

# Sport et adolescence

Élise Martin

Pédiatre

Dip.Med.Sport CASM

2 novembre 2004

# Choix du sport pratiqué

- Facteurs influençant le sport pratiqué
  - Sexe
  - Personnalité
  - Milieu social
  - Milieu familial (sports pratiqués par les parents dans le passé ou le présent)

# Choix des filles

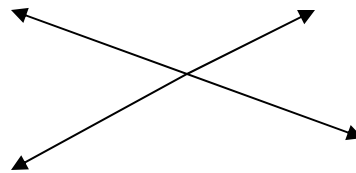
- En général:
  - Esthétisme
  - Discipline
  - Perfectionnisme
  - Tolérance à autorité (parents, entraîneurs)
  - Persévérance

# Choix des garçons

- En général
  - Goût du risque
  - Tolérance variable à l'autorité
  - Recherche d'autonomie
  - Pression des pairs
  - Pression du milieu (possibilités financières)

Choix du sport et personnalité  
Spectre large où l'on retrouve  
les deux extrêmes

- ...
- Gymnastique
- Patinage artistique
- Nage synchronisée
- Patinage vitesse
- Ski de fond
- Athlétisme
- Soccer
- ...



- ...
- Ski alpin
- Hockey
- Skate board
- Ski acrobatique
- Skier cross
- Boarder cross
- ...

# Sport chez les filles

- Ouvre parfois la porte à trouble de conduite alimentaire pouvant mener à la triade de la femme athlète:
  - Désordre alimentaire
  - Aménorrhée ou oligoménorrhée
  - Ostéoporose (se présente avec fractures de stress)

# Sport chez les garçons

- Risques physiques plus élevés
  - Commotions cérébrales
  - Apophysites
  - Fractures
  - Lésions médullaires

# Cas clinique 1

- Adolescente de 13 ans
- Gymnaste, excellente
- Chinoise d'origine, adoptée en jeune âge
- 25 h / sem.
- Douleurs poignets
- Les deux parents sont présents





# Cas clinique 2



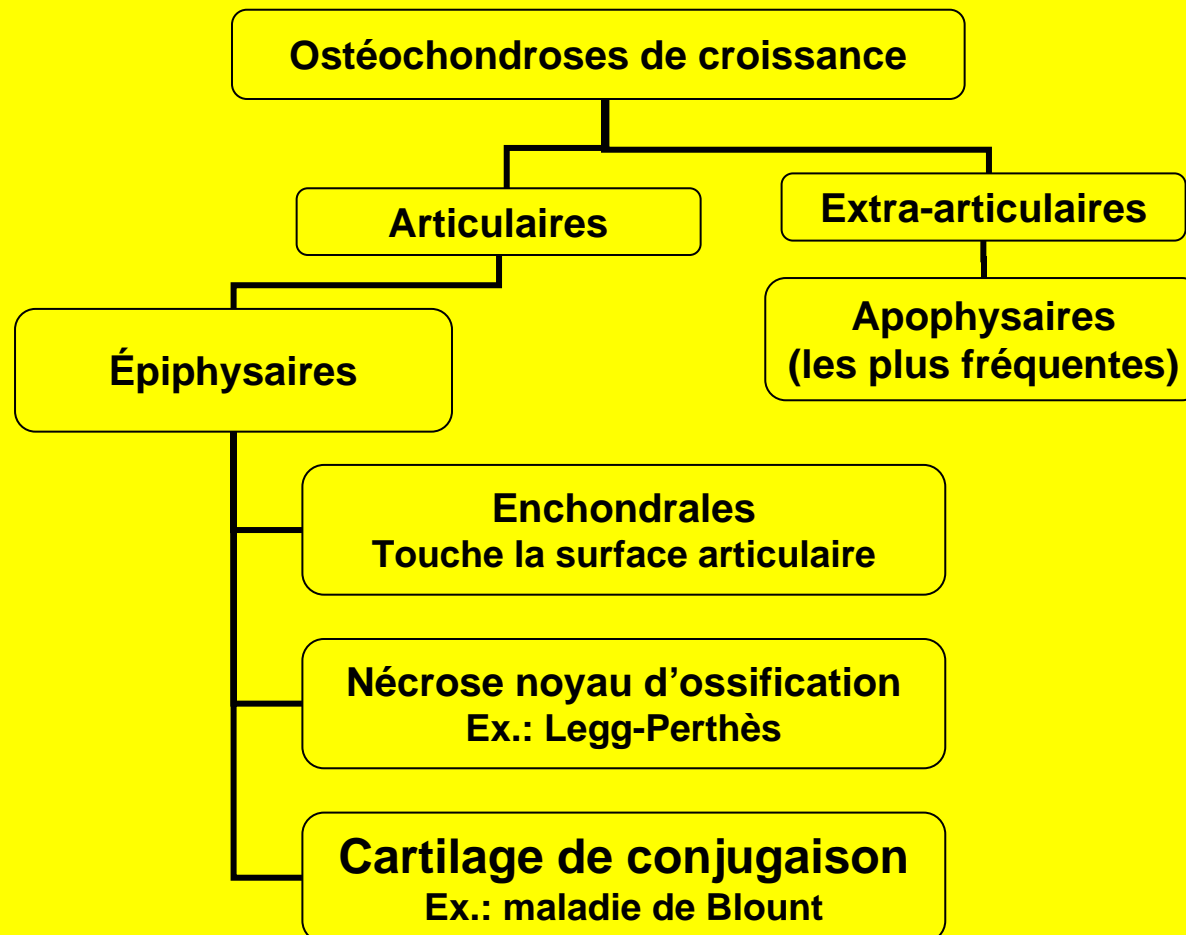
- Patineur de vitesse courte piste, 14 ans
- Très discipliné
- Équipe nationale
- Surentraînement
- Tanner III
- Douleur aux genoux

