



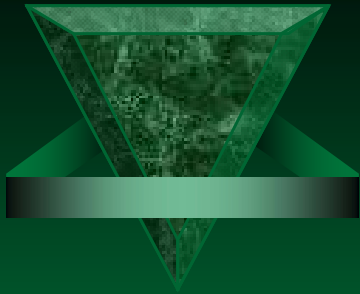
Santé, Sport et Jeu d'Echecs

Stage DEFFE FFE

Mercredi 15 juillet 2009

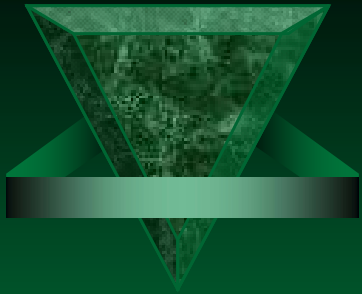
GUY BELLAÏCHE

Hôpital Robert Ballanger
Cercle d'Echecs de Villepinte



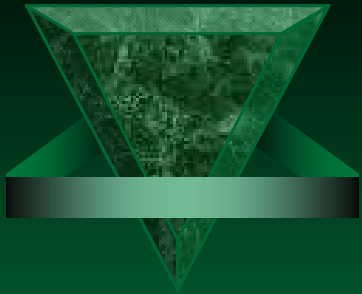
Sport et Santé

- ✓ D'après une définition de l'OMS, la Santé est "un état de bien-être physique, mental et social"
- ✓ la pratique sportive, en agissant sur ces trois composantes, doit contribuer à son amélioration.
- ✓ ATTENTION à ne pas rechercher la performance "à tout prix".
- ✓ Mesures concrètes prises par le ministère de la jeunesse et des sports avec le monde sportif et médical et institutionnel (loi du 23 mars 1999 relative à la santé des sportifs et à la lutte contre le dopage)
- ✓ 26 millions de pratiquants, tous n'évoluent pas au même niveau :
 - Sport de loisir
 - activité dominante (les "sportifs de haut niveau")
- ✓ Une partie d'échecs fournirait un effort du même type qu'une course d'endurance



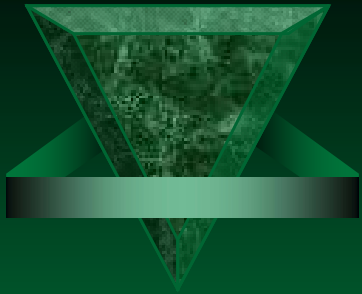
Performance

- ✓ Le suivi médical
- ✓ Le plan d'entraînement
- ✓ L'échauffement
- ✓ La récupération
- ✓ L'hygiène de vie générale
- ✓ Le sommeil
- ✓ L'alimentation



Le suivi médical

- ✓ **Permet de veiller au maintien de la santé :**
 - physiologique*
 - biomécanique
 - biologique
 - psychologique*
 - Nutritionnelle*
- ✓ **Contribue à optimiser votre entraînement et à dépister précocement un éventuel état de surentraînement**

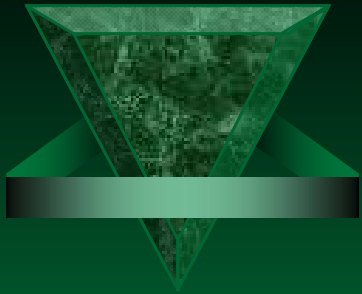


Le certificat médical

➤ Pour les sportifs désirant faire de la compétition, l'article L.231-3 du Code du sport précise que la participation aux compétitions sportives organisées ou agréées par les fédérations sportives est subordonnée à la présentation d'une licence sportive attestant la délivrance d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition, ou, pour les non licenciés auxquels ces compétitions sont ouvertes, à la présentation de ce seul certificat ou de sa copie certifiée conforme qui doit dater de moins d'un an

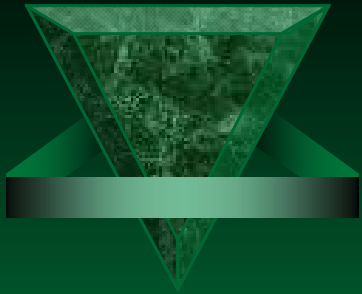
➤ La FFE est une Fédération sportive donc certif !

➤ Pensez à vos vaccinations : hépatites virales A et B, DTP mais aussi Typhi si départ en Asie, Afrique...



