

## LE CERTIFICAT MEDICAL

Un petit mot concernant le certificat médical d'aptitude à la pratique sportive. Comme vous en avez sans doute entendu parler ces derniers mois, on parle de plus en plus d'une refonte du certificat médical délivré jusqu'à présent par votre médecin traitant chaque année. En effet, les autorités souhaitent rendre les choses plus simples, mais en faisant attention à la notion de risque cardiaque au cours de la pratique sportive. Il va être obligatoire tous les 3 ans (cf PDF joint)

Tout est parti d'une étude scientifique italienne extrêmement sérieuse qui démontre que si l'on pratique systématiquement à tous les jeunes sportifs de haut niveau un ECG (électrocardiogramme), tous les 3 ans à partir de 12 ans, on fait baisser le nombre de morts subites sur les terrains de sport de 90%...Entendez bien que cette étude a créé un véritable choc dans la communauté médicale chargée du suivi des sportifs. Il faut savoir que les morts subites sur les terrains de sport en France sont évaluées à 100 cas entre 2005 et 2009, ce n'est pas rien. Les causes des morts subites sont chez les jeunes, ce que l'appelle des cardiopathies congénitales (fragilité cardiaque invisible disons...) et chez les adultes de plus de 35 ans les maladies coronariennes (infarctus ).

Partant de ces constats, les autorités sanitaires ont entamé une réflexion quant à la meilleure façon d'améliorer ces statistiques bien inquiétantes. En effet, on sait que la pratique sportive régulière est le meilleur moyen de garder une santé correcte, mais si c'est pour faire un arrêt cardiaque sur les terrains !! Que faire ?

La fédération française de cardiologie a fait des propositions qui sont les suivantes et qui vont sans doute devenir obligatoire d'ici quelques années (mais en France, on sait que tout prend beaucoup de temps ...). Chez les sportifs de 12 à 20 ans, faire un ECG tous les 3 ans est recommandé. Au delà, tous les 5 ans. Après, tout va dépendre des nombreux facteurs de risque cardio vasculaires, s'ils sont présent ou non.

Quels sont les facteurs de risque pour développer un problème cardiaque ? La liste est longue, mais retenez, l'hypertension artérielle, un excès de Cholestérol, le diabète mais surtout le tabagisme et les antécédents familiaux de problèmes cardiaques. Autrement dit, si dans votre famille, votre père ou votre mère, votre sœur ou votre frère ont eu des problèmes soit de maladie coronarienne, soit de mort subite à une âge jeune (avant 50 ans), il faut être très prudent et donc se faire suivre de façon très sérieuse.

En conclusion, la refonte du certificat médical arrive à grand pas et va sans doute donc, mener à plus d'électrocardiogrammes. Et c'est là que le problème n'est pas simple. On manque de cardiologues qui sont tous débordés, en particulier dans notre région. Ou faire ces ECG ? La seule solution est dans les centres médico sportifs, et là, sans faire de publicité, il faut reconnaître que nous sommes gâtés, puisque nous avons la chance de disposer, notamment à Charleville d'un très bon CMS. Il en existe un aussi à Rethel (je m'en occupe...)

Bonne saison

Thierry LECLERC