



À qui je confie mon corps ?

Course à pied, golf, équitation, fitness... Quel que soit le sport, l'organisme peut être exposé à des tensions et des lésions au niveau des muscles, des ligaments et des articulations. Alors, vers qui se tourner ? Pour choisir le bon praticien, suivez les conseils de *SHAPE*.

Clara Hainaut

Je choisis un médecin du sport ou traumatologue du sport ?

Pour quoi faire ?

Le médecin du sport est spécialisé dans le suivi des sportifs. Il a une vue globale de l'ensemble du fonctionnement cardio-vasculaire, respiratoire, etc. Le traumatologue, lui ne s'intéresse qu'à la lésion musculaire.

À qui s'adresser ?

Aux médecins titulaires d'un diplôme d'université, avec pour spécialité « nutrition du sport » ou « traumatologie du sport ».

Combien ça coûte ?

Entre 40 et 80 euros en secteur II,

23 euros pour le secteur I.

Quelques variations selon l'acte pratiqué en plus de la consultation. Remboursement selon la mutuelle.

Avec le Dr. Christophe Delong,
médecin du sport et traumatologue
à Boulogne-Billancourt

Je répare mes blessures avec le kiné

Pour quoi faire ?

La pratique de certains sports met l'organisme à plus rude épreuve. Le kinésithérapeute est là pour réparer une grosse blessure ou soulager une petite douleur. Le kiné peut contribuer à l'hygiène de vie du sportif. Fortement sollicité, le corps demande à être assoupli, massé... En sollicitant articulations,

muscles, tendons et autres tissus sous-cutanés par différentes techniques manuelles, le kiné facilite la récupération et la relaxation neuromusculaire, élimine les tensions et réduit douleur et inflammation.

À qui s'adresser ?

Aux titulaires d'un diplôme d'État français ou d'un diplôme européen validé par le conseil de l'Ordre des

masseurs-kinésithérapeutes.

Combien ça coûte ?

Les tarifs varient selon les actes. La séance coûte environ 70 € à Paris et 30 € en province. La Sécurité sociale rembourse 60 % : le reste peut être pris en charge par votre mutuelle.

Avec Marc Fontaine,
kinésithérapeute à Paris

J'équilibre mon corps avec l'ostéo

Pour quoi faire ?

L'ostéopathie est une discipline avant tout préventive. Par une palpation minutieuse, le praticien va rechercher les blocages, les dysfonctionnements musculo-squelettiques, articulaires, vertébraux. Il examine aussi les fascias, les viscères, les vaisseaux sanguins... Tout ostéopathe considère que toutes les parties du corps sont solidaires.

Combien de séances ?

Tout dépend du patient, de sa pathologie et de son ancienneté. Prenez rendez-vous tous les trois ou quatre mois pour un bon suivi.

À qui s'adresser ?

Pour trouver un praticien, consultez le registre des ostéopathes de France (www.osteopathie.org), le syndicat français des ostéopathes (www.sfdo.info), l'Union fédérale des ostéopathes de France (www.osteofrance.com), l'Union des médecins ostéopathes

(www.osteos.net), la chambre nationale des ostéopathes (www.cnosteo.com). Pour info : en France, la moitié des ostéos ne sont ni médecin ni kiné ; les autres sont kinés (80 % d'entre eux) ou médecins (20 %).

Combien ça coûte ?

La séance coûte environ 80 €. Elle n'est pas remboursée par la Sécurité sociale, mais certaines mutuelles la prennent en charge.

Par Alexandre Audiat,
ostéopathe à Boulogne-Billancourt



© FOTOLIA



J'adapte mon alimentation avec la diététicienne

Pour quoi faire ?

Quand on est sportif, manger équilibré est essentiel. Il faut aussi savoir adapter cette alimentation en fonction de la discipline, de son intensité ou encore des performances. Pendant l'effort, il faut s'alimenter en fonction de la filière énergétique (aérobie ou anaérobie). Après l'entraînement, l'idée est de

faciliter la récupération. Une cycliste n'aura pas la même alimentation qu'une sprinteuse ou une judoka. Les conseils d'un diététicien permettent de prévenir les blessures ou les crampes en évitant les carences.