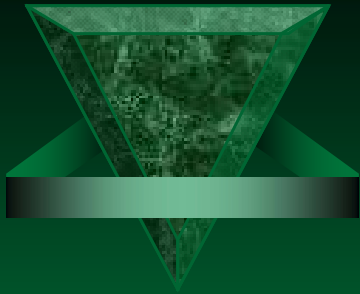
Le plan d'entraînement

- ✔ **établi par l'entraîneur**
- ✔ **évolutif, s'adapte à votre condition et vous permet une progression optimale**
- ✔ **Le respect en particulier des phases de repos est essentiel pour obtenir tous les effets positifs attendus (grâce au phénomène de surcompensation)**
- ✔ **vouloir trop en faire (trop de tournois) aboutit souvent à un résultat contraire et à un état de fatigue toujours long à corriger**



La récupération

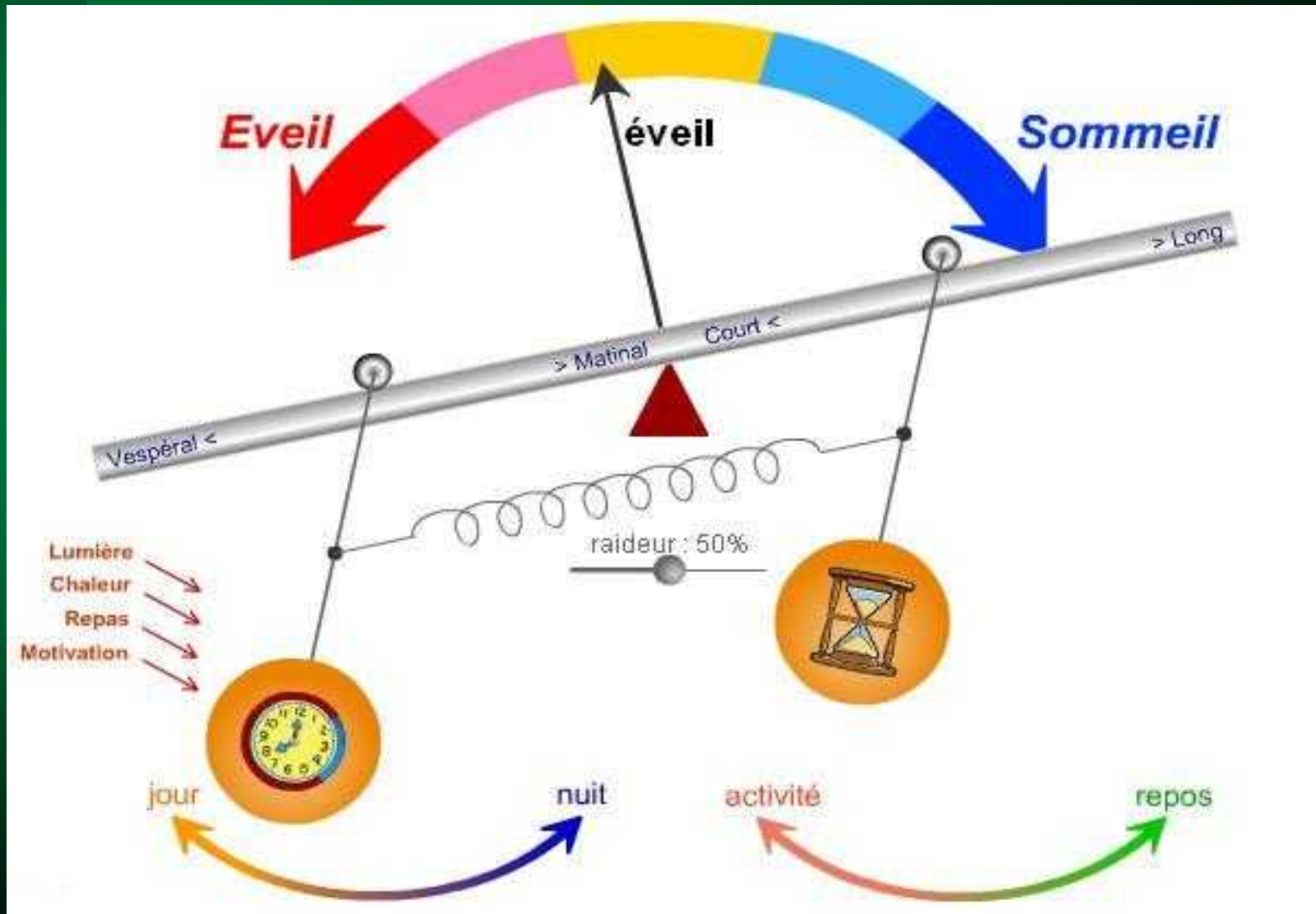
- ✓ de préférence active (étirements)
- ✓ elle doit assurer la restitution de tous les équilibres altérés pendant l'effort (hydrique, glucidique, minéral, électrolytique...)
- ✓ Sommeil récupérateur avec siestes de moins de 30 minutes les premiers jours

