

Utile, le certificat médical pour les sportifs ?

Le contexte

A chaque début de saison et à quelques exceptions près, tout sportif qui veut s'affilier à une fédération en Belgique doit fournir un certificat médical ad hoc. D'autres pays ont renoncé à cette formalité annuelle dont même certains médecins doutent de l'utilité.

Oui

■ Un examen médical de non contre-indication à la pratique d'un sport permet de prévenir les risques de crise cardiaque et aussi de prodiguer quelques bons conseils. L'objectif, c'est de faire faire du sport dans les conditions les meilleures et les plus sûres.

Marc Francaux

Professeur de physiologie de l'exercice à l'UCL.

Les différentes fédérations sportives exigent souvent que leurs membres leur remettent un certificat médical, avant de se lancer dans une activité physique. Que pensez-vous de cette démarche ?

Je n'en pense que du bien ! Certes, le sport est bénéfique pour la santé, mais c'est bénéfique à long terme. Durant l'activité physique en elle-même, qu'on le veuille ou non, on prend des risques pour sa santé. Le risque majeur, c'est celui de faire un incident cardiaque. Quand cela arrive, on peut essayer d'intervenir le plus rapidement possible, grâce aux défibrillateurs automatiques dont la présence se généralise dans les clubs sportifs, mais on peut aussi agir de manière préventive. Les examens médicaux de non contre-indication sont justement orientés vers la détection de ce genre de problèmes. On essaie de limiter le risque. Pour simplifier, il y a deux grandes catégories. Premièrement, concernant les jeunes de moins de quarante ans, les morts subites que l'on observe dans le sport sont dues à des maladies congénitales. Ces maladies ne sont pas si exceptionnelles, elles touchent entre 1 et 2 % de la population. Quand on repère ces sujets à risque, on peut recourir à différentes interventions, comme l'implantation d'un défibrillateur, ou on peut réduire leur activité physique, l'adapter. Ensuite, pour les personnes de plus de quarante ans, survient le risque d'un infarctus du myocarde, un risque héréditaire ou bien lié à un certain style de vie. Quand ce risque est fort présent, il faut mesurer l'intensité de l'exercice, et prendre des précautions. Bien sûr, avec ces examens médicaux, on n'atteindra jamais le risque zéro, mais cela peut tout de même réduire la probabilité d'accidents.

Les examens médicaux préalables à la pratique d'un sport se limitent-ils à envisager les risques de crises cardiaques ?

Non, il y a aussi le volet orthopédique, qui sera envisagé. Il y a des conseils qui peuvent être donnés en matière de bonne utilisation du matériel, de prévention des lésions de surcharge, comme les tendinites et d'autres problèmes plus graves. Et tout cela est bien sûr favorable à une bonne pratique du sport.

Cet examen de non contradiction ne constituerait-il pas un frein à la pratique du sport ?

Au contraire, cet examen de non contradiction ne peut absolument pas être un facteur qui limite la pratique du sport ! Si on met un système en place trop contraignant ou trop onéreux, on raterait complètement l'objectif. L'objectif, c'est que la plus grande partie possible de la population fasse du sport, mais qu'elle le fasse dans les conditions les meilleures et les plus sûres, pour qu'elle puisse pleinement profiter de ses effets bénéfiques. Il ne faut pas non plus croire que l'activité physique, c'est une cure de jouvence. Il y a des risques, et il faut les minimiser.

Il y a quelques années, on vous a demandé de présider une commission chargée de faire des propositions aux ministres des Sports en vue de l'application d'un décret visant notamment la mise en place progressive et généralisée d'examens de non contre-indication préalables à toute pratique sportive. Concrètement, comment avez-vous envisagé les choses ?

Pour les sportifs qui pratiquent des disciplines avec des risques très importants, comme les sports de combat qui se terminent par un KO, ou pour les sportifs de haut niveau, il apparaît évident qu'il faut un suivi médical rapproché. Pour les sportifs amateurs, qui pratiquent par exemple le hockey et le foot, on a imaginé de proposer de remplir un questionnaire sur l'honneur, comme cela se fait depuis peu en France. Sur base des réponses (l'âge, le style de vie, le tabagisme...), un algorithme pourrait identifier les personnes à risques et les inviter à voir un médecin. C'est une procédure très simple et qui ne demanderait pas de budgets trop importants.

Cette proposition va-t-elle être prochainement d'application ?

C'est une proposition qui a été déposée en mai 2016 au cabinet de M. Rachid Madrane (PS). Depuis, rien n'a bougé.

Entretien: Baptiste Ercicum

Actuellement en Belgique

Chaque fédération fait à sa guise

Ce sont les fédérations qui donnent le ton. Chacune choisit d'imposer ou non chaque année, à tout postulant affilié, un certificat signé par un médecin. Pas toutes. Aucune obligation, par exemple, pour porter les couleurs d'une équipe de football. Pour le rugby, le basket ou la natation, entre autres, bien. Mais sans uniformité générale. Les unes font remplir une "déclaration de non contre-indication", d'autres, "un certificat d'aptitude".

