

Entraîneurs : Ne laissez pas vos athlètes être mis sur la touche par le trait drépanocytaire !

Aidez-les à ne pas courir 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, même pour les personnes porteuses du trait drépanocytaire (SCT pour ses initiales en anglais). Les athlètes porteurs du SCT doivent simplement être attentifs aux signes précurseurs et aux complications de la maladie liée à l'exercice, écouter leur corps et prendre des mesures pour se 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 aider vos athlètes à rester en bonne santé et à ne pas prendre de risques lorsqu'ils font de l'exercice.

Les personnes porteuses du SCT sont-elles autorisées à faire du sport ?

Absolument ! Les personnes porteuses du 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 lorsqu'elles commencent un nouveau programme d'exercice.

S'il est vrai que certains athlètes porteurs du SCT ont connu des problèmes physiques durant des activités physiques intenses, notamment une perte de connaissance ou même la mort, il s'agit d'un événement extrêmement rare. Assurez-vous que vous et vos athlètes soyez conscients des signes précurseurs de la maladie liée à l'exercice et sachiez quoi faire s'ils présentent des signes ou des symptômes.

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

Les séances d'entraînement intense paraissent exposer les athlètes à un risque plus élevé que les compétitions ; cependant, les informations scientifiques spécifiques au SCT sont actuellement limitées. Pourtant, 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.



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



Celles-ci comprennent

- Une augmentation soudaine de l'intensité de l'exercice ;
- Le fait de ne pas s'adapter progressivement ou de ne pas pouvoir s'adapter 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.

Quelles mesures les athlètes porteurs du SCT peuvent-ils 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 les maladies liées à l'exercice. Pour prévenir les maladies liées à l'exercice, tous les athlètes doivent

- Se soumettre à un examen médical avant de commencer un programme d'exercice ;
- Élaborer un plan avec un coach/entraîneur avant de commencer un programme d'exercice physique ;
- Commencer des exercices de mise en forme progressivement ;
- Respecter leur propre rythme ;
- Rester hydratés en buvant beaucoup d'eau (pour en savoir plus, visiter le site http://www.acefitness.org/fitfacts/pdfs/fitfacts/itemid_173.pdf) ;
- S'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 conscients et s'adapter progressivement à un changement d'altitude car cela peut augmenter le risque de déshydratation ; et
- Limiter l'exercice lorsqu'ils sont malades.

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

Les athlètes porteurs du SCT peuvent avoir plus de problèmes à se remettre et doivent être étroitement

contrôlés. Certains signes de maladie liée à l'exercice physique qu'un athlète peut ressentir 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 un athlète présente l'un de ces signes ou de ces symptômes ?

Pousser l'athlète à continuer à faire de l'exercice lorsqu'il/elle montre des signes de souffrance (pour être « dur(e) » ou faire preuve de discipline) peut mener à une perte de connaissance voire, dans de rares cas, au décès. Si un athlète présente l'un des signes ou symptômes de souffrance décrits ci-dessus, vous devez vous assurer qu'il/elle

- Arrête immédiatement de faire de l'exercice ;



- Signale les symptômes ;
- Se repose et se réhydrate ;
- Se mette au frais, se rafraîchisse avec des serviettes humides ou des glaçons ; et
- Consulte rapidement un médecin si les symptômes empirent ou persistent malgré le repos.

Quelles mesures pouvez-vous prendre pour protéger la santé de tous vos athlètes, y compris celles et ceux porteurs du SCT ?

La plupart des mesures que vous pouvez prendre pour protéger la santé de vos athlètes s'appliquent à toutes les personnes, qu'elles soient ou non porteuses du SCT, notamment

- Disposer d'un plan d'intervention d'urgence en place qui est examiné et répété au moins une fois par an.
- Élaborer un programme de mise en forme pré-saisonnier spécifique par sport et fondé sur des principes scientifiques solides qui prépare les athlètes aux rigueurs du sport ;
- Mettre en œuvre un programme qui démarre lentement et augmente graduellement en intensité, et qui fixe un tempo sans risque ainsi qu'un temps de récupération ;
- Éviter les exercices programmés de grande intensité répétés avec des temps de récupération limités pendant les deux premières semaines de chaque nouvelle session d'entraînement, ou jusqu'à ce que l'athlète ait atteint le niveau de forme souhaité ;
- Laisser aux athlètes largement le temps de se reposer et de récupérer entre les répétitions, en particulier pendant les « sprints » et les exercices intenses ;
- Mettre des fluides à disposition et programmer des pauses fréquentes ;
- Permettre aux athlètes qui montrent des signes de souffrance physique de suivre leur propre rythme ;
- Être prêt(e) à agir lorsque des athlètes montrent des signes de souffrance ;
- Permettre aux professionnels de la santé et aux entraîneurs d'athlètes de planifier et de changer d'activités selon les besoins pour assurer la santé et la sécurité de tous les athlètes ;



- Direaux athlètes de prendre du repos lorsqu'ils souffrent de symptômes, car ils peuvent ainsi se rétablir rapidement et être prêts à continuer ;
- Si les symptômes réapparaissent, empirent ou persistent avec le repos, demandez à l'athlète d'arrêter et de se faire examiner par un professionnel de la santé, ou activez votre plan d'intervention d'urgence ;
- Encourager les athlètes à signaler tout symptôme immédiatement ; et
- Ne jamais utiliser l'exercice physique comme une forme de punition d'un athlète en pleine souffrance physique.

En outre, si vous savez qu'un athlète est porteur du SCT, vous devez

- Vous informer sur le SCT et l'impact de la déshydratation, de la maladie et de l'altitude sur la participation à une activité physique vigoureuse ; et
- Protéger la confidentialité des informations médicales confidentielles, telles que celles concernant le fait qu'un athlète est ou non porteur du SCT.

Pour plus d'informations, consultez le site :

<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>