'effectuer un bon échauffement musculaire, entraînement progressif de type séquentiel, par exemple course rapide de trente secondes séparée de deux minutes de repos, trente minutes avant un long fond, pas de début, ni d'arrêt brutal, favoriser la respiration par le nez. En effet, l'air est à température de trente sept degrés et avec une correcte humidification lorsqu'il passe par le nasopharynx et arrive dans le larynx.

Les conditions atmosphériques à éviter :

- la haute altitude, les intérieurs avec beaucoup de poussière notamment

dans les salles de gym qui sont parfois poussiéreuses, penser aussi aux tapis de sport qui sont de véritables nids à poussière

- les ambiances atmosphériques froides, les courses l'hiver autour du stade en début de matinée
- les ambiances atmosphériques sèches, les jours de vent, de brouillard
- les zones polluées proches des fortes circulations automobiles notamment en zone urbaine ou péri urbaine.

Le traitement à disposition

Enfin, il suffira de veiller à ce que l'enfant asthmatique ou l'adulte ait son traitement de la crise, notamment un broncho-dilatateur à action rapide (sabatamol), des broncho-dilatateurs à durée d'action longue type foradil.

Il conviendra de solliciter l'enfant afin qu'il puisse prendre s'il se sent légèrement gêné une bouffée ou deux de son inhalateur avant tout effort physique.



Conclusion

Il est nécessaire de dédramatiser le rapport de l'asthme et du sport et au contraire de les associer. En effet, un asthmatique sportif, est généralement un enfant ou un adulte qui se connaît bien, qui s'évalue bien, qui mesure pleinement ses capacités à la fois physiques d'effort et ses capacités respiratoires. Il est le plus à même de prendre conscience d'une diminution de ses capacités respiratoires ou de sa gêne.

Il faut dans ces cas là, le rassurer et veiller à une prise de traitement médical par inhalateur qui dédramatisera totalement l'épisode.

L'asthme est une maladie qui doit être pris en charge par le malade lui-même, par sa famille, les éducateurs, et être accompagnée par les médecins.

Docteur Alain VIEILLESZAZES
C.E.S. Biologie et médecine du sport

Le souffle au cœur chez les enfants, beaucoup de bruit pour rien ?



“Mon enfant a un souffle au cœur, il ne peut pas faire du sport !”

Contrairement aux idées reçues, la plupart des enfants qui ont un souffle au cœur peuvent faire du sport. Le sport est bon pour la santé en général et pour celle des enfants en particulier. Pourtant, le souffle au cœur est ancré dans la mémoire de beaucoup de parents comme le signe d'une maladie de cœur grave. Or, un cœur malade ne doit pas se fatiguer. Partant de ce présumé, avec un souffle au cœur il faut faire le moins d'effort possible et donc pas de sport.

Depuis ces croyances du siècle dernier, les idées et les connaissances sur cette question ont bien évolué. A cette époque le médecin ne disposait en effet que de son stéthoscope pour examiner les gens.

S'agit-il d'une maladie grave, cardiaque ?

Le diagnostic d'un souffle au cœur chez un enfant affole souvent les parents.

Les souffles au cœur sont très fréquents à la naissance, on estime que quatre vingt dix pour cent des nouveau-nés et qu'un tiers des jeunes enfants connaissent de tels signes cliniques.

Actuellement, grâce au suivi des grossesses et notamment de l'appa-

rition des échographies durant la gestation ces anomalies sont diagnostiquées très tôt. Certaines maladies nécessiteront une intervention chirurgicale dès le début de la naissance.

Il s'agit là de pathologie cardiaque bien connues, trilogie, tétralogie, fermeture incomplète du trou de Botal. Ces pathologies sont généralement prises en charge et ne concernent pas notre sujet.

Qu'est ce qu'un souffle au cœur ?

Le souffle est la perception par le médecin, à l'aide de l'auscultation immédiate par le stéthoscope, d'un bruit au regard d'un site d'auscultation cardiaque, d'un bruit qui se surajoute aux bruits normaux du cœur.

Ils traduisent un défaut de fonctionnement temporaire des valves, le sang qui circule dans le cœur est un liquide qui peut être comparé à l'eau d'un ruisseau. Si le fond du ruisseau est plat, il n'y a pas de remous et l'eau s'écoule quasiment sans bruit. Quand le fond est rempli de rochers, que le courant est fort, il y a des remous et l'eau fait du bruit.

Au niveau du cœur, il y aura beaucoup de remous qui généreront des bruits anormaux, qui seront perçus par le médecin.

Chez le jeune enfant, on retrouve souvent ce bruit anormal qualifié de



souffle.