"Cette exigence n'a aucune justification médicale stricto sensu grâce au bon sens des parents : en 40 ans, je n'ai jamais jugé inapte un seul enfant."

Bruno Jeandidier

Le pédiatre s'est exprimé dans "Le Monde" (27/9/2017).

Non

■ Un certificat à rentrer chaque année pour s'affilier est absurde, inutile et coûteux. Il y a un mystère autour de cette obligation qui laisse penser plein de choses. Mais rien de médical. Ce papier dédouane les assurances des fédérations en cas de problème.

Michel Ouchinsky

Médecin du sport.

Que pensez-vous du certificat médical que doivent rentrer en ce moment les sportifs désirant s'affilier à quasiment toutes les fédérations sportives en Belgique ?

Dans la plupart des sports, vous ne pouvez être affilié à un club que si vous rentrez un certificat médical, que vous ayez été touché par le médecin, que l'examen ait été sommaire ou pas, voire que le papier ait été envoyé par la poste. Il y a une sorte de mystère autour de cette démarche qui laisse penser tout ce qu'on veut. C'est un examen qui est fait sous l'égide du principe de précaution qui laisserait croire que, si l'on fait un examen préventif chez un sportif, on va l'empêcher de mourir puisque c'est bien de cela qu'il s'agit. Le risque majeur pour un sportif est bien là. S'il meurt dans un accident de voiture après avoir roulé à toute vitesse, tout le monde accepte qu'il a pris des risques. Si, en revanche, un sportif s'effondre sur un terrain, c'est beaucoup d'émotion. Forcément, l'entourage se demande alors à qui la faute. Il y a trois mots clefs dans cette histoire : sportif, mort et responsabilité. Pour sortir de l'embarras que causent ces trois mots quand ils se rencontrent, les assureurs des fédérations sportives ont voulu se prémunir d'éventuels recours de la part des familles par peur de la faute imputable. Par contre, en cas de problème, ce seront les assurances des médecins qui paieront (mais je vous rassure : cela n'arrive jamais). Par ailleurs, les certificats sont aussi un moyen pour les fédérations de compter leurs affiliés (les subsides de l'Etat étant proportionnels au nombre de membres). C'est un outil juridique et de comptage, sauf pour certains sports extrêmes qui exigent une liste précise d'examens (la plongée sous-ma-

rine ou le parachutisme, par exemple).

Etes-vous en train de dire qu'hormis ces examens prescrits pour quelques disciplines particulières, ces certificats ne servent à rien ? C'est un peu exagéré non ?

Mais non ! Si un sportif doit mourir sur un terrain de ce qu'on appelle la mort subite, il mourra, qu'il ait été vu ou pas par un médecin et même par le plus grand cardiologue universitaire. Un jour, un

confrère a pondu une statistique sidérante sur ce que coûterait à la sécurité sociale l'organisation d'examens préventifs vraiment utiles (avec coronographie, etc.) pour prévenir les 0,2 % de morts subites que l'on déplore chaque année : il faudrait des gens équivalents temps plein sept jours sur sept pendant des années. C'est absolument disproportionné ! Sans compter que vous auriez des gens de morts à cause de cela que si on laissait les gens tranquilles. Il faut savoir en effet qu'il y a une comorbidité non négligeable dans cet examen. J'ajoute encore deux anecdotes. On a connu des malaises mortels aux 20 km de Bruxelles. Pourtant, chaque participant rend bien un certificat, non ?

Un contact avec un médecin une fois par an n'est quand même pas superflu, non ?

Evidemment ! Encore faut-il que le médecin sache de quoi il parle et, en Belgique, la médecine du sport n'est pas reconnue (mais ça, c'est une autre question). De là à rendre ce certificat obligatoire chaque année pour s'affilier, non. D'autant que cela a un coût pour la sécurité sociale. On rembourse des millions pour financer des examens qui ne servent strictement à rien. C'est bien pourquoi les pays scandinaves ont d'ailleurs décidé de ne plus les rembourser... Et ce n'est pas du tout une folie. En France, certaines fédérations imposent maintenant un examen tous les trois ans. Pourquoi pas ? Pour ma part, j'en ai pratiqué des milliers et je n'ai jamais rien trouvé.

Que préconisez-vous alors ? Quand même pas une suppression pure et simple ?

Médicalement, ces examens ne servent pas à grand-chose (pour ne pas dire à rien). Il faudrait adopter une vision plus raisonnée. Un enfant très sportif devrait être examiné autour de 15 ou 16 ans (pas avant car certaines maladies n'apparaissent pas avant cet âge), puis plus rien jusqu'à un deuxième examen à 30-35 ans, et ensuite un examen tous les 5 ou 10 ans en fonction de l'activité. C'est ce qui est préconisé par la littérature.

Entretien : Monique Baus