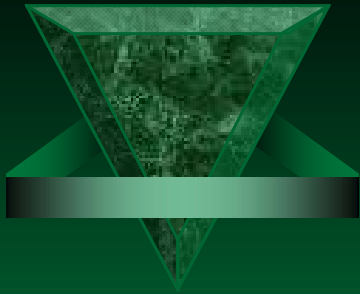


L'hygiène de vie générale

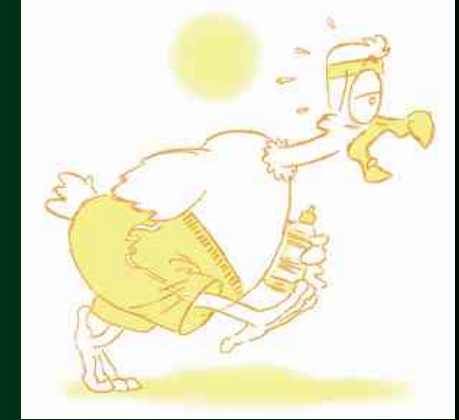
- ✔ seule une hygiène de vie saine assurera un potentiel physique optimal
- ✔ nutrition et sommeil concernés au premier plan
- ✔ autres facteurs qui ne doivent pas être oubliés :
 - la consommation journalière de 20 cigarettes augmente la dépense énergétique de 10 % pour un même effort
 - La consommation de cannabis ajoute aux problèmes du tabac celui d'un risque important de démotivation, de troubles psychologiques et de comportements incontrôlés
 - la consommation d'alcool, outre son abus dangereux pour la santé, altère très rapidement vos capacités de vigilance et la précision de vos gestes.

Le sommeil (1)





Le sommeil (2)



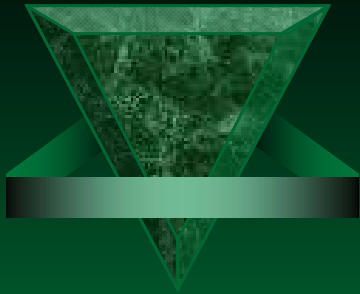
- ✓ **phase essentielle de récupération physique et mentale à respecter selon vos besoins personnels : un cycle de sommeil dure 1h30 à 2h selon les individus et il faut au moins 3 cycles pour récupérer**
- ✓ **Lors des voyages trans-méridiens, l'adaptation au décalage horaire engendré peut être un facteur de la réussite :**
 - **Une stratégie préventive consiste à modifier les horaires de coucher et de lever avant le départ de manière à anticiper sur le rythme du pays d'arrivée (en avançant régulièrement l'heure du lever et celle du coucher les jours précédant le départ pour un voyage vers l'Est, en retardant si voyage vers l'Ouest)**
 - **Il est déconseillé d'utiliser les somnifères dans l'avion**
 - **Si vous devez dormir dans la journée, faites des siestes de moins de trente minutes**
 - **Eviter aussi l'alcool...**



Le sommeil (3)



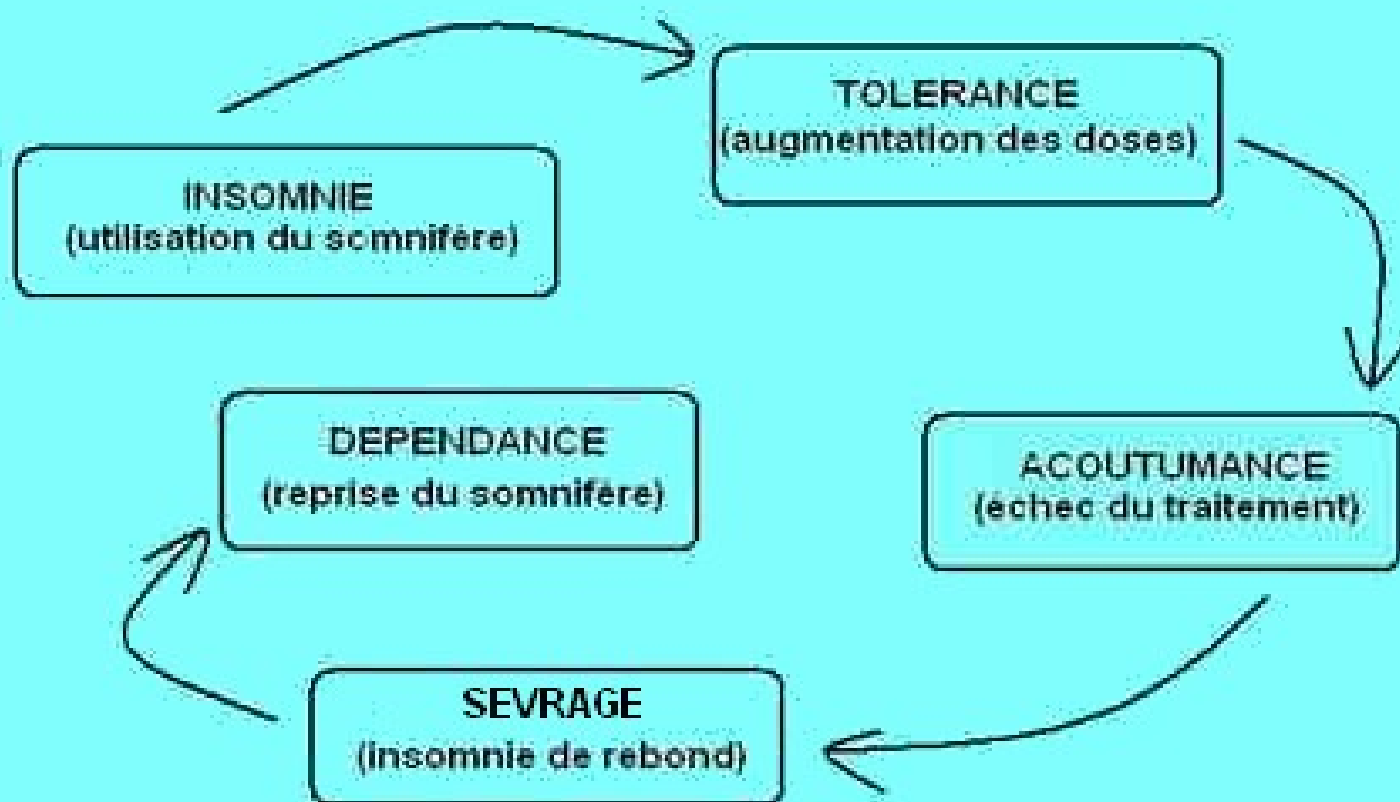
- ✓ Le « coup de pompe » est la hantise du sportif exigeant. Il s'agit d'un épuisement physique qui survient apparemment sans raison alors que le sujet, qui est normalement entraîné, supporte habituellement des efforts plus intenses
- ✓ En pratique, l'interrogatoire met souvent en évidence une mauvaise gestion du sommeil dans la ou les semaines qui précèdent l'épreuve



