

Sport

20 questions pour un 100 mètres

Avec un questionnaire de santé, la Belgique francophone veut responsabiliser les sportifs. Cela ne remplacera jamais une visite chez son médecin ou la pratique d'un test à l'effort. - Texte: Vincent Liévin -

es sportifs qui affluent sur les terrains de sports connaissent-ils l'état réel de leur santé? Ou du moins si elle est adaptée à la pratique du sport de leur choix? En Belgique, du côté francophone, la mise sur pied d'un certificat médical d'aptitude à la pratique d'un sport était vue depuis plusieurs années comme l'une des solutions pour lutter contre les morts subites de sportifs. Mais en juin, lors d'un colloque de l'Association interfédérale du sport francophone, Rachid Madrane, ministre des Sports en Fédération Wallonie-Bruxelles a écouté les dernières propositions de la "Commission de prévention des risques pour la santé dans le sport".

Parmi celles-ci, la mise sur pied d'un questionnaire de santé - en ligne et sécurisé - d'une vingtaine de questions. Après la validation positive des réponses du sportif, ce dernier recevra une attestation d'aptitude à la pratique. Dans le cas contraire (deux réponses négatives), il lui sera conseillé de se rendre chez un médecin. Pour le Pr Marc Francaux, de l'UCL, président de cette Commission de prévention des risques pour la santé dans le sport, "95 % des person-

nes qui vont remplir le questionnaire ne devront pas aller chez le médecin. Seul 5 % s'y déplaceront, selon les études actuellement en cours." Il insiste sur la prévention: "La priorité de la commission est d'éviter qu'un examen d'aptitude ne décourage les gens à faire du sport. Nous ne disons pas qu'il n'y aura plus jamais de décès ou de malaise avec un certificat d'aptitude, mais c'est comme pour la lutte contre les excès de vitesse... Ce test améliorera sans conteste la prévention."

Ce questionnaire en ligne clôt également le débat sur le dépistage cardiaque systématique pour les jeunes sportifs (14/34 ans), comme l'a expliqué le cardiologue et membre du Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE), le Dr Van Brabant. Ce dernier a rappelé sur base d'une étude du KCE qu'aucune étude valable ne permet d'affirmer que des vies pourraient être sauvées suite à cet examen. "Il n'est pas pertinent d'imposer un dépistage cardiaque systématique à l'ensemble de la population, les désavantages surpassant largement les améliorations escomptées de la prévention", a ajouté le ministre socialiste.

Si le monde médical a avancé sur ce dossier complexe et délicat, le monde politique doit, à présent, trancher après de nombreuses années de léthargie. Rachid Madrane, ministre des Sports en Fédération Wallonie-Bruxelles annonce que ce questionnaire online verra le jour en 2019. "Dès janvier, si tous les textes avancent dans les temps prévus." Les sportifs sont donc prévenus. "Ma volonté est de le voir d'application pour le 1^{er} janvier 2019. Lorsqu'ils participeront aux 20 km de Bruxelles ou à d'autres courses, les sportifs n'auront plus qu'à s'inscrire médicalement avec le questionnaire en ligne. Les fédérations sportives et les clubs sont satisfaits des avancées."

Ce modèle de prévention part du principe que les sportifs vont remplir honnêtement leur certificat. N'est-ce pas naïf? Y aura-il des sanctions en cas d'omission ou de mensonge? Le ministre est clair: "La principale sanction sera pour le sportif et sa santé. Il en est responsable." La Belgique n'est d'ailleurs pas

le premier pays à le faire: *“Cela fonctionne bien au Canada, où le sportif est placé au centre de la problématique en le responsabilisant plutôt qu'en l'assistant. Toutefois, le formulaire ne remplacera jamais le généraliste. Le rôle du médecin reste de permettre au patient de se rendre chez le bon cardiologue ou spécialiste adapté à la pathologie dont pourrait souffrir le sportif.”*

Suivant les sports en vogue pour l'instant, certains pratiquants ne pourront se contenter de ce questionnaire en ligne comme le précise le ministre: *“L'article 11 énumère un certain nombre de cas pour lesquels cette attestation doit prendre la forme d'une attestation médicale d'absence de contre-indication. Il s'agit notamment des pratiquants de sports extrêmes et de sports de combats, du sportif 'intensif ou compétitif' et de tous ceux qui exercent au haut niveau.”* Enfin, le décret englobera également les salles de fitness puisqu'il vise toute personne voulant pratiquer une activité sportive. Pour que tous les sportifs soient conscients de ces changements, des campagnes d'information relatives à la prévention des risques et à la promotion de la santé vont être organisées prochainement. ✖

Les personnes à risque

Les plus de 40 ans et certains jeunes plus fragiles doivent être vigilants.

Tous les sportifs ne sont pas égaux devant le risque d'un incident de santé en pleine pratique. Le Pr Marc Francaux, de l'UCL, rappelle que ce sont les accidents traumatiques qui sont les plus fréquents ainsi que les accidents cardiaques et les morts subites. *“Les personnes les plus à risque pour les problèmes cardiaques sont les sportifs de plus de 40 ans (l'accident coronaire est grave pendant l'exercice) et les jeunes sportifs qui s'effondrent en pleine pratique à cause souvent d'une fibrillation due à une maladie congénitale (antécédents médicaux*

personnels ou familiaux) qui n'a pas été détectée parce que le jeune n'a jamais consulté de médecin avant l'incident.” Le professeur rappelle que l'historique de la famille est important et que chaque sportif est invité à le connaître. *“À cela s'ajoute le fait que les hommes plus âgés sont plus à risque s'ils fument ou boivent.”* Lors du colloque, le médecin sportif, Michel Ouchinsky, a rappelé que le sport ne crée pas une pathologie mais la révèle. Et les avantages tirés de la pratique sportive restent supérieurs aux risques. Les médecins du sport appellent à la vigilance aussi les sportifs *“reprenant une activité sportive après une longue période de sédentarité”* ou ceux *“ayant subi une affection médicale importante”*. Un petit test à l'effort avant de recommencer une activité n'est pas un luxe.