

# MÉDECINE DU SPORT

prévention traitements  
homéopathie et nutrition

Préface  
**AIMÉ  
JACQUET**

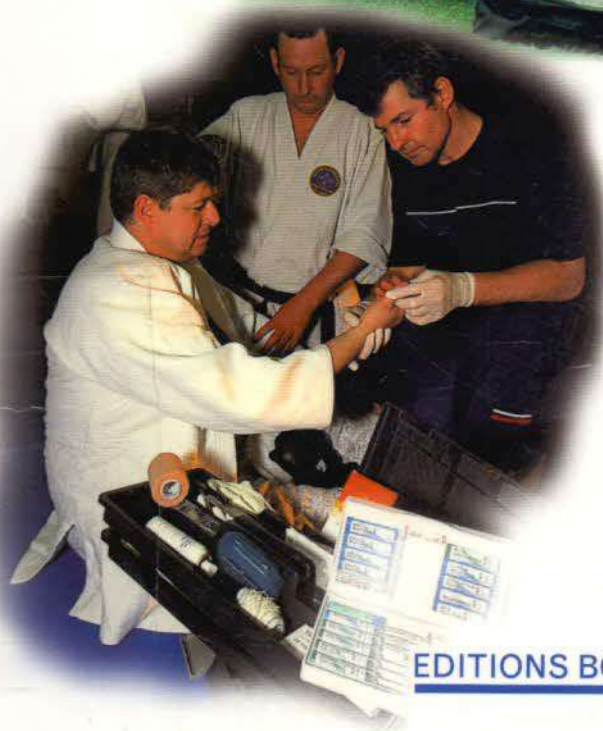


**JEAN-MARCEL  
FERRET**

Médecin de l'Équipe  
de France de Football

**HENRI  
KOLECKAR**

Médecin fédéral de la FFESSM



**EDITIONS BOIRON**

# Table des matières

Remerciements

Préface

Avant-propos

## Première partie

<b>Le médecin du sport et le terrain</b> .....	<b>1</b>
<b>Définitions</b> .....	<b>2</b>
<b>Prise en charge médico-sportive</b> .....	<b>3</b>
"Visite d'embauche" .....	3
Suivi médico-sportif au cours de la saison .....	6
Position d'un médecin du sport face au dopage .....	8
Situation du médecin du sport .....	23
<b>Conduite à tenir en médecine de terrain</b> .....	<b>29</b>
Caractéristiques de la médecine de terrain .....	29
Conduite à tenir devant les principaux traumatismes rencontrés .....	32
<b>Trousse de terrain</b> .....	<b>35</b>
<b>Trousse homéopathique de première intention</b> .....	<b>36</b>
<b>Prévention en matière sportive</b> .....	<b>41</b>
Dépistage et lutte précoce contre les facteurs favorisant la pathologie médico-sportive .....	41
Éducation hygiéno-diététique et médico-sportive .....	43
Bonne formation sportive .....	46
Traitement correct de la pathologie .....	48

<b>Deuxième partie</b>	
<b>Les différentes lésions du sport</b>	
<b>Prévention et traitements</b> .....	<b>51</b>
<b>Homéopathie : introduction</b> .....	<b>53</b>
<b>Traumatologie</b> .....	<b>55</b>
<b>Lésions tendineuses</b> .....	<b>55</b>
Maladie des insertions .....	<b>55</b>
Exemples de maladies d'insertion tendineuse .....	<b>59</b>
Exemple de maladie d'insertion ligamentaire .....	<b>60</b>
Exemple de maladie d'insertion aponévrotique .....	<b>60</b>
La tendinose : atteinte du corps du tendon .....	<b>61</b>
Ténosynovites .....	<b>72</b>
Bursites .....	<b>73</b>
Luxations récidivantes des tendons .....	<b>74</b>
Rupture tendineuse .....	<b>74</b>
Ressaut tendineux .....	<b>76</b>
Hyperuricémie .....	<b>76</b>
<b>Lésions musculaires</b> .....	<b>79</b>
Histopathologie .....	<b>79</b>
Classification des lésions musculaires .....	<b>85</b>
Clinique .....	<b>87</b>
Traitement .....	<b>97</b>
Complications .....	<b>105</b>
Conclusion .....	<b>110</b>
<b>Lésions ostéo-articulaires</b> .....	<b>114</b>
Le rachis .....	<b>114</b>
L'épaule .....	<b>118</b>
Le coude .....	<b>120</b>
Le poignet et la main .....	<b>120</b>
La hanche .....	<b>122</b>
Le genou .....	<b>122</b>
La cheville et le pied .....	<b>137</b>
Usure cartilagineuse .....	<b>143</b>
Cas particulier de l'enfant .....	<b>147</b>

<b>Lésions osseuses</b> .....	<b>152</b>
Fractures .....	152
Contusions osseuses .....	154
Fissures osseuses .....	155
Exostoses .....	156
<b>Lésions neurologiques</b> .....	<b>157</b>
Encéphalopathie dégénérative des boxeurs .....	157
Atteinte des nerfs crâniens .....	157
Atteinte des nerfs périphériques .....	157
Contusions du tissu nerveux .....	161
Coup de chaleur .....	161
<b>Pathologies cutanées</b> .....	<b>163</b>
<b>Lésions aiguës traumatiques</b> .....	<b>164</b>
Contusions .....	164
Plaies .....	164
<b>Lésions d'origine mécanique</b> .....	<b>166</b>
Ampoules ou phlyctènes .....	166
Indurations .....	168
Papules piézogéniques .....	169
Frottements chroniques .....	169
Ecchymoses et hématomes .....	170
Talgies .....	172
<b>Affections dues aux agents physiques</b> .....	<b>174</b>
Dermites de contact - Eczéma de contact .....	174
Photodermatoses .....	175
Urticaire .....	178
Affections dues à la chaleur .....	179
Affections dues au froid .....	180
<b>Lésions d'origine infectieuse</b> .....	<b>183</b>
Mycoses .....	183
Infections bactériennes .....	189
Infections virales .....	191
Infections parasitaires .....	195
MST .....	197