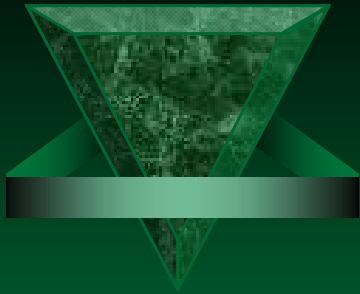
Le somnifère

- ✦ Malgré une recherche qui remonte aux origines de l'humanité, le somnifère idéal (capable de provoquer « à la demande » un état véritable de sommeil *normal*), n'existe toujours pas.
- ✦ La consommation souvent prétendument "occasionnelle" de somnifères dits de nouvelle génération (stilnox® , imovane ®) est pourtant en augmentation constante.
- ✦ Ces molécules, souvent présentées comme "inoffensives" ont un inconvénient majeur : elles nuisent à l'éveil...
- ✦ Toutes ces molécules provoquent une diminution de l'activité cérébrale. Durant la nuit, elles diminuent la puissance du sommeil (activité en onde lente, sommeil paradoxal...).
- ✦ Cet effet délétère sur le sommeil se cumule le lendemain avec l'effet résiduel direct du produit, entraînant un risque de somnolence et de réduction importante des performances.

Les risques



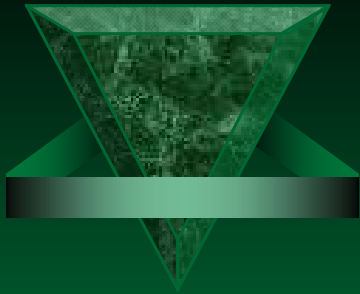
Le Cercle vicieux de la dépendance aux somnifères



Le Cannabis



- ✦ Les recherches récentes sur les endoCB semblent en faveur d'un effet positif du cannabis sur le sommeil mais, comme le montrent certaines expériences, il peut tout autant, dans certaines circonstances, s'avérer excitant (à l'instar de l'alcool)
- ✦ Par contre, **l'extrême nocivité de la fumée pour les voies respiratoires** (bronchite, insuffisance respiratoire et cancer) est indéniablement **bien supérieure au tabac pur**.
Et les **risques cardiovasculaires** sont supérieurs à ceux du tabagisme.
- ✦ Selon une étude de Nouvelle-Zélande, le pouvoir cancérigène du cannabis est très élevé et fumer un joint par jour (sans ajout de tabac) pendant 10 ans multiplie par 6 le risque de cancer bronchique
- ✦ **Le mélange tabac et cannabis potentialise la dépendance**