Actuellement, grâce à l'échographie cardiaque, le souffle qui généralement est bénin pourra être objectivé comme tel. Cet examen simple, non

douloureux permet au cas où le médecin clinicien aurait un doute d'éliminer une cause organique plus grave. Si l'examen revient rassurant, il convient de le conserver afin que si toutefois, un autre médecin entend à nouveau ce souffle, vous puissiez lui montrer l'échographie doppler cardiaque et l'informer.

Faut-il interdire toutes les activités sportives ?

Dans tous les cas, ce souffle que l'on qualifie de bénin n'est jamais une contre indication à une quelconque activité physique et il ne peut faire



l'objet de dispense de sport dans ce cadre là ; Il disparaît parfois avec la position du thorax, diminuant en intensité ou dans sa note sonore, enfin il disparaît avec l'âge dans la majorité des cas.

Il est à noter enfin, que même les enfants porteurs d'affection plus grave qui ont nécessité des interventions chirurgicales ou les adultes en post infarctus sont sollicités pour avoir une activité physique.

En effet, cette dernière améliore toujours les compétences cardiaques, les compétences respiratoires, normalise la tension et améliore les capacités musculaires.

Ainsi donc, on le voit face à un souffle bénin, on peut rester serein.

*Docteur Alain VIEILLESZAZES
C.E.S. Biologie et médecine du sport*



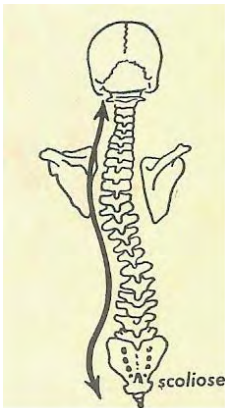
Les pathologies rachidiennes de croissance et activités physiques et sportives

La pratique des activités physiques et sportives est maintenant reconnue comme globalement bénéfique pour la colonne vertébrale chez tout individu y compris chez l'enfant et l'adolescent.

Néanmoins, quelles sont les attitudes à adopter en présence de certains problèmes rachidiens chez l'enfant et d'adolescent ?

Au niveau du rachis, les pathologies de croissance sont dominées par les troubles de la statique comme la scoliose (déviation en "S" de la colonne vertébrale vue de face) ou par des exagérations des courbures de profil comme la cyphose (dos rond) ou l'hyperlordose (forte cambrure) avec parfois dans ces deux derniers cas des douleurs associées. Bien souvent ces déformations sont diagnostiquées lors de l'examen médical pour l'obtention du certificat d'aptitude à la pratique sportive, avec une recherche toute particulière au moment de la poussée pubertaire (entre 11 et 13 ans chez la fille ou 13 et 15 ans chez le garçon).

En effet, le dépistage le plus précoce possible est indispensable afin d'engager rapidement les traitements adaptés et efficaces comme la kinésithérapie et (ou) la mise en place d'un corset.



Quelles sont les pratiques sportives préconisées ?

La pratique des activités sportives est fortement conseillée chez ces jeunes adolescents surtout s'ils ne sont pas spontanément sportifs, car l'exercice



physique va dans le même sens que le renforcement musculaire par le vertébral de la kinésithérapie. L'orientation sportive se fait plus particulièrement vers des activités d'extension de la colonne avec utilisation plus spécifique des membres supérieurs comme le volley-ball ou le basket-ball.

La natation reste néanmoins le meilleur sport en matière de problème rachidien mais il faut savoir adapter le type de nage en fonction de la déviation de la colonne, exemple : éviter la brasse et le papillon en présence d'une cyphose ou d'une hyperlordose.

Par ailleurs, si ces pathologies s'accompagnent de douleur, il faut contre-indiquer, au moins de façon temporaire, les activités sportives intenses et contraignantes pour le rachis ou celle déclenchant les phénomènes douloureux et cela pendant la phase évolutive de l'affection.

Enfin et contrairement à certaines croyances erronées, les sports dits asymétriques comme le tennis ou les lancers athlétiques ne sont absolument pas contre-indiqués en cas de scoliose. De plus si l'adolescent est porteur d'un corset de correction, il peut l'enlever pour la pratique de l'activité physique. Dans tous les cas, la pratique sportive est un complément ludique à la musculation rachidienne. Elle est fortement recommandée, rarement contre-indiquée.

Les conseils orientés, avec une prise en charge spécifique spécialisée, sont souvent nécessaires pour un épanouissement de l'enfant sans aggravation de sa pathologie rachidienne.

Dr Alain SIRE
Médecine Physique, Médecine du Sport.

Voici quelques postures à surveiller dès le plus jeune âge pour préserver l'équilibre rachidien :

♥ OUI postures à favoriser

✕ NON postures à éviter

