

Ce que risquent vos enfants sportifs

Le certificat médical préalable à la compétition devient une obligation pour tous.

Vous et vos enfants pratiquez un sport au sein d'un club ou d'une fédération? Vous devez désormais fournir un certificat médical si vous participez à des compétitions, même au plus petit niveau. C'est en effet ce que prévoit un décret de la Fédération Wallonie-Bruxelles tout juste paru au Moniteur. Son esprit? « Réduire le risque sanitaire pour les sportifs, sans entraver l'accès aux différentes disciplines, répond René Collin, nouveau ministre francophone des Sports. Ce texte a vu le jour sous la précédente législature, suite entre autres à des décès inopinés sur le terrain. »

Devoir rendre visite à son médecin pour que celui-ci atteste l'absence de toute contre-indication à la pratique d'un sport n'a, en réalité, rien de nouveau. La majorité

des 57 fédérations sportives reconnues par la Fédération Wallonie-Bruxelles exigeait déjà ce document, notamment pour se couvrir auprès des assurances en cas d'accidents de santé prévisibles. Mais 13 d'entre elles, dont celle de football, n'avaient pas rendu cette mesure obligatoire. C'est donc du passé. Encore faut-il que le ministre des Sports mette en place une commission de prévention composée de représentants des mondes sportif et médical. Elle va établir les modèles de certificats et de règlements médicaux adaptés à chaque discipline.

« Cela va aider les médecins à ausculter convenablement les sportifs », explique le ministre Collin. Et cela tendra à gommer les certificats de complaisance « en jouant sur la responsabilisation du corps médical ». La visite préalable chez son généraliste peut en effet se révéler salutaire, même si le risque zéro n'existe pas. Ceci vaut autant pour les adultes que pour les enfants qui, eux aussi, courent des risques en pratiquant un sport. Même si, comme le rappelle le Dr Raymond Edelman, responsable du service de médecine sportive à l'Hôpital des enfants Reine Fabiola, « le sport est fondamental pour le développement physique et psychique des plus jeunes ». ■

JULIEN BOSSELER

Cerveau

Il est très rare que des enfants et des ados sportifs soient victimes d'un accident vasculaire cérébral. Mais, sous l'effet d'un effort physique important, le risque d'une rupture d'anévrisme est possible en cas de malformation congénitale. Dépister une telle prédisposition, heureusement fort peu courante, est extrêmement difficile. Toutefois, le médecin généraliste peut être alerté par des symptômes, tels que des vertiges ou des syncopes, et demander dès lors des examens pointus en milieu hospitalier.

Psychisme

Les adultes au travail ne sont pas les seuls à être exposés au burn-out. Ce surmenage tournant à la dépression nerveuse existe chez certains jeunes sportifs, surtout de haut niveau, qui, chaque semaine, doivent combiner leurs 10 à 20 heures d'entraînement avec leurs 32 heures d'école assorties de devoirs et leur vie en famille. Lorsque l'équilibre se rompt entre ces différentes facettes de leur existence, il y a danger pour leur psychisme. Parmi les signes avant-coureurs décelables lors d'un examen médical, citons un changement d'attitude à la maison et une chute des résultats scolaires et/ou sportifs.

Poumons

Certains enfants peuvent souffrir d'asthme aggravé par l'effort physique. Cette pathologie n'est pas forcément incompatible avec l'exercice d'un sport, pourvu que celui-ci soit adapté et qu'un traitement médical soit mis en place. Passer à côté de cette maladie expose le jeune sportif à des difficultés respiratoires. Le dépistage de cette affection par un médecin est cependant aisé, au même titre que celui du diabète.

Pieds

Les problèmes orthopédiques, tels que les pieds plats, peuvent déboucher sur des blessures des muscles et des articulations lors de la pratique sportive. Ils sont dépisables préalablement par le médecin.

Squelette

La pratique d'un sport ne comporte en principe pas de problème pour la croissance d'un enfant ou d'un ado. Si elle est bien exercée, la discipline physique améliore même la solidité des os, permet un développement harmonieux du corps et un maintien supérieur du dos. Attention cependant aux soucis potentiels en cours de croissance comme la scoliose, l'asymétrie des membres inférieurs ou la bascule du bassin. Associées au sport, elles peuvent conduire à des risques accrus pour les muscles et les tendons. Heureusement, le dépistage de ces pathologies osseuses fait partie de tout bon examen médical avant le début d'une activité sportive.

Cœur

La plupart des malformations du cœur sont détectées dès le plus jeune âge. Certaines passent pourtant entre les mailles du filet pédiatrique. Une auscultation avant la pratique d'un sport de compétition peut mettre un médecin généraliste sur la piste d'un trouble du rythme cardiaque, confirmé ou infirmé par des examens poussés. Passer à côté d'une telle anomalie expose le jeune sportif à une aggravation du trouble pouvant mener, dans de rares cas, à un décès. En effet, lorsqu'il pratique un sport, l'enfant fait battre son cœur jusqu'à 180 battements par minute et grimper sa tension jusqu'à 18. C'est parfaitement supportable pour un système vasculaire normal. Mais beaucoup trop en cas de dysfonctionnement.

Muscles et tendons

Les contractions, élongations et déchirures musculaires, ainsi que les lésions ligamentaires chez les jeunes sportifs dépendent de l'intensité et de la durée de l'effort mais sont impossibles à prévoir. Tout au plus le médecin du sport peut-il orienter les jeunes sportifs vers la discipline qui correspond le mieux à leur morphologie. La musculature des longilignes s'accommodera mieux du basket ou de l'athlétisme sur de longues distances, tandis que les trapus privilégieront les efforts intensifs d'un sport comme le rugby.