L'alcool et le sommeil

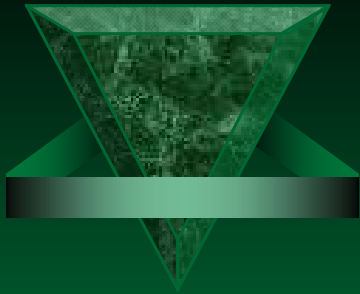


- ✓ L'alcool a longtemps bénéficié, à tort, d'une bonne réputation vis-à-vis du sommeil. Il n'y a pas si longtemps, on massait avec un peu d'alcool (Rhum, eau de vie, calvados ...) la peau des enfants au sommeil récalcitrant !
- ✓ En réalité, l'alcool exerce des effets apparemment contradictoires sur les états de conscience.
 - **À faible dose**, l'alcool est un excitant qui perturbe surtout le jugement et les réflexes. Il n'est pas sédatif à proprement parler.
 - **À forte dose**, le sujet tombe dans un état proche du coma.
- ✓ Malgré son effet apparemment sédatif, l'alcool interdit le *sommeil lent* (stade 3 et 4) en début de nuit, sommeil réparateur !! Il se produira alors un « rebond compensateur » de sommeil en fin de nuit, lorsque l'alcoolémie aura suffisamment baissé. Ce rebond de sommeil profond et parfois de rêves en fin de nuit donne au buveur excessif une fausse impression de "bon" sommeil. Ce rebond de sommeil de deuxième partie de nuit n'est pas aussi efficace que le sommeil de début de nuit et le sujet alcoolique se trouve en état de manque de sommeil.



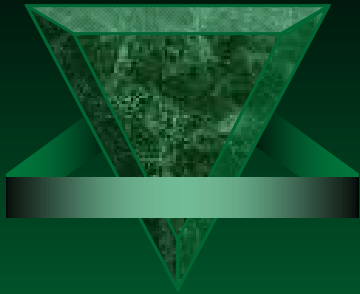
S'alimenter correctement (1)

- ✔ **alimentation équilibrée et variée**
- ✔ **consommer quotidiennement des aliments de chacun des quatre groupes à répartir sur les trois repas principaux, plus une ou deux collations.**
- ✔ **Des apports alimentaires équilibrant vos dépenses vous assurent un poids stable.**
- ✔ **L'adaptation énergétique en fonction d'une activité en augmentation ou en baisse devra se faire en priorité sur la catégorie des céréales et des féculents**
- ✔ **Un peu de graisse (huile en assaisonnement et pour la cuisson notamment) et quelques aliments "plaisir" de temps en temps (desserts, chocolat. . .) peuvent aussi contribuer à un bon équilibre de vie**



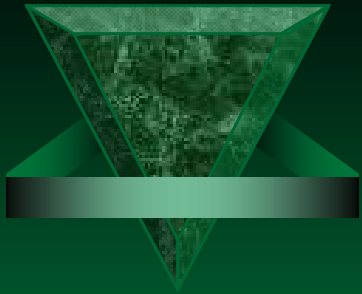
S'alimenter correctement (2)

- ✓ **La répartition journalière suivante vous assure un équilibre au long cours:**
 - **5 portions issues du groupe des fruits et légumes (par exemple 2 fruits, 1 crudité, 1 légume cuit et 1 potage)**
 - **4 portions issues du groupe des céréales, pains et féculents (par exemple des céréales au petit déjeuner, du pain à chaque repas et 1 plat de riz)**
 - **3 portions du groupe des laitages ou des fromages (par exemple du lait, 1 yaourt et 1 part de fromage)**
 - **2 portions du groupe viande, oeuf ou poisson (par exemple 1 viande blanche le midi et 1 poisson le soir).**
 - **1 apport hydrique important tout au long de la journée : vous devez boire suffisamment pour assurer une diurèse de 1,5 litre par jour, vérifiée par l'émission d'urines très claires**



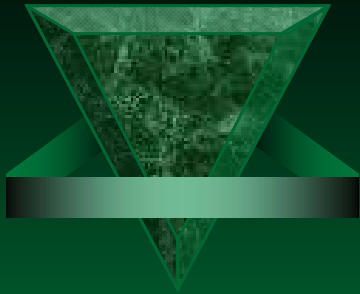
S'alimenter correctement (3)

- ✔ **Consommer des aliments de tous les groupes chaque jour**
- ✔ **Éviter de sauter un repas et limiter le grignotage pour respecter votre ration énergétique**
- ✔ **Prendre un petit déjeuner équilibré assurant un quart des besoins quotidiens**
- ✔ **Équilibrer au mieux son alimentation au lieu d'abuser de suppléments nutritionnels**
- ✔ **Préférer la consommation des laitages frais, volailles, viandes maigres, poissons, fruits, légumes et féculents**
- ✔ **Modérer au contraire la consommation des fromages gras, viandes grasses, fritures, sauces et cuissons au beurre, pâtisseries à la crème**
- ✔ **Surveiller régulièrement votre poids mais surtout votre pourcentage de masse grasse (rapport de la masse passive sur la masse active)**



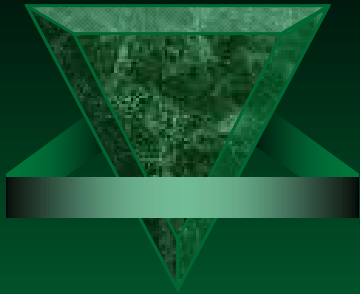
Adaptations alimentaires (1)

- ✓ A l'étranger :
 - éviter l'excès de crudités
 - Ne consommez que des eaux cachetées
 - Soyez prudents avec les aliments qui ne vous sont pas familiers avant une épreuve
- ✓ En avion :
 - éviter les boissons gazeuses, l'alcool, les excitants, les produits fermentés, les pâtisseries à la crème et les préparations grasses en général
 - Votre situation d'inactivité favorise le stockage des nutriments et donc la constitution de masse grasse
 - Du fait de l'air sec dû à la climatisation, pensez à boire régulièrement.



