

Item253-Aptitude au sport chez l'adulte et l'enfant ; besoins nutritionnels chez le sportif

Objectifs CNCI		
- Conduire un examen médical d'aptitude au sport. - Exposer les bénéfices et les inconvénients de la pratique sportive chez l'enfant et l'adulte. - Exposer les besoins nutritionnels chez le sportif enfant et le sportif adulte. - Argumenter les précautions et contre-indications à la pratique sportive intensive.		
Recommandations	Mots-clés / Tiroirs	NPO / A savoir !
- Aucune	- Certificat obligatoire de non contre-indication à la pratique d'un sport - « hydrater / resucrer / resoder » - Apports hydriques + NaCl	- Aucun examen paraclinique obligatoire - Pas de supplémentation protéique

Examen médical d'aptitude aux sports

Examen clinique

- **Interrogatoire**
 - Terrain: antécédents familiaux et personnels (CV / diabète / asthme)
 - Facteurs de risques cardio-vasculaires (tabac / HTA / D2, etc)
 - Pratique sportive: type de sport / niveau et intensité
 - **Antécédents et signes fonctionnels**
 - **cardio**: syncope / palpitations / douleur thoracique
 - **neuro**: crises comitiales / vertiges
 - **ortho**: latéralité / traumatismes et fractures
 - **respiratoire**: dyspnée / toux / pneumothorax
- **Examen physique**
 - **Cardio**: rechercher souffle / prise PA / pouls périphériques
 - **Ortho**: mobilités articulaires / statique (scoliose) / marche
 - **Neuro**: déficit sensitivo-moteur / troubles de l'équilibre
 - **+/- selon le sport**
 - **examen ORL**: pour les sports de plongée
 - **examen ophtalmo**: pour les sports aériens (pilotage)

Examens complémentaires

- AUCUN n'est indispensable: selon la clinique (**A savoir !**)
- ECG +/- EE et ETT au moindre doute (douleur, palpitation..)
- EFR si dyspnée / radios si atcd de fractures, etc.

Certificat de non contre-indication à la pratique d'un sport

- **!! Obligatoire** en France avant la pratique d'un sport
- Identité du patient et du médecin / date / signature / mention du sport
- « Je soussigné Dr ..., après examen de M..., déclare qu'il n'a pas été constaté de signe contre-indiquant la pratique de... »

Besoins nutritionnels du sportif

Apports énergétiques

- Evaluer les dépenses liées à l'exercice physique (type de sport, niveau..)
- → adapter les apports en fonction (souvent > 2500 kcal/j / sucres lents ++):
 - Type d'activité physique
 - Degré d'entraînement du sujet
 - Etat nutritionnel
 - Apports alimentaires (diététicienne)

Glucides

- Substrat énergétique pour sports d'intensité élevée (ex: sprint)
- Glucides = au minimum 55% des apports / jusqu'à 65-70% selon
- Boissons sucrées enrichies en NaCl: « hydrater / resucrer / resoder »

Lipides

- Substrat énergétique pour sports d'intensité modérée (ex: endurance)
- Lipides = 20% des apports (!! pas d'augmentation des apports: ≠ glucides)
- Sur le long terme : AG essentiels +++ (10g/j d'Ac linoléique et 2g/j d'Ac linoléique)

Protides

- Substrat énergétique de secours après utilisation des glucides/lipides
- P = 10-15% / !! pas d'indication à une supplémentation protéique (dont créatine) (**A savoir !**)
- Si endurance adapter les entrées aux sorties (1.2-1.5g/kg/j)

Eau

- !! 75% de l'énergie produite pendant l'effort s'évapore: déshydratation ++
- **Avant l'effort:** 500mL d'eau dans les 2h avant (plus si chaleur +++)
- **Pendant l'effort:** apport d'**eau et de NaCl** (+++ sinon hyper-hydratation)
- **Après l'effort:** apport de 150% de la perte en poids: eau avec 1.2g/L de NaCl

Vitamines / minéraux

- Couverts par les apports normaux s'ils sont **équilibrés** et **diversifiés**

Synthèse pour questions fermées

Quel est le principal substrat énergétique pour les sports d'intensité élevée ?

- Glucides ++ (jusqu'à 65-70% des apports)

Quelles sont les principaux bénéfices du sport ?

- Cardio-vasculaires (diminue le risque d'HTA, d'IDM...)
- Métaboliques (perte de poids...)
- Osseux (diminue le risque de fractures ostéoporotiques...)
- Psychologiques (améliore la qualité du sommeil...)