

## L'examen d'aptitude à la pratique du sport

Article réalisé par le Dr. PH. LABALUE, Licencié en Médecine du Sport, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

### INTRODUCTION

Cette période correspondant à la fin de l'hiver et au début du printemps est le moment idéal pour ré envisager l'aspect capital de l'examen d'aptitude à la pratique sportive surtout chez les sportifs amateurs.

C'est effectivement maintenant que l'on rehausse " ses joggings ", que l'on enfourche à nouveau régulièrement son vélo.

C'est le moment de se poser la question capitale : n'y a-t-il rien chez moi qui puisse contre-indiquer la pratique sportive régulière ? Si la dernière consultation chez son médecin du sport ou son médecin traitant remonte à plus de 1 an, il est temps de penser à le consulter à nouveau. Nous reviendrons plus loin sur les facettes de cet examen d'aptitude.

Nous envisagerons d'abord les questions que chaque sportif doit se poser lorsque la pratique sportive est régulière.

Nous envisagerons ensuite concrètement l'examen d'aptitude à la pratique du sport et enfin nous donnerons quelques conseils de bonne pratique.

### INTERROGATOIRE DE CHAQUE SPORTIF

Si le dernier examen médical est récent, il suffit de se demander si rien à changer depuis lors.

Les questions à se poser sont les suivantes :

1° Ai-je été récemment blessé ? Si c'est le cas, la blessure est-elle complètement guérie ?

2° Ai-je subi une intervention chirurgicale ? Si c'est le cas ai-je le feu vert de la faculté pour reprendre le sport ?

3° Ai-je été malade ? Si c'est le cas, suis-je complètement rétabli ?

4° La pratique du sport actuelle n'engendre-t-elle chez moi aucune plainte ?

Essoufflement anormal, douleurs dans la poitrine ou autres, douleurs musculaires ou articulaires inhabituelles.

Si les réponses à toutes ces questions sont négatives, je devrais pouvoir attester, certifier, ne faire l'objet d'aucune contre-indication médicale et eux ainsi participer à toutes les activités sportives sous mon entière responsabilité.

Ceci est malheureusement trop rare à l'heure actuelle. De nombreux sportifs font du sport parfois même en compétition sans aucun suivi médical. Ceux-ci courent un risque non négligeable. Je pense à l'homme d'affaires obèse, tabagique, alcoolique mondain jouant sa partie de tennis hebdomadaire en fin de journée sans échauffement préalable ni préparation spécifique.

Je pense encore au cyclotouriste de plus de 60 ans à l'hygiène de vie irréprochable mais pratiquant le vélo à un niveau trop élevé pour lui et courant un risque non négligeable.

Je pense enfin au footballeur vétérinaire jouant 1 fois/semaine sans aucune préparation non plus tout comme le net-volleyeur de plus de 70 ans.

### EXAMEN MEDICAL D'APTITUDE

Nous l'envisageons ici car il est capital. Les exemples de sportifs non suivis sont très nombreux comme je viens d'en énumérer quelques exemples. Ceux-ci courent de gros risques. Il faut attirer l'attention de tous ces sportifs négligeants afin qu'ils consultent.

En quoi consiste cet examen d'aptitude:

#### 1° Une anamnèse.

Celle-ci consiste en fait en un interrogatoire fouillé qui reprend toutes les maladies familiales et personnelles du sportif surtout aux niveaux cardio-vasculaire, respiratoire et neurologique.

De cet interrogatoire ressortent déjà des contre-indications formelles à la pratique sportive qui sont l'intervention chirurgicale récente, les malformations cardiaques, l'angine de poitrine non équilibrée, les troubles du rythme cardiaque non traités, les maladies infectieuses, les polyarthrites inflammatoires en poussée évolutive et l'épilepsie non équilibrée.

Des contre-indications relatives aussi permettent une pratique sportive en respectant des règles très strictes à savoir le respect de l'endurance ( l'aisance respiratoire et le respect des traitements médicamenteux donnés ).

Ceci est le cas pour l'hypertension artérielle, les troubles du rythme et les blessures récentes.

#### 2° Examen clinique.

Celui-ci comprend la mesure de la taille-du poids, l'évaluation du pourcentage de graisses, la prise de la pression artérielle, de la fréquence cardiaque. L'auscultation cardio-respiratoire et l'examen ostéo-articulaire sont importants.

Il faut vérifier s'il n'y a pas de trouble statique plantaire, si le port de semelles orthopédiques n'est pas indiqué.

La vérification de la vue est également utile.

### 3° Examens complémentaires.

Différents examens complémentaires sont parfois utiles. Un est indispensable, c'est l'électrocardiogramme au repos et à l'effort. Cet électrocardiogramme d'effort doit se faire avec un enregistrement continu avec contrôle de la pression artérielle. Un monitoring de la fréquence cardiaque dans une salle de fitness n'est pas suffisant. En fonction de chaque individu et des éventuelles plaintes formulées, d'autres examens sont parfois utiles comme l'étude de la fonction respiratoire, diverses radiographies dont le thorax, une scintigraphie osseuse voire du cœur ou encore une coronarographie.

Si le niveau sportif atteint est élevé, on peut également évaluer le degré d'entraînement afin d'optimiser la pratique sportive.

Ceci consiste notamment à un dosage d'acide lactique dans le sang en cours d'effort afin de déterminer de façon précise les seuils aérobie et anaérobie de chaque sportif.

### FREQUENCE DES EXAMENS MEDICAUX

En dehors de la marche, de la pêche, de la pétanque où il y a peu de risques, nous devons conseiller un examen médical complet avec ECG d'effort une fois/an si le niveau est élevé ( plusieurs prestations/semaine avec compétitions et ceci quel que soit l'âge des sportifs ). Cet examen doit être recommandé d'office si l'on reprend une activité sportive après une période d'inactivité. Enfin chez les sportifs amateurs de plus de 40 ans, il doit être réalisé tous les 2 ans et plus tôt en cas de plaintes formulées.

### RECOMMANDATIONS DE BONNE PRATIQUE

Idéalement lorsque l'on est médicalement apte à la pratique du sport, celle-ci doit être régulière. ½ heure 2 à 3 fois/semaine est certainement à recommander.

Cette pratique doit se faire dans les limites strictes de l'aisance respiratoire en respectant bien l'endurance.

Un échauffement est nécessaire pour tous les groupes musculaires.

Après l'effort, le stretching peut être recommandé même si scientifiquement ses effets ne sont pas prouvés.

Il faut consulter dès la moindre sensation anormale que ce soit une douleur, un essoufflement etc...

Enfin il faut respecter les règles des sports pratiqués et exécuter les gestes adéquats par exemple au tennis et au golf. Les conseils des professionnels sont toujours très utiles.

### CONCLUSION

Il est généralement admis que la pratique sportive est excellente pour la santé. L'effet préventif de l'apparition et de l'évolution de nombreuses maladies est certes reconnu. L'effet psychique n'est plus à démontrer non plus, l'activité sportive améliore l'estime de soi et entretient la convivialité.

Ces effets bénéfiques ne sont plus à prouver à une seule condition c'est que les règles de bonne pratique énumérées ci-dessus soient respectées et que chaque sportif soit médicalement apte à la pratique régulière.

L'examen médical est indispensable, il est toujours utile de le rappeler.

Si vous pratiquez votre sport dans un club ou dans une équipe, vous pouvez passer un examen complet à l'Institut Malvoz dans le cadre d'un forfait destiné aux sportifs pour le prix de 40 € par personne.