<b>Pathologies vasculaires du sportif</b> .....	198
L'angiologie au service de la médecine du sport	
<b>Introduction</b> .....	198
<b>Compressions vasculaires dynamiques</b> .....	198
Syndromes chroniques des loges de jambe .....	200
Endofibrose iliaque externe du cycliste .....	201
Le retour veineux du sportif :	
nouvelle approche diagnostique .....	202
Conclusion .....	209
<b>Lésions ophtalmiques</b> .....	211
<b>Les traumatismes</b> .....	211
Contusions oculaires .....	211
<b>Les infections</b> .....	212
<b>Ophtalmie des neiges</b> .....	212
<b>Exploration de l'aptitude visuelle chez le sportif</b> .....	214
Troubles visuels .....	214
<b>Pathologies dentaires</b> .....	215
Clinique .....	215
Conduite à tenir en cas de luxation complète de la dent .....	215
<b>Pathologies ORL</b> .....	216
<b>Traumatologie</b> .....	216
Généralités .....	216
Épistaxis .....	216
Fractures du nez .....	217
Fracture-luxation maxillo-malaire .....	221
Fractures du maxillaire supérieur, de l'étage moyen	
du crâne .....	224
Plaies de l'arcade sourcilière .....	224
Plaies de la cavité orbitaire et contusion du globe oculaire .....	224
Plaies de la langue .....	224
Plaies des lèvres .....	225
Plaies nasaires .....	225
Traumatismes de l'oreille .....	225

1221	Plaies de joue	227
	Traumatologie laryngée	227
1201	Fractures sus-laryngées	228
1201	Amputations d'organes	229
005	<b>Quelques aspects de la pathologie ORL inflammatoire et infectieuse du sportif</b>	<b>229</b>
103	Pathologie naso-sinusienne	229
501	Pathologie auriculaire	232
201	Conclusion	234
	<b>Pneumologie</b>	<b>235</b>
	Asthme induit par l'effort	235
	Pneumothorax traumatique	235
	<b>Troubles digestifs</b>	<b>236</b>
	Bush syndrome	236
	Indigestion	237
	Intoxication alimentaire	239
	<b>Troubles neuro-végétatifs</b>	<b>243</b>
	Mal des transports	243
	Trac	244
115	États émotionnels	246
115	Manque de confiance	246
115	Dépit - Humiliation - Susceptibilité	247
115	Hyperexcitation	248
115	Tremblements	248
115	Décalage horaire (jet lag syndrome)	249
115	Troubles du rythme chez le sportif	249
	<b>La femme et le sport</b>	<b>253</b>
115	Aménorrhée et sport	253
115	Métrorragies et sport	254
115	Contusions des seins	254

Hémorragies utérines .....	255
Retard pubertaire chez la fille .....	256

<b>Immuno-prévention</b> .....	259
--------------------------------	-----

<b>Récupération</b> .....	262
Composantes de la récupération .....	262
Moyens de récupération .....	264

## Troisième partie

### Alimentation du sportif et nutrition endocellulaire .....

271

<b>Alimentation du sportif</b> .....	272
Standards nutritionnels .....	272
Équilibre souhaitable .....	273
Rôle des constituants alimentaires .....	273
Conduite alimentaire pratique .....	273

<b>Les vitamines</b> .....	278
Vitamine A et $\beta$ -carotène .....	278
Vitamine D .....	285
Vitamine E .....	291
Vitamine K .....	299
Vitamine C .....	304
Vitamine B1 .....	311
Vitamine B2 .....	319
Vitamine B5 .....	327
Vitamine B6 .....	333
Vitamine B8 .....	341
Vitamine B9 .....	345
Vitamine B12 .....	353
Vitamine PP .....	361

<b>Les minéraux</b>	<b>369</b>
<b>Macroéléments</b>	<b>369</b>
Calcium	369
Magnésium	379
<b>Oligoéléments</b>	<b>391</b>
Sélénium	391
Zinc	399
<b>Les radicaux libres</b>	<b>411</b>
Les sources externes	411
Les sources internes	411
Les radicaux libres eux-mêmes	412
Les défenses anti-radicalaires	412
<b>Les acides gras</b>	<b>415</b>
Les acides gras polyinsaturés	415
Les acides gras trans	432
<b>Les ergogènes</b>	<b>434</b>
Adénosine-triphosphate	434
Créatine	440
Caféine	447
<b>Les acides aminés</b>	<b>451</b>
L-glutamine	452
Les acides aminés branchés	456
<b>Pour en savoir plus</b>	<b>461</b>
Sur l'homéopathie	461
Sur les pathologies du sportif	461
Sur l'alimentation du sportif et la nutrition endocellulaire	462
<i>Se reporter également aux bibliographies en fin de chapitres</i>	
<b>Index</b>	<b>464</b>