

«Il ne faut pas croire que la médecine du sport n'est réservée exclusivement qu'au sportif de haut niveau.» **Gaëtan HOUILLON**

30 minutes quotidiennes d'activité physique, à son rythme, c'est déjà très bon pour l'organisme.

La médecine sportive pour prévenir le risque de blessures

Les bienfaits de la médecine sportive

La médecine sportive, n'est pas réservée aux sportifs pros. Elle aide l'amateur à pratiquer son sport en évitant les risques de blessure.

• **Julien BIL**

Si vous êtes sportif confirmé ou même amateur et vous souhaitez prévenir au maximum les risques de blessures en débutant ou en recommençant un sport, la médecine sportive peut vous aider.

L'intercommunale Vivalia en province de Luxembourg vient de se doter, depuis juin dernier, d'un docteur spécialisé dans la médecine sportive et des permanences spécifiques sont organisées à Marche-en-Famenne à raison d'un de-

mi-jour par semaine.

Ouvert à tous les sportifs, confirmés mais surtout amateurs

N'importe quel sportif peut venir consulter. «Il convient d'insister sur ce fait, précise le D^r Gaëtan Houillon. La médecine du sport n'est pas réservée exclusivement au sportif de haut niveau ou confirmés. Certes, nous avons dans notre patientèle certains champions, mais l'essentiel de nos consultations consiste en des conseils demandés par des sportifs amateurs dans le cadre de l'initiation ou la reprise d'un sport. Pour éviter tout risque de blessure principalement. Car, une

première blessure en entraîne souvent d'autres. C'est ça la première cause d'une blessure, celle d'en avoir déjà eu une au préalable. Or, cette première blessure peut être évitée par des conseils adaptés suivant le sport que l'on suit et son intensité. Nous apportons notamment des conseils sur le matériel à employer. Cela fait déjà beaucoup d'utiliser un matériel le plus adapté possible. Il faut également insister sur

les techniques propres à chaque sport.»

Sa mission : conseiller

Et le docteur d'apporter quelques conseils simples : «La pratique d'un sport et son intensité dépendront aussi de l'âge ou du sexe de la personne. Il faut aller progressivement quand on reprend un sport, quel qu'il soit, surtout ne pas croire qu'on a toujours son niveau de 20 ans quand on est quinquagénaire. Ce qui compte, c'est de maintenir une activité physique régulière. C'est pour cette raison que le vélo d'appartement est conseillé comme la course à pied, sans excès. C'est un sport très bon pour les articulations, même si les débuts sont souvent douloureux. La musculation peut être conseillée également, mais il faut être encadré par des professionnels.»

Le médecin du sport peut également prodiguer des conseils pour une hydratation et une nutrition adéquates en fonction du sport pratiqué. «L'hygiène de vie est effectivement primordiale, insiste encore Gaëtan Houillon. Le repos est très

important, on ne le sait pas assez. Il faut bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort. Tout dépend là aussi de l'intensité de l'effort et de la pratique. On peut également aider à avoir une diététique adéquate en fonction du sport pratiqué.»

Le rôle du kinésithérapeute

Le médecin du sport travaille souvent la main dans la main avec des kinésithérapeutes. Les médecins du sport peuvent par exemple faire appel à eux pour mesurer la force musculaire. «C'est exact ! Nous venons en complément du médecin du sport. Nous réalisons à sa demande ce que l'on appelle des tests isométriques, via un appareil qui permet d'évaluer la force musculaire des patients. On peut effectuer ces tests avant ou après blessures, explique Pascal Rossion, kinésithérapeute à l'hôpital Princesse Paola, qui dispose de ce type d'appareillage. Ces tests permettent également d'envisager les conditions et la durée de réévaluation des sportifs.» ■

POUR EN SAVOIR PLUS

Une conférence avec J.-M. Saive

Si vous voulez en savoir plus au sujet des bienfaits de la médecine du sport, une conférence interdisciplinaire sur ce thème est organisée le lundi 30 mai à 20 h, à l'initiative du conseil consultatif de promotion de l'hôpital (CCPH), une émanation de la Ville de Marche. Cette conférence se déroulera

à la salle de spectacle du centre culturel et sportif à Marche. Elle aura pour orateur le docteur Gaëtan Houillon, médecin du sport, et Pascal Rossion, kinésithérapeute, tous deux actifs à l'hôpital Princesse Paola.

La conférence s'intitulera «La prévention dans et par le

sport» ou comment faire du sport sans se blesser ? Et maintenir sa santé ou la retrouver par la pratique sportive.

À noter que cette conférence sera rehaussée par la présence du célèbre pongiste Jean-Michel Saive, encore sacré tout récemment champion de Belgi-

que de tennis de table avec le Logis Auderghem.

Il viendra témoigner des bienfaits de la médecine sportive et de son vécu. L'entrée est gratuite. ■

«La pratique d'un sport et son intensité dépendront aussi de l'âge ou du sexe de la personne. Il faut aller progressivement quand on reprend un sport, surtout ne pas croire qu'on a toujours son niveau de 20 ans, quand on est quinquagénaire. Ce qui compte, c'est de maintenir une activité physique régulière»... **Gaëtan HOUILLON**

L'importance de l'activité physique

La médecine sportive prône l'importance de l'activité physique à tous les âges de la vie. «On n'est pas obligé de faire du sport intensif. Trente minutes de course à pied sont déjà très bonnes. Cela peut aussi être d'autres activités comme tondre sa pelouse, aller faire ses courses en marchant, grimper souvent des escaliers... Tout cela est déjà très bon et permet de se maintenir en forme», précise le D^r Houillon, par ailleurs spécialisé en «Exercice médecine».

«Dans ce cas précis, on utilise l'activité physique comme outil thérapeutique dans la prévention et dans la prise en charge de diverses pathologies chroniques.» Continuer ou commencer à pratiquer une activité physique adéquate, lorsqu'on est atteint de graves maladies peut s'avérer bénéfique. C'est notamment le cas en matière de cancer, et notamment du sein. «Des études ont démontré que les personnes en souffrant, qui exercent une activité physique dès le

diagnostic, diminuent de 25 % le risque de récurrence et de 40 % la mortalité globale de cette maladie. Leur qualité de vie se trouve améliorée et cela diminue la fatigue due au cancer et à son traitement, indique le médecin du sport. L'activité physique est également bénéfique dans le traitement de maladies telles que le diabète, les problèmes cardiovasculaires, la maladie d'Alzheimer, les dépressions... Il convient néanmoins d'être encadrés par des professionnels.» ■ **J.B.**