# Apophysose Osgood-Schlatter

- La plus fréquente ostéochondrose de croissance
- 10-15 ans , sportifs
- Rarement chirurgical
- Durée 18-24 mois
- Traitement



# Ostéocondroses de croissance



# Ostéocondroses apophysaires du membre inférieur

- Maladie de Sever *Tendon d'Achille-calcanéum*
- Sinding-Larsen-Johansson *T.rot- Pôle inférieur rotule*
- Osgood-Schlatter *Tendon rotulien – tubérosité tibiale ant.*
- Épine iliaque antéro-inférieure *Rectus fémoris*
- Petit trochanter *Muscle psoas-iliaque*
- Tubérosité ischiale *Muscles ischio-jambiers*

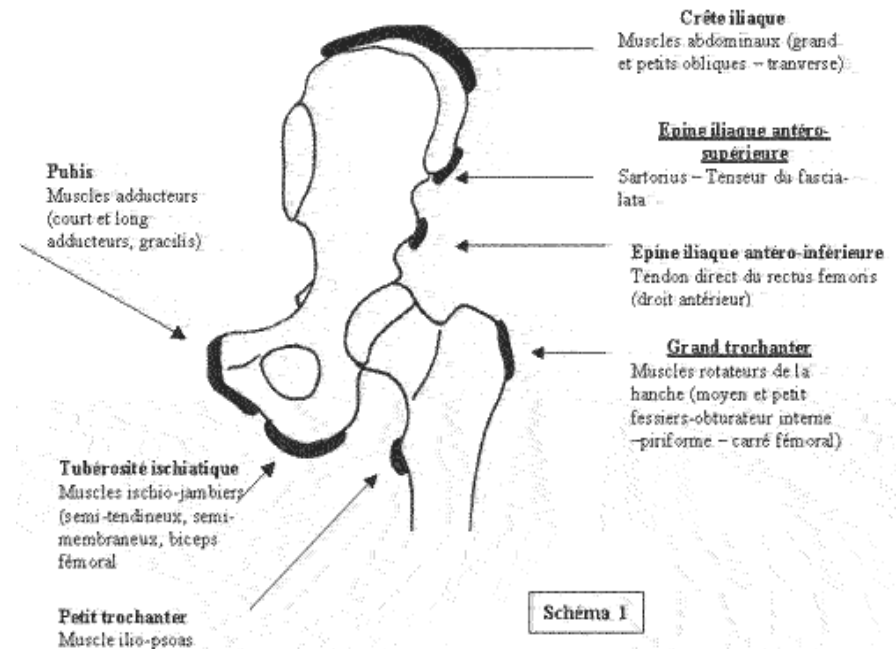
# Maladie de Sever

- Première apophysose à se manifester
- 9-12 ans
- Durée
- Traitement



# Apophysoses de la hanche et du bassin

- Multiples sites potentiels
  - É.I.A.I.(soccer)
  - Tubérosité ischiatique (hockey)
  - Petit trochanter (football)
  - Etc...



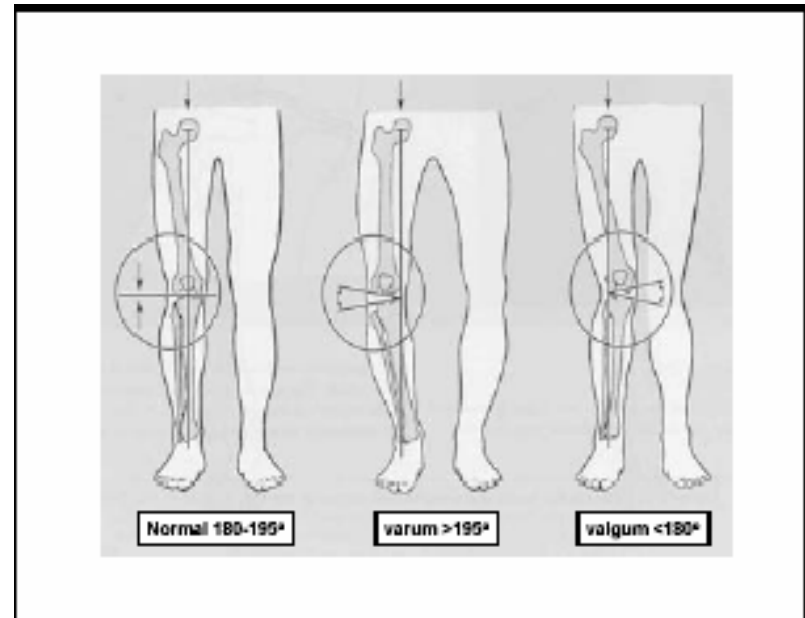
