



## Jeunes sportifs et initiation involontaire au dopage : soyez vigilants !

Les pratiques sportives sont très utiles pour toutes sortes de raisons bien connues. Les parents de jeunes sportifs doivent cependant rester très vigilants sur les dérives possibles des envies de performances du jeune et de ceux qui l'entourent. Les exemples ne sont hélas pas rares de comportements créant peu à peu des réflexes favorisant, à terme, le dopage.

- Incitation à perdre ou prendre quelques kilos la veille de compétitions pour entrer dans une catégorie définie par le poids (boxe, judo, etc.)
- Conseil d'un entraîneur de « prendre ses fortifiants » avant des matches très physiques (rugby, etc.).
- Circulation entre copains de produits mal identifiés, censés être réservés aux bons joueurs...

La plupart du temps, les produits en cause sont très anodins et produisent un effet psychologique auquel les sportifs sont souvent très sensibles. Il arrive parfois que les substances consommées soient moins anodines qu'on le croit : diurétiques pour perdre du poids, excitants pour gagner en agressivité, bronchodilatateurs pour avoir plus de souffle, anti-inflammatoires pour moins sentir la douleur...

D'une façon générale, quand on est en bonne santé, on n'a pas besoin de médicaments pour faire du sport amateur, même de bon niveau. Prendre « quelque chose » est en soi le signe que « quelque chose » ne va pas... chez le sportif ou dans son entourage.

Source : Open Rome, réseau TVTBMLM



### Le Doc' du doc

## Varier

Faire du sport c'est consommer beaucoup d'énergie et transpirer. Les sportifs doivent donc s'alimenter et s'hydrater en conséquence. Chez les jeunes, la croissance crée un besoin alimentaire encore plus grand. Les conseils nutritionnels à donner aux jeunes sportifs dépendent de la nature du sport et du niveau des compétitions. Leurs parents ont l'habitude de gérer ces pratiques nutritionnelles à base de pâtes avant l'effort, de bananes dans le sac de sport, de bouteilles d'eau à la mi-temps, etc. en complément des menus fétiches censés apporter la forme optimale.

Malgré la diversité des besoins sportifs, il existe une règle générale, commune à tous les sports : il faut varier l'alimentation et « manger de tout ». Cette diversité alimentaire est la meilleure méthode pour ingérer en quantité suffisante tous les nutriments nécessaires à la croissance et à l'efficacité sportive.

Si vous êtes parent d'un(e) jeune sportif(ve), veillez à ce que votre prodige mange tous les jours des fruits, des légumes verts et des produits lactés. Sa santé, sa croissance (et ses exploits) en dépendent.

Source : Open Rome, réseau TVTBMLM

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe : épidémique
- Bronchiolite : en baisse
- Inf respiratoire : épidémique
- Gastro-entérite : épidémique
- allergies pollens : très faible

Source : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

#### Epidémies en hausse

Selon le réseau national des GROG, la **grippe** est maintenant épidémique partout en France. Ceux qui sont vaccinés devraient être bien protégés car le virus épidémique est contenu dans le vaccin. Les antiviraux spécifiques sont très efficaces si on les commence dès le début des signes.

Pour bien commencer l'année, il y a aussi les **gastro-entérites**. Deux sortes de virus sont épidémiques actuellement :

- Chez les nourrissons, il s'agit surtout de rotavirus, sources de déshydratation et de perte rapide de poids. Le médecin traitant peut vous donner les conseils nutritionnels permettant de gérer le problème pendant les quelques jours que dure l'infection.
- Chez les adultes et, notamment, les personnes âgées vivant en collectivité, l'épidémie est due surtout aux norovirus. Le meilleur traitement est préventif : se laver souvent et soigneusement les mains.

Source : réseau des GROG, [www.grog.org](http://www.grog.org)