

Le lien entre le sportif et la médecine du sport



Pour trouver la totalité des lettres médico-sportives.

Veuillez vous reporter sur le site

<http://www.eden-energy.fr/ledocminforme>

Editorial Jacques Lacroix

On ne fait pas ce qu'on veut et cependant on est responsable de ce qu'on est.

J. Sartre

Epilepsie et pratique sportive

Cette maladie neurologique touche près de 500 000 Français, dont la moitié âgée de moins de 20 ans. De nombreuses idées reçues entourent encore l'épilepsie dont les crises, parfois spectaculaires, suscitent bien des inquiétudes. Résultat : les enfants épileptiques sont parfois exclus de certaines activités physiques, alors que la pratique sportive serait bénéfique à leur santé, leur épanouissement personnel et leur intégration dans un groupe. Les adultes tendent également à limiter d'eux-mêmes les sports et loisirs, par peur du danger ou du regard de l'autre si une crise venait à se déclencher. Un malade doit apprendre à évaluer « le degré de risque de ses activités et à se protéger autant que possible dans la vie quotidienne comme dans la pratique sportive ».

Le risque majeur est la perte du contrôle que peut provoquer une crise, notamment quand elle ne s'accompagne pas de symptômes précurseurs.

Il convient donc d'écarter

« les sports qui présenteraient un danger en cas d'altération, même transitoire, de la conscience
*sports en hauteur, varappe, parapente ou plongée etc.

ou encore les sports pratiqués en solitaire.

Pour les mêmes raisons, la baignade d'un épileptique doit toujours être surveillée. Enfin, les sports de combat sont déconseillés pour éviter les coups portés à la tête. L'idéal est de choisir un sport collectif, en particulier chez l'enfant pour encourager sa sociabilité et lutter contre le risque de repli, courant chez les petits malades.



Un syndrome de décalage horaire pour Noël

Les vacances de Noël sont souvent l'occasion de voyages lointains, à la recherche du soleil. La période est donc propice au syndrome de décalage horaire chez certains de vos patients.



On estime qu'il faut un jour par fuseau traversé pour que l'organisme s'adapte au nouveau rythme jour-nuit. En général, « l'adaptation après un vol vers l'ouest est plus facile qu'après un vol vers l'est, car vers l'ouest, l'horloge biologique s'allonge au-delà de 24 heures, ce qui est mieux accepté par l'organisme ». Le syndrome de décalage horaire se manifeste par des insomnies ou une hypersomnie, un état de fatigue, des troubles de la concentration, une irritabilité et des troubles gastro-intestinaux. Pour limiter ces effets, il est conseillé de boire beaucoup, en évitant l'alcool et les excitants comme le thé ou le café. Une fois arrivé à destination, l'idéal est de s'adapter aussitôt à l'heure locale en restant éveillé dans la journée et en sortant le plus possible afin de bénéficier de l'exposition à la lumière et ainsi maintenir un taux bas de mélatonine. Enfin, rappelons à tous ceux qui souhaiteraient s'en procurer, notamment via Internet, que les médicaments à base de mélatonine n'ont pas d'autorisation de mise sur le marché en France, la preuve de leur efficacité restant à établir.

Tout sur les biscuits

Tous les mois, Science et Avenir fait le bilan nutritif d'un aliment et en analyse les bienfaits ou éventuels méfaits sur la santé. Dans son numéro de décembre, le magazine s'intéresse aux biscuits qui, contrairement à ce qu'on pourrait penser, « ont généralement un index glycémique (IG) assez bas et s'intègrent donc à un régime équilibré ». En effet, « leur cuisson en milieu sec et la présence de sucre réduisent la gélatinisation des granules d'amidon qui deviennent moins disponibles pour les enzymes digestives. La libération du glucose dans le sang est ainsi ralentie ». Les biscuits fourrés ou enrobés, qui peuvent avoir un IG plus élevé, sont, eux, à éviter. Il faut leur préférer les recettes simples et, pour contribuer à l'apport en fibres, choisir plutôt des biscuits fabriqués à partir de céréales complètes. Le magazine rappelle également que la présence d'acides gras trans (AGT) n'est pas rare, apparaissant sur l'emballage sous la mention « graisses végétales partiellement hydrogénées ». Un moyen sûr d'échapper à ces substances qui accroissent le risque cardiovasculaire en augmentant le mauvais cholestérol LDL est de choisir des biscuits au beurre. Enfin, les biscuits peuvent contenir de l'acrylamide, une substance potentiellement cancérigène qui apparaît « lors de la cuisson à plus de 120 °C d'aliments riches en glucides et en asparagine ». Une étude danoise a montré que « chaque fois que le taux d'acrylamide est multiplié par 10, le risque de cancer du sein est multiplié par 2,7 ».