# Cas clinique 3



- Jeune fille de 14 ans
- Ménarche à 12 ans
- Soccer AA, gardienne de buts
- Genou qui “barre”
- Oédème occasionnel
- Douleur dans les escaliers

# Malalignement du membre inférieur

- Varus, valgum, axe neutre, pied pronateur, supinateur
- Rotation fémorale interne, rotation tibiale externe
- “Tilt” rotulien, hypoplasie condyle fémoral externe
- Patella alta, baja, mobilité rotulienne





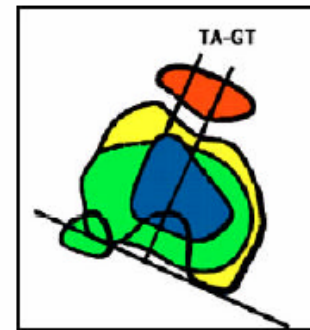
# Malalignement du membre inférieur

- Syndrome fémoro-rotulien
- Instabilité rotulienne et luxation rotulienne

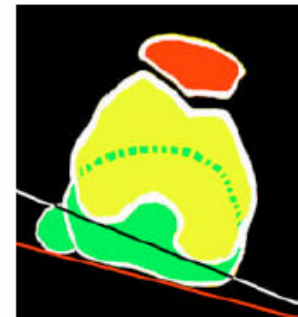


# Mesure du T.A.-G.T. par CT-SCAN

- Distance entre la tubérosité tibiale antérieure et le point central de la gorge trochléenne
- Permet de prédire le besoin de correction chirurgicale dans les cas de malalignement
- Doit être effectué lorsque structures osseuses ont atteint leur maturité