À qui s'adresser ?

Il est préférable de consulter en cabinet. Vous devez vous sentir à l'aise et avoir le temps

d'échanger avec le praticien sur vos habitudes sportives et alimentaires.

Combien ça coûte ?

Le tarif varie entre 30 et 60 €. Les consultations ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale, mais de plus en plus de mutuelles les prennent en charge.

Avec Anne Grémont,
diététicienne
à Étaples-sur-Mer

J'optimise mes performances avec le chiropracteur

Pour quoi faire ?

Le chiropracteur intervient en amont pour vérifier s'il n'y a pas de restriction articulaire. Le but de la chiropraxie est d'optimiser la performance en essayant de prévenir, guérir et faciliter la récupération. Pour les sports asymétriques (tennis, badminton, squash, golf...), il fait le nécessaire pour éviter le déséquilibre musculaire. Il travaille sur le système

nerveux, considérant la colonne vertébrale, plus particulièrement la moelle épinière comme une autoroute de l'influx nerveux.

À qui s'adresser ?

Tous les chiropracteurs diplômés sont référencés au sein de l'Association française de chiropraxie. Il doit être enregistré auprès de l'Agence régionale de santé en tant que professionnel de

santé. L'AFC met à la disposition un annuaire en ligne sur www.chiropratique.org

Combien ça coûte ?

Le tarif varie de 35 € en province à 70 € en moyenne à Paris. Pas remboursé par la Sécurité sociale, mais pris en charge par certaines mutuelles.

Avec Vincent Renard,
chiropracteur à Nevers

Je libère mes chaînes musculaires avec le fasciathérapeute

Pour quoi faire ?

Tout en douceur, le praticien manœuvre les fascias, sorte de double peau de protection recouvrant les organes, les muscles, les tendons, les ligaments, les artères, les veines, les fibres nerveuses... Sans manipuler ni faire craquer, il permet au corps de se libérer des tensions. Cette technique favorise

la cicatrisation des lésions et facilite la récupération.

À qui s'adresser ?

Les fasciathérapeutes sont regroupés en Association nationale des kinésithérapeutes fasciathérapeutes (ANKF). Elle met à disposition un annuaire des praticiens sur www.ankf.fr.

Combien ça coûte ?

La consultation, d'une durée d'une heure, s'élève à environ 50 €. Elle n'est pas remboursée par la Sécurité sociale, mais éventuellement par certaines mutuelles.

Avec Christian Courraud,
fasciathérapeute
à Clermont-Ferrand



Je pars du bon pied avec le podologue

Pour quoi faire ?

Le podologue peut agir en préventif ou lors de blessure à la cheville, au genou, au bassin et au bas du dos. Il est indiqué pour tous les sports portés (comme le fitness). Même immobiles, nous ajustons notre posture en permanence. Il est donc important de consulter en cas de problème dans le contrôle de la station debout, ou de déformation au niveau de la

cheville, du genou ou de la hanche. Le pied étant le rouage essentiel de la posture, les orthèses plantaires permettent de changer les pressions exercées au niveau des orteils et de soulager certaines douleurs.

À qui s'adresser ?

Le podologue du sport aura une meilleure connaissance de la biomécanique du pied. Avant de consulter, demandez

conseil à votre médecin du sport.

Combien ça coûte ?

Le coût moyen est compris entre 25 et 40 €. Une prise en charge partielle par la Sécurité sociale est possible si une prescription médicale a été établie.

Avec Guillaume Grosjean,
pédicure-podologue
à Paris



Je gère la pression *grâce à l'ORL*

Pour quoi faire ?

L'otorhinolaryngologiste est à la croisée des chemins entre l'équilibre, l'audition et la pression. Pour la plongée, les sports aériens ou l'alpinisme de très haute montagne, il faut un système de pression correct au niveau des oreilles. Les traumatismes causés par une variation trop rapide de la pression extérieure (les barotraumatismes), comme certaines infections peuvent

entraîner des ruptures de tympons et des vertiges.

