

03.3

DÉVELOPPER L'EFOOT DANS LES TERRITOIRES

FORMULER UN MESSAGE DE PRÉVENTION



SOMMAIRE

eFoot^{FR}

S'ENGAGER DANS L'ORGANISATION D'UN ÉVÉNEMENT D'ESPORT IMPLIQUE UNE RESPONSABILITÉ DE PRÉVENTION FACE AUX RISQUES DE CONDUITE ADDICTIVE LIÉS À UNE SURCONSOMMATION DE JEUX VIDÉOS.

Exemples d'actions de prévention :

- Rédaction d'un guide de sensibilisation destiné aux joueurs, relatif aux risques d'une surconsommation de jeux vidéo.
- Rédaction d'un guide d'information sur l'eSport destiné aux parents, leur permettant de mieux comprendre la spécificité de cette pratique.
- Organisation de séances de « coaching » d'aide à la gestion des émotions, utiles dans la pratique de l'eSport et dans la vie de tous les jours.



Risques et bonnes pratiques liés à l'eFoot

1 LA SÉDENTARITÉ



RISQUES IDENTIFIÉS



SOLUTIONS IDENTIFIÉES

INACTIVITÉ

Prise de poids, prise de masse grasse, perte de force, perte d'énergie, perte d'endurance, augmentation de la Pression artérielle, troubles du rythme cardiaque

Pratiquer le football

TROUBLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Prise de poids, prise de masse grasse, diabète, hausse du taux de cholestérol

Avis diététique pour assurer une bonne hydratation et un bon apport qualitatif et quantitatif des éléments nutritionnels (protides, glucides, lipides, minéraux et vitamines)

Risques et bonnes pratiques liés à l'eFoot

2 LA DÉPENDANCE



RISQUES IDENTIFIÉS

PHYSIQUE

Douleurs musculaires, maux de tête, syndrome de manque

TROUBLES DU COMPORTEMENT

Repli sur soi, refus de dialogue, agressivité, violence verbale et non verbale, trouble de la concentration, trouble de mémorisation, trouble de l'attention, anxiété, dépression

TROUBLES DE LA CONDUITE ALIMENTAIRE

Grignotage, anorexie (refus alimentaire), boulimie (besoin important de nourriture)

TROUBLES DU SOMMEIL

Difficulté à s'endormir, sommeil haché avec nombreux réveils, sommeil non récupérateur, jet lag avec rythme du sommeil modifié

DÉSOCIALISATION

Repli sur soi, absence de besoin de contact social



SOLUTIONS IDENTIFIÉES



Renforcement musculaire spécifique



Un des signes majeurs de trouble psychologique nécessitant une analyse psychologique. Travail de la mémoire, de la concentration (jeux de société, lecture)



Un des signes majeurs de trouble psychologique nécessitant une analyse psychologique. Routine de repas avec prise de repas en groupe



Analyse du sommeil, routine d'endormissement



Groupe de paroles, entraînement en équipes

Risques et bonnes pratiques liés à l'eFoot

3 LES PROBLEMES MUSCULO-SQUELETTIQUES



RISQUES IDENTIFIÉS



SOLUTIONS IDENTIFIÉES

CERVICALGIES

Douleur du cou, contractures musculaires, maux de tête, diminution de la mobilité



Correction du mouvement et de la posture de la nuque avec kinésithérapeute et ergothérapeute

LOMBALGIES

Douleur du dos, contractures musculaires, diminution de la mobilité



Correction du mouvement et de la posture de la nuque avec kinésithérapeute et ergothérapeute

FAIBLESSE MUSCULAIRE

Douleurs musculaires avec fonte des muscles



Renforcement musculaire spécifique

Risques et bonnes pratiques liés à l'eFoot

3

LES PROBLEMES MUSCULO-SQUELETTIQUES



RISQUES IDENTIFIÉS



SOLUTIONS IDENTIFIÉES

TROUBLES POSTURAUX

Douleur des articulations, douleurs musculaires

Correction du mouvement, gainage, souplesse du corps

TENDINOPATHIE

Inflammation du pouce et du poignet avec douleur, gonflement, diminution de la mobilité de l'articulation

Lutte contre la technopathie (pathologie liée au geste), correction du mouvement, de la prise en main de la manette jusqu'à l'utilisation d'orthèse

PATHOLOGIE DES NERFS

Syndrome du canal carpien avec douleur du poignet et de la main, troubles de la sensibilité et troubles de la motricité

Avis médical spécialisé pouvant aller jusqu'à la chirurgie

Risques et bonnes pratiques liés à l'eFoot

4 LES TROUBLES DES ORGANES



RISQUES IDENTIFIÉS



SOLUTIONS IDENTIFIÉES

TROUBLES DE LA VUE

Diminution de la vision

Avis d'un ophtalmologue pour port de lunettes

TROUBLES DE L'AUDITION

Diminution de l'audition avec les casques

Avis d'un ORL pour adaptation de casque

Risques et bonnes pratiques liés à l'eFoot

5 LE DOPAGE



RISQUES IDENTIFIÉS



SOLUTIONS IDENTIFIÉES

PRISE DE PRODUITS DOPANTS

Prise de psychostimulants (amphétamines, d'alcool, de caféine...)

Aide médicale contre l'addiction

CONDUITES ADDICTIVES

Prise de cocaïne, de tabac, d'alcool, de café pour la stimulation ou de cannabis, alcool pour la détente après le jeu

Aide médicale contre l'addiction