Scanner : Mesure de la distance TA-GT



Rotation normale entre fémur et tibia en extension

# Cas clinique 4

- Boarder cross
- Sport extrême à la mode
- Jonathan, 13 ans
- Chute avec perte de conscience et convulsion de 30 sec. T/C généralisée
- 3 ème commotion en un an

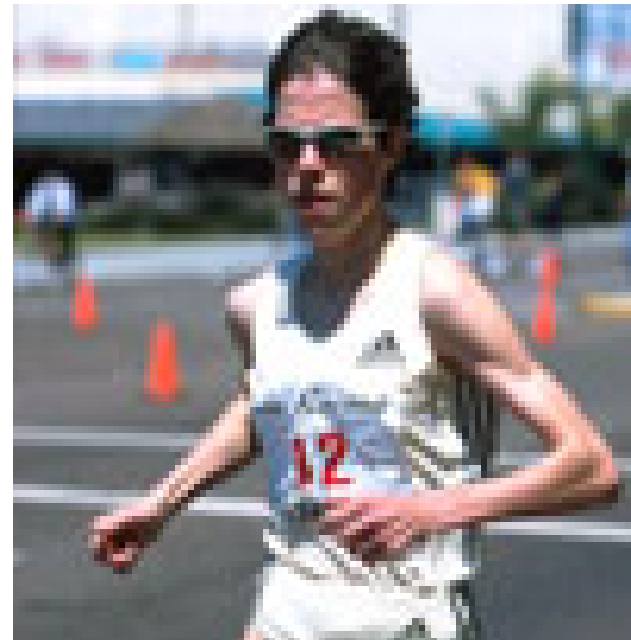


# La commotion cérébrale chez le jeune athlète

- Tous les sports en cause mais certains plus que d'autres
- Évaluation et prise en charge
- Recommandations
- Prévention

# Cas clinique 5

- Jeune fille de 16 ans
- Coureuse de demi-fond
- Douleur mi-jambe droite à tiers distal
- Changement récent des conditions d'entraînement
- Menstruations irrégulières (seulement 2 épisodes durant les 6 derniers mois)



# La triade de la femme athlète

- Désordre alimentaire
- Oligoménorrhée ou aménorrhée
- Ostéoporose

# Les drogues du sport

- Centre canadien pour l'éthique du sport
- Les classes de drogues du sport
- Les suppléments alimentaires
- L'athlète récréatif et la drogue, l'alcool et la cigarette

# Position anti-dopage du CIO

- Substances bannies
  - 1- stimulants
  - 2- narcotiques
  - 3- cannabinoïdes
  - 4- agents anabolisants
  - 5- hormones peptidiques
  - 6- *B*-2 agonistes
  - 7- agents avec activité anti-oestrogène
  - 8- agents masquants
  - 9- glucocorticoides



# Anti-dopage

- Méthodes bannies
  - Amélioration du transfert d'Oxygène
    - Dopage sanguin
    - Produits améliorant le transport d'O<sub>2</sub>
  - Manipulation pharmacologique, chimique, et physique
  - Dopage génétique

# Suppléments alimentaires

- Tendance à imiter les pairs
- Attitude de dopage
- Marketing immense (allégations valides ou non...)
- Vertus attribuées sur bases comparables à des croyances religieuses
- Aucune preuve scientifique suggérant une amélioration de la performance
- Risque de contamination des produits disponibles sur le marché (20%)

# Sites internet

- Académie canadienne de médecine du sport
  - [www.casm-acms.ca](http://www.casm-acms.ca)
- Centre canadien pour l'éthique du sport
  - [www.cces.org](http://www.cces.org)
- Agence mondiale antidopage
  - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
- Site de prévention du désordre alimentaire de l'athlète
  - [www.bodysense.ca](http://www.bodysense.ca) (recherche)
  - [www.coach.ca](http://www.coach.ca)

# Conclusion

- Le sport de compétition = effets positifs et parfois négatifs
- Tremplin vers de grandes et petites réussites personnelles
- Développement pour l'athlète de sa concentration, sa détermination, son estime de soi
- Le sport doit être un outil pour le développement de l'athlète et non le contraire

