CENTRE MEDICO SPORTIF 90
Sport dans le froid

Docteur François MARINI
Médecin du Sport et du CDOS90

SPORT DANS LE FROID

Votre sujet est énorme ! Je vais essayer de répondre court mais challenge : traduire en langue compréhensible à un large public. Les phénomènes physiologiques décrits par les scientifiques, c'est le thème « Sport dans les conditions extrêmes, froid ou… chaleur ».

Je vous dirais donc qu'à l'effort habituel en températures douces s'ajoute une contrainte : l'adaptation dans la lutte contre le froid.

Votre public est large : loisir ou compétition ?

Il faut distinguer :

- Activité physique de loisir.
- A quel âge : jeune, andropause, 3ème âge ?
- Sport scolaire, adolescents.
- Sport de masse : Cros, vélo, ski de fond ?
- Sport de compétition, encadré en club :
  - ✓ Niveaux, catégories, vétérans,
  - ✓ Niveau Régional, Ligue,
  - ✓ Haut Niveau (HN).

Ici, au CDOS90 (Comité Départemental Olympique et Sportif), nous voyons les 10-16 ans, futurs champions, sinon ils devraient aller à Besançon ou Dijon avec des rendez-vous compliqués.

Je vous fais une réponse générale : il faut avoir une bonne immunité globale, cutanée, cellulaire.

Le sport renforce les immunités, vaste sujet mondial, mais c'est vrai !

L'immunité c'est notre défense contre les agressions (on dit immuno-déficient), ici, températures externes : froid, plus les virus, les bactéries etc.

De toute façon, ma réponse de médecin restera toujours : éviter le facteur de risques pour la santé = la SEDENTARITE.

L'exercice médical en sport

Il y a les règles générales et les conseils particuliers c'est une médecine adaptée à chaque individu, cas par cas.

Deux règles fondamentales = PREPARATION et RECUPERATION.

LA PREPARATION

Adaptations au froid. Il y a un « stress » supplémentaire (stress est un mot anglais qu'il faut traduire « agression contre l'organisme »).

L'examen médical d'un sportif doit comporter :

- ECG.
- EFR (exploration respiratoire).
- Testings musculo articulaires.
- Equilibre, l'homéostasie.
- Biologie, éventuellement.
- Nutrition.

Docteur François MARINI

Clairefontaine FFF 1998 « Mondial Cup »
Société de Médecine Du Sport de Franche-Comté
Médecin du CDOS90

3 exemples personnels médicaux :

- La cryothérapie en médecine (c'est un autre sujet).
- Nageurs de compétition en eaux froides entre 10 et 5°C mais ils sont entraînés, ils ont une belle exploration respiratoire et une masse grasse suffisante.
- Le patinage, mais se pratique à couvert en patinoire, proche des vestiaires, nécessite une bonne statique – équilibre.

Les principaux dangers :

- Engelures.
- Phénomène de Raynaud (vasoconstriction de la circulation capillaire aux mains).
- Les « malaises » (il y en a de 39 origines). Les principaux sont cardio-vasculaires : IDM, AIT, AVC (Infarctus Du Myocarde, Accident Ischémique Transitoire, Accident Vasculaire Cérébral).
- Les allergies au froid, respiratoires, par agression des muqueuses nasales et bronchiques, chargées de réchauffer l'air pour les poumons, d'un broncho-spasmes-réflexe, éternuements, encombrements nasal, sinusite, inhalation de germes variés, bactéries dans le froid.
- Les chutes.
- L'éloignement en campagne.

Conseils de base pour tous publics = Conseils de bon sens :

- Se faire plaisir, dans un beau paysage de Noël.
- Ne pas être forcé.
- Anticiper les dangers du refroidissement.
- Se préparer dès l'automne :
  - ✓ Préparation physique,
  - ✓ Etirements doux,
  - ✓ Pilates,
  - ✓ Pliométrie (sauts),
  - ✓ Courir.
- Expliquer à son médecin ses antécédents.
- Ne pas aller en dessous de -5°C.
- Alimentation, nutrition sportive :
  - ✓ Pas d'effort après un repas, en digestion, respecter la règle des 3 heures,
  - ✓ Prendre un bon petit déjeuner, complet,
  - ✓ Penser vitamines C/D/B (immunité), Fer,
  - ✓ Emporter des biscuits secs, fruits secs, en cas de fringale,
  - ✓ Emporter une thermos de boisson chaude, lait d'amande etc.,
  - ✓ Ration post-effort : chocolat, croissant, pomme,
  - ✓ L'alcool ? Non ! Il ne lutte pas contre le froid : il donne du courage. Evitez la congestion faciale : risque d'œdème pulmonaire !
  - ✓ Bien sûr, vêtements appropriés chauds, expérimentés, gants, bien chaussé, couvre-chef et oreilles,
  - ✓ Randonneurs : attention aux distances. Penser aux malaises cardio-pulmonaires, pas loin des habitations, pistes fréquentées, téléphone portable, partir en groupe.

<u>LA RECUPERATION</u>

- C'est le remboursement de la dette énergétique, se réalimenter au calme.
- S'hydrater, au froid on transpire aussi, vapeur d'eau, douche tiède.
- Dormir ! 8 heures au moins (sommeil réparateur).
- Changer de vêtements, secs.
- Soins cutanés, crèmes hydratantes en pharmacie.

Une préparation au froid commence à l'automne, 3 mois avant !
On ne part pas au ski sans préparation physique. C'est les fractures assurées, de chutes ou de fatigue.

⇨ Consulter votre médecin traitant

On se « fait plaisir » : plutôt sérotonine (hormone du bonheur) que adrénaline (hormone du combat).

Docteur François MARINI