

L'hygiène du sportif

La pratique d'un sport implique des règles d'hygiène qui sont les garantes d'une régularité des résultats et surtout d'une condition physique et psychologique optimale. C'est au quotidien que l'attention du sportif doit impliquer le respect de mesures d'hygiène ou la logique et le bon sens sont les préceptes d'une gestion de son capital santé et donc de bien-être dans la pratique de son sport.

1) Régularité des horaires de sommeil

Une durée de sommeil ininterrompu de sept à huit heures par nuit est nécessaire pour une bonne récupération musculaire et mentale.

Il est important de prendre conscience de l'heure de réveil en considérant qu'idéalement le petit-déjeuner doit être pris trois heures avant une compétition.

2) Hygiène corporelle

Il y a des notions évidentes pour certains mais qui ne le sont pas pour tous, tel que prendre une douche quotidiennement avec du savon ainsi qu'après chaque entraînement ou effort.

3) Hygiène vestimentaire

Le choix des vêtements est essentiel, les qualités requises pour un vêtement adapté sont :

- > Une ampleur suffisante sans point de compression.
- > Une bonne protection contre l'humidité externe tout en laissant échapper la transpiration.
- > Des vêtements secs et propres à chaque nouvelle séance de sport.

Chaque sport doit aussi être pratiqué avec des chaussures adaptées. La chaussure de sport est un outil technique élaboré, répondant aux impératifs d'un sport spécifique.

- > Prévoir une paire de chaussures pour chaque activité
- > Pas de chaussures neuves le jour de l'épreuve
- > Prendre une demi pointure voire une pointure en plus
- > Cirer les chaussures pour éviter le durcissement, ne pas les laver en machine ni les faire sécher sur un radiateur
- > Idéalement les alterner avec une deuxième paire
- > Éviter les chaussures avec des coutures internes agressives
- > Acheter de préférence les chaussures en fin de journée : choisissez les souples et amples.

Il est important également d'utiliser des chaussettes adéquates,

- > Les choisir de préférence en fibres naturelles (coton, laine, fil d'Ecosse)
- > Changer régulièrement de chaussettes
- > Prévoir plusieurs paires de chaussettes les jours de compétition.

4) Hygiène bucco-dentaire

L'hygiène bucco-dentaire a une importance capitale chez les sportifs.

Des dents en mauvais état peuvent en effet favoriser l'apparition de dérèglements tendino-musculaires (risques de claquages, de tendinites à répétition et d'infections virales chroniques).

À la fin de chaque entraînement, un petit brossage permet d'éliminer les déchets acides accumulés sur l'émail.

L'effort augmentant l'acidité buccale combiné aux produits énergétiques sucrés, les risques cariogènes sont accrus.

Un brossage régulier des dents après chaque repas (pendant trois minutes) et l'emploi de brossette interdentaire ou de fil dentaire est primordial ainsi que des contrôles réguliers chez le dentiste.

5) Hydratation

La consommation de liquides doit être une discipline à laquelle un sportif doit s'astreindre avant, pendant et

après l'effort. La meilleure hydratation repose sur l'eau prise en petites quantités répétées au cours de l'effort pour ne pas gêner la vidange gastrique : l'absorption d'une trop grande quantité d'eau en une fois gonflera l'estomac et gênera la respiration et le confort du sportif.

Il est utile de rappeler également qu'une gourde est personnelle. Celle-ci doit être rincée soigneusement après chaque utilisation afin d'éliminer les résidus des produits énergétiques qui avec le temps et l'oxydation peuvent devenir des réservoirs de microbes. Il faudra donc la changer régulièrement.

6) Le pied du sportif

Fréquentes chez les sportifs, les petites lésions du pied sont trop souvent négligées.

Apparemment banales, elles n'en sont pas moins responsables de gênes et de douleurs au cours de l'entraînement, voire de contre- performances.

Ces lésions méritent l'attention du sportif amateur ou professionnel qui doit non seulement les traiter mais mieux encore les prévenir.

Les ampoules

Les ampoules ou phlyctènes représentent la pathologie la plus fréquente.

La phlyctène provient d'un frottement au niveau de la chaussure engendrant une irritation de l'épiderme pouvant aller jusqu'à une brûlure et la formation d'une bulle douloureuse remplie d'un liquide séreux.

Si l'ampoule est fermée, il faut :

- ponctionner le liquide à l'aide d'une seringue stérile
- appliquer un désinfectant
- recouvrir d'un pansement stérile

Si l'ampoule est ouverte, il faut :

- enlever la peau qui est décollée
- appliquer un désinfectant
- recouvrir d'un pansement stérile.