À qui s'adresser ?

Demandez conseil à votre médecin traitant. Pour passer vos brevets, orientez-vous vers des spécialistes ayant une compétence en médecine subaquatique ou aéronautique.

Combien ça coûte ?

Comme tout spécialiste, l'ORL

peut appliquer des honoraires libres (secteur II).

La consultation seule, sans examen, coûte environ 50 €. La différence entre le prix payé et le tarif Sécurité sociale (23 €) peut être remboursée par la mutuelle.

Avec le Dr Jacques Grison,
ORL et chirurgien
cervico-facial à Paris



Je ménage mon cœur, *je consulte le cardiologue*

Pour quoi faire ?

Consultez un cardiologue uniquement si vous ressentez une douleur à la poitrine, si vous avez des palpitations ou si vous êtes âgée de plus de 50 ans. Idem si vous êtes très essoufflée, fumeuse ou vous avez des facteurs de risques

cardiovasculaires (cholestérol, diabète, hypertension, antécédents familiaux, etc.). Quelle que soit la discipline, le sport est bénéfique et sain.

À qui s'adresser ?

Prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

Combien ça coûte ?

Le tarif conventionnel est de 49 €, dont 70 % sont remboursés par la Sécurité sociale. La totalité peut être prise en charge en cas d'adhésion à une mutuelle spéciale cardiologie.

Avec le Dr Xavier Jouven,
cardiologue à Paris

Quel sport, quel médecin ?

SPORT	MON SOUCI DE SANTÉ	LE BON PRATICIEN
<i>Aquagym</i> 	Légère sollicitation cardiovasculaire	Médecin du sport
<i>Arts martiaux</i>	Traumatismes, lésions articulaires	Traumatologue du sport, kinésithérapeute
<i>Athlétisme</i>	Troubles musculo-squelettiques	Podologue, kinésithérapeute, traumatologue du sport
<i>Course à pied</i>	Microtraumatismes et forte sollicitation cardiovasculaire	Podologue, kiné, traumato, cardiologue
<i>Équitation</i> 	Chutes, allergies	Traumatologue, kinésithérapeute, allergologue
<i>Escalade</i>	Étirements, traumatismes	Traumatologue, kinésithérapeute
<i>Fitness</i>	Quelques traumatismes	Traumatologue, cardiologue,
<i>Golf</i> 	Microtraumatismes	Traumatologue, ostéopathe
<i>Gymnastique</i>	Petites lésions et tendinites, problèmes de dos	Traumatologue, kiné
<i>Gymnastique douce</i>	Gêne articulaire	Kinésithérapeute
<i>Marche</i>	Microtraumatismes, sollicitation cardio	Cardiologue, kiné
<i>Natation</i> 	Douleurs aux épaules et au dos	Kinésithérapeute
<i>Parachutisme</i>	Douleurs au dos, problème d'oreille	Kinésithérapeute, ORL
<i>Piscine</i>	Allergies, problèmes respiratoires	Allergologue, pneumologue
<i>Plongée sous-marine</i>	Prévention et conseils, problèmes d'oreille	Allergologue, ORL
<i>Sports de ballon</i> 	Problèmes aux genoux et aux chevilles	Kiné, ostéo, traumato
<i>Sports de glisse</i>	Problèmes aux genoux et aux poignets	Kiné, ostéo, traumato
<i>Sports mécaniques</i>	Douleurs au cou	Kiné, ostéo, traumato
<i>Sports nautiques</i> 	Problèmes aux avant-bras, aux genoux	Kiné, ostéo, traumato
<i>Sports pugilistiques</i>	Petites douleurs	Kiné, ostéo, traumato
<i>Sports de raquette</i>	Petites douleurs	Traumatologue, kinésithérapeute
<i>Vélo</i> 	Peu de traumatismes	Cardiologue, médecin du sport