

Mon enfant fait-il **TROP DE SPORT?**

A 10 ans, il est vissé à son ballon. A 12 ans, elle ne vit que pour la natation... Certes, l'activité physique contribue à leur santé, encore faut-il éviter les excès. On fait le point.

One cesse de le répéter, une activité physique régulière est essentielle à la santé de l'enfant.

Entre 5 et 17 ans, l'OMS préconise au moins soixante minutes d'exercice par jour, dont une activité d'intensité soutenue au moins trois fois par semaine. En effet, le sport contribue au bon développement du squelette, des muscles et des articulations, accroît la densité et la résistance osseuses, et prévient les risques d'obésité. Mais si la sédentarité est néfaste à nos bambins, une activité sportive excessive peut aussi se révéler délétère.

Une question d'équilibre

« Une pratique sportive est considérée comme intensive lorsqu'elle excède six heures par semaine chez l'enfant de moins de 10 ans, et dix heures chez l'enfant de plus de 10 ans », informe le D^r Stéphanie Nguyen, médecin du sport à l'Insep (Institut national du sport de l'expertise et de la performance). Ces durées sont vite atteintes avec une pratique en club deux ou trois fois par semaine et des activités sportives à l'école. On doit aussi considérer le type de discipline pratiquée. « Six heures d'athlétisme ou de course à pied, très énergivores, solliciteront plus l'organisme que six heures de tir à l'arc, plus technique », ajoute le D^r Michel Guinot, médecin biologiste du sport au CHU de Grenoble. L'enjeu, dès lors, est de distinguer la pratique intensive, qui mobilise beaucoup l'enfant mais est bien encadrée et vécue, de la pratique excessive, mal tolérée sur un plan

Attention, squelette fragile

Tout le long de la croissance, le squelette, initialement constitué de cartilage de croissance, se calcifie et s'allonge grâce à la multiplication des ostéoblastes, ces cellules générant du tissu osseux qui, progressivement, remplace le tissu cartilagineux. Or des contraintes mécaniques excessives (gestes fréquemment répétés) sur un système osseux qui est encore en développement peuvent entraîner des ostéochondroses (ou ostéochondrites). En clair, il existe un risque de fragilisation des zones de croissance de l'os, le plus souvent au niveau de l'articulation, « notamment au niveau du talon, du coude et de l'avant du genou », précise le D^r Guinot. Les symptômes ? Une douleur et parfois une inflammation de la zone en question, rouge et tuméfiée. Le traitement ? Le repos relatif, qui implique de renoncer à l'activité sportive en cause pendant trois à six semaines, parfois davantage. « Si cette mesure ne suffit pas, l'immobilisation de l'articulation, par la mise en place d'un plâtre, pourra être préconisée », ajoute le spécialiste. Après une rééducation

pourra reprendre de façon progressive – et moins intensive – son activité sportive.

Alimentation sans restriction

Gymnastique rythmique et sportive, danse, patinage, athlétisme, sports de combat... ces pratiques esthétiques et à catégories de poids peuvent favoriser la survenue de troubles du comportement alimentaire. En effet, l'enfant a tendance à associer la performance au contrôle de son poids. A la clé, « des apports caloriques et nutritifs insuffisants, en regard de dépenses énergétiques élevées, qui exposent à des retards de croissance », souligne le D^r Nguyen. Autre incidence : des retards de règles chez les filles et une moins bonne constitution du capital osseux. « L'essentiel de la masse osseuse s'acquiert avant 20 ans. Si ce capital osseux s'est imparfaitement constitué, l'enfant (surtout les filles) sera plus exposé à des risques liés à la déminéralisation à l'âge adulte, particulièrement à la ménopause. » A court terme, le jeune sera aussi davantage sujet aux fractures de fatigue (souvent au niveau du tibia ou du pied), ces fissures de l'os liées à des contraintes