Adaptations alimentaires (2)

- ✓ Avant un match :
 - Pendant les trois jours précédents un objectif sportif important, pensez à améliorer vos réserves glycogéniques en privilégiant les aliments glucidiques tout en conservant votre équilibre alimentaire
 - Manger si possible trois heures avant le début de l'exercice un repas éliminant au maximum tous les aliments gras (risque d'endormissement) et privilégiant les glucides lents
- ✓ Pendant le match :
 - boire souvent (1 à 2 verres d'eau par 1/4 d'heure)
 - veiller à un apport glucidique situé entre 25 et 60 grammes par heure
- ✓ Après le match :
 - compenser vos pertes hydriques en buvant abondamment
 - reconstituer vos réserves de glycogène en consommant 50 grammes de glucides dans les deux heures suivant l'arrêt



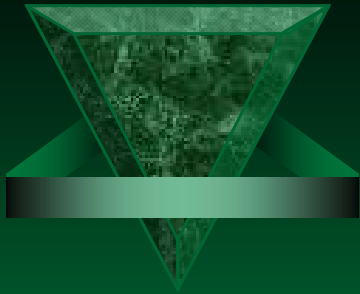
Journée type (1)

<u>HORAIRES</u>	<u>PLANNING</u> <u>JOUEUR</u>	<u>PLANNING</u> <u>ENTRAINEUR</u>
7H30 à 8H30	PETIT DEJEUNER (GLUCIDES LENTS)	
8H30 à 11H00	Apprentissage avec étude de variantes spécifiques Rappel succinct en fin de travail sur 2 mn (phase structurante)	
11H00 à 11H30	OXYGENATION DETENTE DISCUSSION	



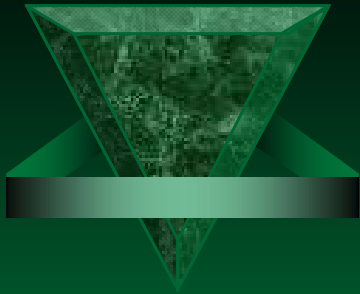
Journée type (2)

<u>HORAIRES</u>	<u>PLANNING</u> <u>JOUEUR</u>	<u>PLANNING</u> <u>ENTRAINEUR</u>
11H 30 à 12H30	REPAS (TOUS LES GROUPES D'ALIMENTS)	
12H30 à 14H00	Sieste ou phase calme (isolement chambre)	Logistique
14H00 à 14H30	« Mise en condition »: caractéristiques de l'adversaire, principes généraux de la parties. Phase structurante	



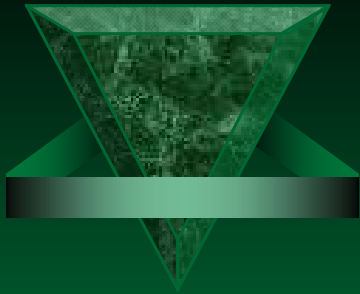
Journée type (3)

<u>HORAIRES</u>	<u>PLANNING JOUEUR</u>	<u>PLANNING ENTRAINEUR</u>
14H30 à 15H00	CONCENTRATION	REPOS
15H00 à 21H00	PARTIE	(sieste)
21H00 à 21H30	Débriefing, analyse, évacuer la tension si défaite, gérer l'euphorie si victoire	



Journée type (4)

<u>HORAIRES</u>	<u>PLANNING</u> <u>JOUEUR</u>	<u>PLANNING</u> <u>ENTRAINEUR</u>
21H30 à 22H00	REPAS (RECUPERATEUR)	
22H00 à 23H00	Prise de connaissance des appariements Premiers regards sur le jeu de l'adversaire Objectifs	
23H00 à 7H30	SOMMEIL	Mise au point des variantes Sommeil



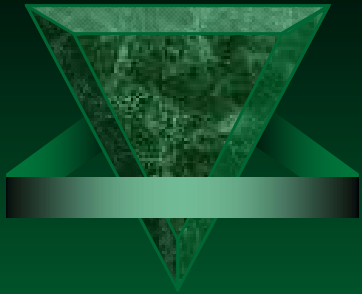
Le dopage : définitions

- ✓ La loi n° 89-432 du 28 juin 1989 donne une nouvelle définition du dopage :

" Il est interdit à toute personne d'utiliser, au cours des compétitions et manifestations sportives organisées ou agréées par des fédérations sportives ou en vue d'y participer, les substances et les procédés qui, de nature à modifier artificiellement les capacités ou à masquer l'emploi de substances ou de procédés ayant cette propriété, sont déterminés par arrêté conjoint des ministres chargés des sports et de la santé «