L'ongle noir

C'est un hématome sous l'ongle. Cette lésion douloureuse fréquente est le plus souvent consécutive à un choc direct mais elle peut également survenir chez les sportifs dont les ongles mal coupés buttent de façon répétitive dans la chaussure.

Il est important d'évacuer le sang de l'hématome pour soulager la douleur et préserver l'ongle. Ce soin devant être effectué dans de bonnes conditions d'asepsie, il est conseillé de s'adresser à un professionnel de la santé. Faute d'avoir évacué l'hématome, l'ongle tombe au bout de quelques semaines, l'orteil est alors sensible et douloureux obligeant parfois l'interruption du sport.

Les mycoses

Fréquentes chez les sportifs, les mycoses peuvent être liées à une hygiène insuffisante.

Elles sont dues à des champignons qui se développent au contact de l'humidité.

C'est pourquoi les mycoses s'attrapent particulièrement dans les vestiaires, les pédiluves, les douches. Elles se manifestent par des démangeaisons entre les orteils auxquels succèdent des brûlures et une desquamation.

Les mycoses doivent être traitées correctement tant pour soi que pour les autres car la contamination est importante.

→ Il est impératif de consulter un médecin qui prescrira un traitement antifongique

→A titre préventif :

- ne pas marcher pieds nus dans les vestiaires ou les piscines mais . porter des chaussures en plastique.
- après le bain ou la douche, se sécher soigneusement les pieds et tout particulièrement entre les orteils.

L'hypersudation

La transpiration excessive au niveau des pieds ne fait qu'augmenter le risque de mycoses ; là encore l'hygiène est essentielle.

→ Préférer les chaussettes en coton plus absorbantes

→Dans la mesure du possible, ne pas porter deux jours consécutifs la même paire de chaussettes et de chaussures

→Eventuellement, recourir à une médication après avis médical

Remarques particulières pour les sportifs diabétiques

Les diabétiques devront avoir une attention toute particulière aux soins de leurs pieds :

- > Inspecter leurs pieds tous les jours à l'aide d'un miroir
- > Signaler immédiatement à leur médecin toute blessure ou coloration inhabituelle
- > Respecter une hygiène rigoureuse, bien essuyer et bien sécher les pieds entre les orteils
- > Ne pas couper les ongles trop courts, ne pas utiliser de lime métallique
- > Confier régulièrement les soins de pédicurie à un spécialiste en lui signalant l'existence de votre diabète
- > Faire attention aux risques de brûlures et d'engelures
- > Ne jamais marcher pieds nus
- > Inspecter l'intérieur de vos chaussures avant de les porter

7) Les sportifs et la pollution atmosphérique

Pendant un exercice physique les besoins de l'organisme en oxygène sont plus élevés. Cela se traduit entre autres, par une augmentation du volume d'air inspiré et expiré toutes les minutes. Cette augmentation a aussi pour conséquence de faire pénétrer dans les poumons une plus grande quantité de polluants présents dans l'air ambiant.

La pollution atmosphérique a donc des répercussions sur la santé : elle peut aggraver des maladies respiratoires ou cardiovasculaires existantes et peut également entraîner des maladies à composantes allergiques comme l'asthme.

-> Pour faire une activité physique d'extérieur :

- privilégier les espaces verts et fuir les zones de grande circulation automobile ainsi que les zones industrielles
- se méfier des journées de fortes chaleurs, de forte humidité ou d'absence de vent qui peuvent augmenter la pollution aérienne
- profiter de l'air un peu plus pur du matin
- consulter le bulletin de la qualité de l'air

8) vaccins recommandés aux sportifs

On veillera particulièrement au respect des rappels **antitétaniques** pour tous les sports de plein air, en particulier pour les sports hippiques.

La vaccination contre l' **hépatite B** est recommandée chez les sportifs pratiquant un sport de contact.

La vaccination contre l'**hépatite A** sera recommandée chez les sportifs pratiquant un sport aquatique en plein air et surtout si ces sportifs assouvissent leur passion dans des pays où le risque féco- oral est important.

Les sportifs qui sont à l'écoute de leur corps et qui demandent à rester performants devraient être plus sensibles à la prévention des maladies infectieuses qui relèvent des vaccinations.

Les consultations médicales pour l'obtention du certificat d'aptitude pourraient être un moment privilégié pour une mise au point du statut vaccinal.

Ces principales règles d'hygiène de vie et d'attention quotidienne peuvent être respectées de façon simple et non contraignante à partir du moment où le sportif les intègre comme un plaisir et un des éléments particuliers de sa discipline sportive.

Article réalisé par Mesdames Mireille DOYEN et Catherine VILLEZ, infirmières et le Docteur Pol WOTQUENNE. Institut Ernest Malvoz de la Province de Liège, service des Consultations, département de Médecine du Sport.