

BONNES PRATIQUES

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Les troubles musculosquelettiques peuvent survenir lorsqu'un poste de travail n'est pas adapté à l'individu sur le plan ergonomique (mouvements répétitifs, écran d'ordinateur trop bas par rapport à la vision ...), ou encore en cas de pratique sportive intensive. Ils peuvent être localisés au niveau du rachis, provoquant cervicalgies et lombalgies à cause d'une mauvaise position sur le vélo par exemple, des épaules (tendinite de la coiffe des rotateurs) ou encore aux membres inférieurs (syndrome de l'essui-glace au genou ou encore inflammation du tendon d'achille).

Tous ces troubles peuvent être rapidement résolus en cas de prise en charge médicale adéquate (pose d'un diagnostic précis et d'une thérapeutique adaptée). L'absence de traitement peut entraîner la chronicisation de la douleur et engendrer des séquelles (arthrose, tendinite chronique, fissuration tendineuse ...) en cas de pratique sportive intensive maintenue dans ces conditions. C'est pourquoi toute douleur qui persiste dans le temps doit vous faire consulter votre médecin du sport.

NUTRITION ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Ce même médecin du sport pourra également vous conseiller sur les bons réflexes à avoir en termes de nutrition sportive mais également en termes d'hydratation pendant et après l'effort, d'autant plus si votre charge d'entraînement est élevée. Il pourra vous recommander certains ouvrages sur le sujet ou de vous adresser à un(e) diététicien(ne) du sport si nécessaire, dont certains ont leur propre site internet ou chaîne d'information sur les réseaux sociaux. Vous pouvez également consulter le site internet de la Société Française de Nutrition du Sport : <https://www.nutritiondusport.fr/> où vous trouverez entre autres des conseils aux sportifs et autres référentiels.

De plus, votre médecin du sport reste votre interlocuteur privilégié si vous envisagez d'avoir recours à des compléments alimentaires tels que la prise de fer, de magnésium, de vitamine C ou encore de spiruline par exemple. Leur utilisation doit se justifier par un réel besoin (traitement d'une carence et/ou prévention d'un déficit à venir) et doit être discutée. En effet, certains compléments alimentaires peuvent avoir des effets indésirables lorsqu'ils sont employés à mauvais escient ou si leur confection représente un risque en cas de contrôle antidopage.

Vous pouvez retrouver une infographie rédigée par le Réseau Francophone Olympique de la Recherche en Médecine du Sport (ReFORM) sur le sujet de l'emploi des compléments alimentaires chez l'athlète entraîné via <https://reform-sportscimed.org/les-complements-alimentaires-et-lathlete-de-haut-niveau/> ainsi que l'article original en anglais du Comité International Olympique via <https://bjsm.bmj.com/content/52/7/439.long>