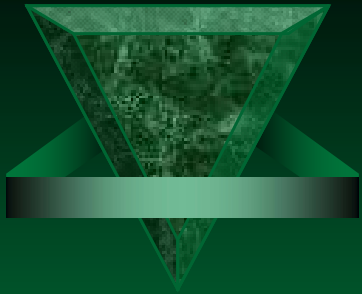
- ✓ La loi n° 99-223 du 23 mars 1999 puis la loi n°2006 405 du 5 avril 2006 codifiée dans le livre II (titre III) du code du sport, donne la définition suivante en son article L. 232-9 :

"Utilisation de substances ou de procédés de nature à modifier artificiellement les capacités d'un sportif ou à masquer l'emploi de substances ou procédés ayant cette propriété"



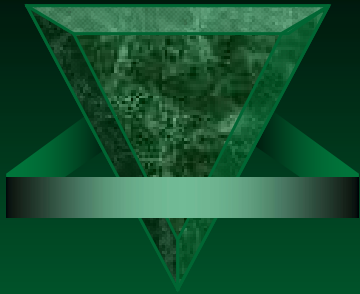
Les produits dopants

- ✓ La loi encadre la prescription des médicaments chez les sportifs licenciés (réf : Code de la santé publique - livre VI) :
 - Certains médicaments sont soumis à une restriction d'usage. Ils doivent faire l'objet d'une notification médicale, préalablement à tout contrôle antidopage. Cet acte de prescription doit être présenté lors de tout contrôle (art. L.3622-3).
 - Certains médicaments, incompatibles avec le sport, sont interdits. Leur prescription, à des fins strictement médicales, impose l'arrêt total de la pratique sportive. Cette contre-indication sera notifiée par le prescripteur.



Le dopant aux échecs ?

- ✓ Un joueur d'échecs indien vient d'être interdit de compétition par sa fédération pour une durée de dix années après avoir été pris en flagrant délit de tricherie high-tech.



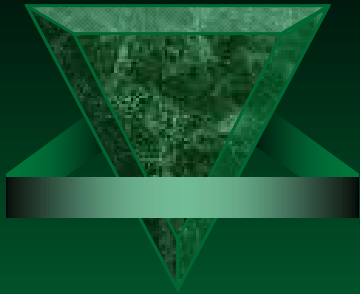
Les contrôles, c'est possible !

✓ 1 avril 2008 - CHARLES MÉROZ

✓ ÉCHECS :

- Trois joueurs ont été pincés lors d'un contrôle antidopage effectué à la mi-janvier au tournoi de Bagnes, au Châble
- La consternation est vive dans les milieux concernés.





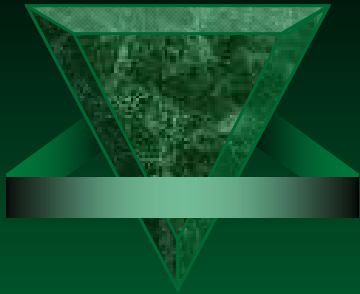
En suisse, aussi en France

- ✔ Ce qui n'était encore qu'une rumeur il y a peu est devenu un fait avéré. «Le Nouvelliste» s'est procuré un document confidentiel faisant état de trois cas de dopage survenus en début d'année dans le milieu des échecs valaisans. Selon nos informations, ces cas auraient été découverts à la suite d'un contrôle effectué lors du traditionnel tournoi de Bagnes, au Châble, à la mi-janvier.
- ✔ Les échecs sont considérés comme un sport à part entière avec toutes les exigences et contraintes que cela engendre de la part de celles et ceux qui l'exercent. Rien d'étonnant donc à ce que de telles pratiques soient mises au jour, même s'il ne s'agit ici que de cas isolés, à en croire une source proche de la Commission technique de lutte contre le dopage (CLD), **mandatée par Swiss Olympic** pour les contrôles antidopage sur le territoire national.
- ✔ Ces cas de dopage toucheraient, selon nos sources, trois joueurs appartenant à l'effectif de Valais 2, équipe évoluant en 1re ligue régionale en championnat suisse de groupes.
- ✔ **La consommation de produits interdits peut-elle vraiment avoir une influence sur la performance d'un joueur d'échecs?**
Théoriquement, oui, bien sûr. Prenez l'exemple du bêta-bloquant. Ce médicament a l'avantage de pouvoir contrôler les pulsations d'une personne émotive ou ayant des tendances à un stress mal contrôlé. Il garantit une tranquillité intellectuelle très propice à la concentration, en particulier chez un joueur d'échecs.
- ✔ **Pour que cette lutte soit renforcée, indépendante et efficace, l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (A.F.L.D.) a été créée.**



