

Trop d'adolescents chez le médecin du sport

En cause, trop d'entraînements inadaptés aux jeunes

● Le sport pour les jeunes, c'est indispensable. Mais l'excès nuit en tout. Les médecins du sport poussent un cri d'alarme : ils reçoivent de plus en plus souvent en consultation des ados, et même des enfants, qui se blessent ou qui développent des pathologies chroniques parce que l'on n'a pas respecté la fragilité liée à leur âge.

« Je reçois de plus en plus fréquemment en consultation, des jeunes garçons et des jeunes filles qui rencontrent des problèmes, surtout orthopédiques », explique Tom Teulingks, de la KUL, médecin du sport. « Des problèmes parfois sévères dus à des entraînements trop intenses qui nécessitent une interruption de la pratique sportive pendant plusieurs semaines, plusieurs mois, voire une année. »

CROISSANCE

Pratiquer un sport comme le football, trois ou quatre fois par semaine, plus le match, pour un jeune qui n'a pas terminé sa croissance, c'est beaucoup trop, selon le Docteur Teulingks. C'est un rythme qui convient à un adulte entraîné, pas à un enfant.

« Le problème est que la puberté commence aujourd'hui beaucoup plus tôt », ajoute le D^r Charlie Cha-

pelle, référence en matière de médecine sportive. « Elle peut commencer à l'âge de 10 ans alors qu'auparavant, c'était plutôt à 14 ans. Or, durant l'adolescence, le jeune subit des pics de croissance durant lesquels il est beaucoup plus fragile,

« IL FAUT RESPECTER CES PICS DE CROISSANCE, ADAPTER L'ENTRAÎNEMENT »

tant au niveau physique que mental ou psychologique d'ailleurs. Il faut respecter ces pics, adapter l'entraînement, équilibrer les programmes, permettre à l'enfant de souffler. Il faut respecter les rythmes du jeune, c'est sans doute ce que l'on ne fait pas. »

La faute à qui ? Aux parents sans doute qui poussent l'enfant qui présente un certain talent dans l'une ou l'autre discipline. La faute au star-system peut-être. À certains entraîneurs aussi. *« Il est difficile de trouver des entraîneurs bien formés et les clubs qui n'ont pas trop les moyens sont contents de trouver un bénévole qui n'a pas nécessairement les qualifications pour encadrer les jeunes sportifs. »* Il faut compter avec les modes également. *« Certains parents entraînent leur enfant au marathon ou au triathlon, des*

sports d'endurance très exigeants, et suivent un programme fixé par ordonnateur qui ne tient pas compte des spécificités du jeune», regrette le docteur Chapellet.

ÉCOUTER SON CORPS

« *Quand un problème se déclare, entraîneur et parents ne s'en rendent pas compte. Et les enfants, pour qui le sport doit rester un jeu, n'écourent pas leur corps. Beaucoup d'adultes ne savent pas le faire non plus. Le problème prend alors des proportions qui nécessitent une interruption de la pratique, c'est dommage* », ajoute le Dr Teulingks.

Pour le Docteur Jean-Michel Crielaard, du CHU de Liège, beaucoup d'activité sportive, c'est très bien. Ce qui est mauvais, c'est trop d'intensité dans un même sport.

« *Les zones à risque pour un enfant ne sont pas les muscles ou les ten-*

dons, mais les apophyses, là où le tendon s'accroche à l'os. Un effort trop brutal provoquera un arrachement, tandis qu'un effort trop long et trop intense provoquera une inflammation. »

Certaines disciplines génèrent plus d'accidents que d'autres lorsqu'elles sont pratiquées trop intensivement. « *Les genoux, le bassin sont des zones fort sollicitées, notamment au foot ou au tennis* », explique le Docteur Crielaard. « *En gymnastique, c'est le dos, les lombaires.* »

L'idéal pour un jeune, c'est donc de pratiquer beaucoup de sports, mais des sports différents. Et si un problème physique survient, ce ne sont ni les médicaments ni surtout les infiltrations qui pourront le résoudre, mais le repos, assez longtemps pour que la lésion soit complètement résorbée. ■

VÉRONIQUE BOTTY