

Médecine et sport de haut niveau

Dr JF KAUX

Service de Médecine de l'Appareil Locomoteur et Traumatologie du Sport - SPORTS²
CHU de Liège

L'engouement pour les activités sportives demeure croissant auprès du grand public grâce à toute une série d'activités sportives novatrices (Zumba, Kaerobic, etc...) et de programmes de remise en forme (« Je cours pour ma forme », etc...), bénéfiques pour la santé.

Cependant, les sportifs de haut niveau, professionnels ou non, valides ou handicapés, représentant l'excellence sportive, reconnus par le code et la charte du sport de haut niveau, ne représentent qu'une infime partie de la totalité des sportifs. Le sport de haut niveau repose sur des critères bien établis:

- la reconnaissance du caractère de haut niveau des disciplines sportives ;
- les compétitions de références (jeux olympiques, championnats d'Europe et du Monde...);
- la liste des sportifs de haut niveau ;
- les filières d'accès au sport de haut niveau.

Les sportifs pratiquant au meilleur niveau bénéficient généralement de prédispositions physiques, adéquates au sport pratiqué. Cependant, sans entraînement spécifique (au sport pratiqué), ils ne pourraient pas atteindre ce niveau.

Le médecin, travaillant dans l'ombre de ces sportifs, est là pour veiller sur leur santé, développer des stratégies de prévention lésionnelle et les soigner en cas de nécessité. Même s'il a la possibilité de superviser médicalement les compétitions sportives « en première loge », il est également souvent sous la pression arbitrale, des médias, des coaches, des présidents, des sportifs eux-mêmes...

Au cours de sa carrière, le sportif risque de se blesser plus ou moins gravement, et se voit obligé de quitter la compétition pour laquelle il s'est préparé durant de nombreuses semaines voire des mois ou des années... Dans ce cas, il sera pris en charge par toute une équipe (kiné, chirurgien, préparateur physique, psychologue...) travaillant en synergie afin de le rétablir au plus vite et de retrouver son plus haut niveau. Avant le retour en compétition, une réathlétisation demeure indispensable. Celle-ci correspond à la reprise d'activité physique, comprenant :

- toute la phase de réadaptation à l'exercice
- la phase de transition entre les soins et la reprise de l'entraînement.

Il s'agit d'un processus nécessaire à la prévention des blessures et à l'adaptation de l'organisme à un programme d'entraînement poussé. Cependant, il se peut que cette période de l'entraînement soit négligée en raison d'un manque de temps en vue d'un objectif trop proche, majorant le risque de récurrence ou de nouvelle blessure.

Le sportif de haut niveau se doit de garder une hygiène de vie parfaite, en ayant une alimentation équilibrée, et dénuée de toxique (alcool, drogue...) et en respectant des périodes de repos nécessaires entre les différentes phases d'activité physique. De plus, afin d'améliorer ses performances sportives, la préparation physique (endurance, résistance, force musculaire, souplesse...) et l'entraînement spécifique à chaque sport (technique, tactique, adresse et précision...) demeurent indispensables. Dès lors, la tentation de les améliorer artificiellement existe. En effet, le dopage consiste à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux afin d'augmenter artificiellement ses capacités physiques et/ou mentales. Or, l'utilisation de tout médicament devrait être limitée à des indications médicalement justifiées. Le code mondial anti-dopage est régi par l'Agence Mondiale Antidopage (AMA / WADA ; www.wada-ama.org ou www.dopage.be) et la liste des produits dopants est revue chaque année.

<http://hdl.handle.net/2268/166026>