

# Athlètes : ne vous laissez pas mettre sur la touche par le trait drépanocytaire ! Ne courez pas de risques grâce à ces conseils utiles !



**Exercer une activité physique régulière est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour votre santé. Il en est ainsi pour tout le monde, y compris pour les personnes porteuses du trait drépanocytaire (SCT pour ses initiales en anglais). Vous devez juste être attentif(ve) aux signes précurseurs et aux complications de la maladie liée à l'exercice, écoutez votre corps et prenez des mesures pour vous protéger.** Vous trouverez ci-dessous des réponses à des questions fréquemment posées sur le SCT, notamment au sujet de la participation au sport, des maladies liées à l'exercice, et des mesures à prendre pour rester en bonne santé et ne pas prendre de risques lorsque vous pratiquez une activité physique.

## Les personnes atteintes de SCT sont-elles autorisées à faire du sport ?

Absolument ! Les personnes atteintes de SCT peuvent participer à tous les sports en toute sécurité à condition de prendre quelques précautions générales, telles que

- Boire suffisamment d'eau ;
- Faire des pauses en cas de besoin ; et
- Ne pas en faire trop, en particulier lorsque vous commencez un nouveau programme d'exercice.

**Bien que la plupart des porteurs de SCT pratiquent un sport sans problème, des complications graves ont occasionnellement eu lieu, et même des décès associés à la déshydratation, une trop forte chaleur et d'autres circonstances qui peuvent être évitées. Tous les athlètes doivent être conscients des signes précurseurs de la maladie liée à l'exercice et savoir quoi faire s'ils présentent un ou plusieurs de ces signes ou symptômes.**

## Certaines circonstances augmentent-elles le risque de maladie liée à l'exercice chez les personnes porteuses de SCT ?

Les informations scientifiques spécifiques au SCT sont actuellement limitées. Cependant, les conditions qui augmentent le risque de maladie liée à l'exercice pour les athlètes porteurs de SCT semblent être les mêmes que celles qui augmentent ce risque pour les athlètes non porteurs de SCT et comprennent

- Une augmentation importante et soudaine de l'intensité de l'exercice ;
- Le fait de ne pas s'adapter progressivement à de nouvelles conditions environnementales telles que l'altitude, l'augmentation de la température ou de l'humidité ;
- Le fait de faire du sport lorsque l'on est malade ou déshydraté (manque de fluides) et
- La consommation de drogues, d'alcool ou de stimulants.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center on Birth Defects  
and Developmental Disabilities



## Quelles mesures pouvez-vous prendre pour prévenir les maladies liées à l'exercice ?

Les athlètes porteurs du SCT doivent prendre les mêmes précautions que les athlètes qui en sont dépourvus pour prévenir une maladie liée à l'exercice. Pour prévenir les maladies liées à l'exercice, vous devez

- Vous soumettre à un examen médical avant de commencer un programme d'exercice ;
- Faire un plan avec un coach/entraîneur avant de commencer un programme d'exercice physique ;
- Commencer des exercices de mise en condition progressivement ;
- Adopter un rythme qui vous est propre ;
- Rester hydraté(e) en buvant beaucoup d'eau ;
- Vous abstenir de consommer des boissons énergétiques à haute teneur en caféine et autres stimulants ;
- Consulter rapidement un médecin si vous présentez des signes/symptômes de maladie liée à l'exercice ;
- Être conscient(e) et s'adapter progressivement à un changement d'altitude car cela peut augmenter le risque de déshydratation ; et
- Limiter l'exercice lorsque vous êtes malade.

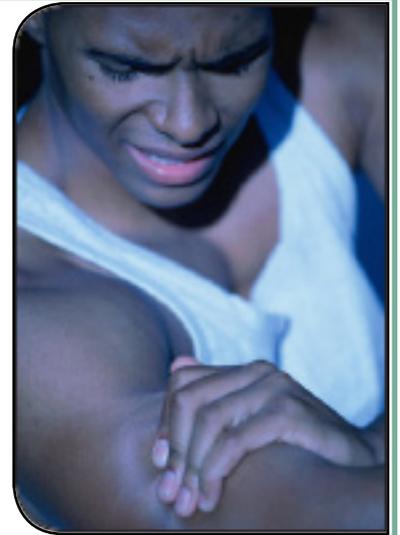


## Quels sont les signes ou symptômes des maladies ou complications liées à l'exercice ?

**Certains signes de maladie liée à l'exercice comprennent**

- Brûlures ou sensibilité musculaires ;
- Faiblesse ou douleurs musculaires ;
- Crampes musculaires ;

- Respiration rapide sans sifflement ;
- Sensation de surchauffe ;
- Incapacité à se rafraîchir, sudation réduite au repos ; et
- Épuisement ou fatigue prolongés.



## Que devez-vous faire si vous présentez un de ces signes ou symptômes lorsque vous faites de l'exercice ?

**Si vous présentez un des signes ou symptômes de souffrance décrits ci-dessus, vous devez**

- Arrêter immédiatement de faire de l'exercice ;
- Signaler immédiatement les symptômes au coach, à l'entraîneur ou à la personne supervisant votre entraînement ;
- Vous reposer et vous réhydrater ;
- Vous mettre au frais, vous rafraîchir avec des serviettes humides ou des glaçons ; et
- Consulter rapidement un médecin si les symptômes empirent ou persistent malgré le repos.

## Pour plus d'informations, consultez les sites suivants :

<http://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/traits.html>

<http://www.hematology.org/Patients/Anemia/Sickle-Cell-Trait.aspx>

<http://www.sicklecelldisease.org/index.cfm?page=about-scd>

<http://www.sicklecelldisease.org/index.cfm?page=sickle-cell-trait-athletics>