

Éditions du CHU Sainte-Justine
Communiqué
Pour diffusion immédiate



Données techniques

Format: 13 cm x 17,5 cm

Pages: 200 pages

Prix: 14,95 \$ • 9,95 €

ISBN: 978-2-89619-420-9 (imprimé)
978-2-89619-421-6 (pdf)

Collection:

Collection du CHU Sainte-Justine
pour les parents

Renseignements

Marise Labrecque • 514-345-7743 • marise.labrecque.hsj@ssss.gouv.qc.ca

Marie-Ève Lefebvre • 514-345-2350 • marie-eve.lefebvre.hsj@ssss.gouv.qc.ca

www.editions-chu-sainte-justine.org

L'enfant, l'adolescent et le sport de compétition

Montréal, le 9 février 2011. Pour les enfants et les adolescents qui s'y investissent, le sport de compétition est très souvent une aventure enrichissante qui leur permet de développer leurs capacités et leur estime de soi. Les parents, de leur côté, ressentent beaucoup de fierté, malgré les contraintes liées aux entraînements et aux compétitions.

Mais toute médaille a son revers. L'enfant grandit et le degré de compétition augmente, tout comme le risque de blessures. La fierté et la persévérance peuvent laisser place au stress et aux préoccupations quant à la santé du jeune athlète.

Ce livre unique en son genre fait notamment le point sur l'importance de l'exercice physique et d'une nutrition appropriée, les répercussions du sport sur la croissance, les blessures fréquemment rencontrées, la gestion du stress de performance et les dangers liés au surentraînement. Tout y est pour inciter au plaisir du sport de compétition et prévenir les blessures du corps et... de l'âme.



Sous la direction de **Line Déziel**, du Programme de soins pédiatriques intégrés du CHU Sainte-Justine, les docteurs Nathalie Alos, Lydia Di Liddo, David Fecteau et Élisabeth Rousseau, ainsi que Stéphane Lamy, physiothérapeute, et Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue, partagent leur savoir relativement à la pratique du sport de compétition chez les jeunes.