

Médecins d'équipe (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 juste 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 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 sachez 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.

Celles-ci 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 ; et
- La consommation de drogues, d'alcool ou de stimulants.

Quelles mesures les athlètes atteints de 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 ;



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





- Faire 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 lorsqu'ils développent des symptômes ;
- Être conscients et s'adapter progressivement aux changements d'altitude qui peuvent 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. Au contraire des athlètes qui présentent des symptômes soudains en raison de problèmes cardiaques ou liés à la chaleur, les athlètes porteurs du SCT qui souffrent d'une maladie liée à l'exercice peuvent paraître fatigués au départ, mais ils peuvent souvent parler, et ils peuvent ressentir des douleurs musculaires ou une certaine faiblesse musculaire. 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 avant qu'ils ne commencent à s'entraîner ou à pratiquer un sport ?

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

- Élaborer une politique pour aborder la planification pré-saisonnière et l'évaluation des athlètes avant leur participation ;
- Enseigner aux athlètes les maladies et problèmes et/ou les conditions prédisposantes qui peuvent les affecter pendant la pratique de l'exercice physique, tels que l'hypoglycémie (sucre dans le sang trop bas), le diabète, l'asthme, les antécédents de crampes, les antécédents de maladie liée à la chaleur, le SCT ou d'autres conditions ;
- Enseigner aux entraîneurs, aux spécialistes de la mise en forme et des exercices de force, et aux entraîneurs personnels tous les facteurs qui peuvent limiter, affecter ou mettre un(e) athlète en danger pendant l'exercice, tels que les facteurs de risque environnementaux (climat ou altitude par exemple) et les conditions ou problèmes médicaux ou les conditions prédisposantes ;
- Partager, le cas échéant, les antécédents médicaux des athlètes avec les professionnels de la santé responsables de la couverture médicale de la pratique, des entraînements et des remplaçants des compétitions ; et
- Établir un plan d'intervention d'urgence avec l'équipement et le personnel médical appropriés pour contribuer à la résolution des situations d'urgence.

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

- Vous informer sur le SCT et la façon dont l'altitude, la déshydratation et la maladie peuvent affecter les personnes porteuses du SCT lorsqu'elles se livrent à un exercice physique vigoureux.

Quelles mesures pouvez-vous prendre pour protéger la santé de tous vos athlètes pendant qu'ils s'entraînent ou pratiquent un sport ?

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. Celles-ci comprennent

- Fixer un rythme d'exercice sans risque ;
- Évaluer les conditions environnementales potentielles telles que l'altitude, la température, l'humidité et les autres conditions météorologiques qui pourraient mettre les athlètes en danger ;
- Intervenir et changer d'activité au besoin pour préserver la sécurité et la santé des athlètes ;
- Être préparé à reconnaître, intervenir, évaluer et traiter tout athlète qui montre des signes de souffrance ; et
- Élaborer, mettre en œuvre et enseigner aux autres des plans d'intervention d'urgence spécifiques par site.

En outre, si vous savez qu'un athlète souffre de SCT, vous devez

- Encourager l'athlète à obtenir un conseil génétique approprié s'il ou elle ne l'a pas déjà fait.

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>