Quelques conseils

- ✔ **Ne consommez aucun médicament même anodin sans avoir consulté la liste des produits interdits ou un spécialiste. Avertissez tout médecin, dentiste ou pharmacien consulté de votre état de sportif et des restrictions médicamenteuses entraînées.**
- ✔ **un médicament peut être autorisé mais contenir une substance qui se transforme dans l'organisme en une substance interdite au-delà d'un certain taux retrouvé dans l'urine. Exemple : la codéine se transforme en morphine qui elle, est interdite. Les préparations nutritionnelles à base de plantes peuvent contenir des substances prohibées.**
- ✔ **Soyez très vigilants avec les médicaments que vous ne connaissez pas, en particulier à l'étranger.**
- ✔ **N'acceptez jamais d'avaler des produits non conditionnés ou sans nom apparent quelle que soit la personne qui vous les propose.**



Les médicaments autorisés

Douleurs et fièvre : **Paracétamol (Doliprane, Dafalgan), Aspirine (Aspégic, Aspirine UPSA)**

Toux : **Silomat*, Toplexil**

Rhume / grippe : **Aturgyl*, Ribomunyl**

Allergie : **Clarityne*, Telfast*, Zyrtec***

Diarrhée : **Imodium*, Diarsed***

Brûlures gastriques : **Maalox, Gelusil, Gaviscon**

Nausées, vomissements : **Primpéran*, Motilium***

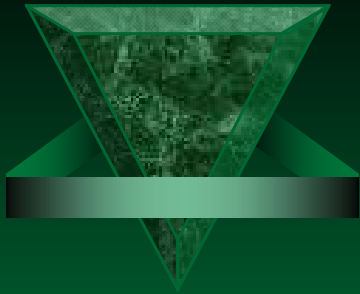
Mal de transport : **Nautamine, Scopoderm TTS***

Insomnies : **Imovane*, Stilnox***

Antispasmodiques : **Spasfon, Duspatalin***

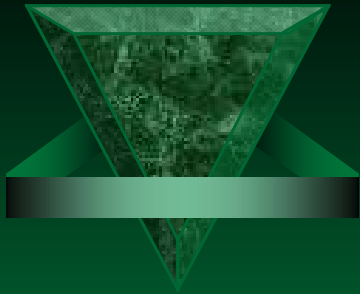
Contractures : **Myolastan*, Coltramyl*, Décontractyl, Lumirelax****

Hémorroïdes : **Anusol, Proctolog***



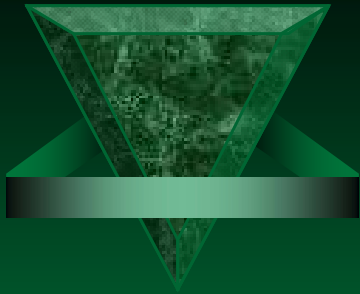
Les produits dopants (1)

- ✔ **L'utilisation des substances dopantes n'est pas sans danger pour le sportif.**
- ✔ **Certains produits (cocaïne, ecstasy, héroïne, etc.) entraînent une grande dépendance physique et/ou psychique chez le consommateur.**
- ✔ **Stimulants : Ils possèdent les risques de toutes les substances actives sur le psychisme (nervosité, agressivité, troubles cardiovasculaire).**
- ✔ **Stéroïdes androgènes et autres anabolisants : Ils ont des effets masculinisants chez la femme (virilisation) et peuvent entraîner des troubles de la libido, de l'agressivité, des ruptures tendineuses...**
- ✔ **Hormones peptidiques et assimilées : Leur utilisation entraîne une dérégulation physiologique interne avec des conséquences à court et long terme. Par exemple, les effets secondaires de l'EPO sont la survenue d'accidents cérébraux, d'hypertension artérielle, d'embolies pulmonaires...**
- ✔ **Diurétiques : Ils entraînent un état de déshydratation.**
- ✔ **Corticoïdes : Leur utilisation entraîne une fragilité des tendons et des muscles, des troubles cardiovasculaires, des problèmes osseux...**



Les produits dopants

- ✔ stimulants : amphétamines...
- ✔ narcotiques : morphine, héroïne, cocaïne, cannabis
- ✔ anabolisants : stéroïdes anabolisants androgènes
bêta-2 agonistes
- ✔ diurétiques et autres agents masquants
- ✔ hormones et substances apparentées
cannabinoïdes
- ✔ glucocorticostéroïdes
- ✔ agents ayant une activité anti-oestrogène
autres agents anabolisants



Les produits dopants aux échecs

- ✓ Les béta-bloquants :
 - Antihypertenseurs
 - diminue l'anxiété et « garantit » la tranquillité intellectuelle très propice à la concentration, en particulier chez un joueur d'échecs avec le probable inconvénient du manque de réactivité par « manque d'adrénaline »
- ✓ L'alcool !?
 - Considéré comme dopant à $< 0,10$ g/L dans les sports comme le billard
 - Effets néfastes $>$ effet « bénéfique déshinibiteur » : agressivité, cirrhose, pancréatites, cancers, polynévrite, démences...