

Sport à l'adolescence: les bienfaits sans les dangers

ÉQUILIBRE Maintenir une activité sportive à l'adolescence est un bon investissement pour sa santé future, à condition de ne pas tomber dans l'excès.

ÉLODIE LAVIGNE
elodie.lavigne@planetesante.ch

Selon la dernière enquête «Sport en Suisse» (2014), menée par l'Observatoire Sport et activité physique Suisse, les jeunes helvètes sont sportifs. Les 10-14 ans pratiquent en moyenne 6,6 heures de sport par semaine, contre 5,6 heures pour les 15-19 ans. Toutefois, l'activité sportive des adolescents est en recul par rapport à 2008. Elle enregistre même une baisse continue après l'âge de 13 ans. Toutes tranches d'âge confondues, les jeunes femmes seraient plus concernées par cette baisse d'activité sportive. Lorsqu'il entre dans l'adolescence, le jeune est face à de nouvelles contraintes (choix d'une orientation, études) et de nouvelles tentations (les copains, les premières relations amoureuses). L'activité sportive entre alors en compétition avec d'autres intérêts et les activités débutées pendant l'enfance peuvent être partiellement ou totalement abandonnées.

Or, la pratique d'une activité physique durant cette période de la vie est très bénéfique pour



La dépense physique permet d'entraîner le système cardio-vasculaire, l'équilibre, la force, et de maintenir un poids corporel sain. Pratiquée durant la puberté, elle permet également de constituer le capital musculaire mais surtout osseux. ARCHIVES CÉDRIC SANDOZ

la santé et même essentielle pour la santé future. La dépense physique permet d'entraîner le système cardio-vasculaire, l'équilibre, la force, et de maintenir un poids corporel sain. C'est aussi durant la puberté (jusqu'à 25 ans) que le capital musculaire mais surtout osseux se constitue. «La densité et la solidité des os sont favorisées par la pratique d'une activité physique régulière», confirme le Dr Boris Gojanovic, médecin du sport à l'Hôpital de la Tour.

Une bonne estime de soi
Sur le plan mental, l'activité physique augmente les capacités cognitives et de concentration. Elle déleste des tensions et procure un sentiment de bien-être. Dans une période de la vie où les transformations physiques et psychiques sont importantes, «cela peut contribuer au bien-être et au développement d'une bonne estime de soi», ajoute Sophie Vust, psychologue-cadre à la Division interdisciplinaire de santé des adolescents du Centre hospita-

«La densité et la solidité des os sont favorisées par la pratique d'une activité physique régulière.»

DR BORIS GOJANOVIC MÉDECIN DU SPORT À L'HÔPITAL DE LA TOUR

lier universitaire vaudois (Chuv). «Elle offre de plus des occasions de se sociabiliser, par exemple en adhérant à un club.» Plus globalement, l'adolescence est le temps où les habi-

tudes de vie se mettent en place. sont très peu sensibles à l'argument de la santé. Ce n'est donc pas la meilleure porte d'entrée pour motiver ceux qui sont peu enclins à la pratique sportive, comme le détaille le Dr Mathieu Saubade, médecin du sport au Chuv: «L'aspect social revêt beaucoup plus d'importance. Les jeunes ont tendance à vouloir faire comme leurs copains. Ils aiment la convivialité qui peut en ressortir. Le plaisir compte aussi, de même que la volonté de réaliser des performances et de se sentir valorisé

SE REMETTRE AU SPORT

Depuis plusieurs mois, le Chuv dispose d'une consultation spécialisée dans le conseil, la planification et le suivi d'une activité physique régulière et adaptée. Ouverte aux personnes de tout âge, y compris les ados, sportifs ou non, avec ou sans problèmes médicaux, cette consultation a pour but de motiver et d'accompagner vers un changement en faveur d'une activité physique adaptée, épanouissante et bénéfique pour la santé. Les spécialistes disposent d'outils spécifiques pour évaluer et susciter la motivation des patients ainsi que d'informations sur les sports et sur leurs effets sur la santé. Ils ont aussi une connaissance élargie du réseau local d'offres en activité physique (clubs, associations, cours, etc.).

par rapport à une activité de groupe.»

L'influence des parents joue également un rôle. Si les parents sont sportifs, il sera plus facile pour le jeune de se tourner vers des activités sportives. En revanche, une pression des parents peut être contre-productive.

Les jeunes l'ont bien compris, pour trouver du plaisir, rien de mieux que de s'essayer à plusieurs disciplines. La tendance à cumuler les sports les plus divers s'est d'ailleurs encore accentuée ces six dernières années, selon cette enquête. «Cela permet de développer différentes aptitudes telles que la souplesse, la force, l'équilibre ou la coordination», conclut le Dr Saubade.

Attention à ne pas tomber dans l'excès!

SI CERTAINS ADOS peinent à bouger, d'autres vont dans l'excès. Or, une pratique sportive intensive peut fragiliser un corps en pleine croissance. Il y a excès lorsque le ou les sports pratiqués génèrent de la fatigue, des douleurs et des blessures, mais aussi lorsqu'un comportement addictif se met en place, avec une perte de contrôle sur son corps. «Le nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire ne devrait pas dépasser l'âge du

jeune», déclare le Dr Boris Gojanovic. Ainsi, selon cette règle, un entraînement de plus de vingt heures par semaine serait considéré comme excessif pour un adolescent de 15 ans.

POUR QUE LA PRATIQUE d'un sport reste saine et sans danger, il est essentiel de prendre en considération l'adolescent dans son ensemble – sa vie, l'école, etc. – et de tenir compte de son rythme

de développement, indépendamment de son âge civil. Aussi, le Dr Gojanovic insiste sur l'importance d'individualiser les entraînements, mais aussi de varier leur fréquence et leur intensité pour ménager le corps et éviter les surcharges. Enfin, les spécialistes interrogés recommandent une spécialisation trop précoce dans un sport en particulier, même si le jeune est fortement doué pour une activité et souhaite s'y investir.

PUBLICITÉ

PÔLE DU PLANCHER PELVIEN À NYON (PPP)

En 2016, on ne peut plus ignorer la souffrance qui découle d'une incontinence urinaire ou fécale ou d'une descente d'organes !

Un pôle de coordination des différents spécialistes impliqués dans la prise en charge des troubles du périnée s'ouvre à l'Hôpital de Nyon : uro-gynécologie, urologie, procto-périnéologie, radiologie spécialisée, centre de la douleur, neuromodulation et évaluation fonctionnelle.

Parlez-en à votre médecin traitant, qui peut prendre directement rendez-vous auprès du secrétariat de coordination du PPP : 022 994 64 01.