

Conception et suivi d'un guide hygiéno-diététique et sportif de prévention de la blessure sportive chez le sujet jeune

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Conception et suivi d'un guide hygiéno-diététique et sportif de prévention de la blessure sportive chez le sujet jeune / Benjamin Testelin ; sous la direction de Sébastien Coste

Auteur(s) : Testelin, Benjamin (1995-....)

Autre(s) auteur(s) : Coste, Sébastien (1974-....) médecin
Université Sorbonne Paris Nord Bobigny, Villetaneuse, Seine-Saint-Denis 1970-....

Production : 2021

Description matérielle : 1 vol. (130 f.) : ill. ; 30 cm

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. f. 88-101

Note de thèses et écrits académiques : Thèse d'exercice Médecine Université Paris 13 2021

Résumé ou extrait : **NTRODUCTION** La lutte contre la sédentarité est un enjeu de santé publique en raison du surrisque qu'elle génère, principalement cardiovasculaire. L'essor de l'activité physique, encouragé par les campagnes de santé publique, a pour effet indésirable de générer un grand nombre de blessures liées au sport, souvent liées à une reprise inadaptée. Les pathologies musculo - squelettiques liées à l'activité physique sont encore plus fréquentes dans l'armée où le sport est le socle de l'éducation militaire. Ces blessures ont un coût non négligeable pour la société et l'armée. La mise en œuvre de méthodes de prévention est donc nécessaire. Nous avons conçu un guide incluant des conseils hygiéno - diététiques ainsi qu'un programme sportif progressif, adapté aux débutants, d'une durée de 12 semaines. Notre échantillon de population était composé de candidats à l'engagement dans l'armée française. L'objectif principal était d'évaluer quantitativement l'acceptabilité de notre guide. Les objectifs secondaires étaient d'évaluer l'incidence des blessures générées par notre programme sportif.

MÉTHODE En juin 2021, à l'Antenne d'Expertise Médicale Initiale de Vincennes, nous avons inclus 60 sujets majeurs déclarés médicalement aptes à l'engagement dans l'armée française le jour - même . Le guide leur a été remis lors d'un entretien explicatif. Le recueil de données s'est fait par voie téléphonique deux mois plus tard, pour recueillir leur avis à l'aide d'un questionnaire standardisé. Les sujets, âgés de 18 à 31 ans, se prononçaient sur différents points : leur acceptabilité à réitérer ce programme (critère de jugement principal recueilli par une question à réponse binaire), la survenue d'une blessure pendant son suivi, leur avis quant à la fréquence et l'intensité des séances, l'utilité des conseils hygiéno - diététiques, leur assiduité et les causes de mauvaise assiduité, une variation de poids pendant le suivi, et s'ils

jugeaient notre guide recommandable. Les données ont été anonymisées. RESULTATS Le taux de participation était bon (82%). Notre échantillon était majoritairement composé de futurs sous - officiers (40%), masculins (71%), jeunes (médiane de 21 ans), sportifs (médiane de 6h de sport par semaine), très motivés pour s'engager dans l'armée. 52 sujets sur 60 ont répondu à notre appel deux mois après l'inclusion, pour 8 perdus de vue. Parmi ces 52 sujets, 8 n'ont pas du tout suivi le programme. L'acceptabilité de notre programme était de 79%. L'observance, évaluée par un score de 1 à 5, était correcte. Aucune blessure n'est survenue parmi les 44 sujets ayant suivi le programme. Les avis étaient majoritairement positifs en ce qui concerne la fréquence et l'intensité des séances sportives, l'utilité des conseils hygiéno - diététiques, et la recommandation du programme à un ami. 41% des sujets ayant suivi le programme ont vu leur poids varier avec une perte médiane de 3kg. CONCLUSION Notre guide hygiéno - diététique et sportif est acceptable et génère peu de blessures. Il paraît intéressant de réaliser un essai clinique évaluant son efficacité. Notre guide, s'il est efficace, serait un outil à disposition du médecin généraliste, gratuit et simple d'utilisation, pour aider ses patients à la reprise du sport.

Sujet - Nom commun : Sportifs -- Lésions et blessures

Militaires

Sédentarité

Entraînement (sports)

Diététique

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Thèses et écrits académiques