

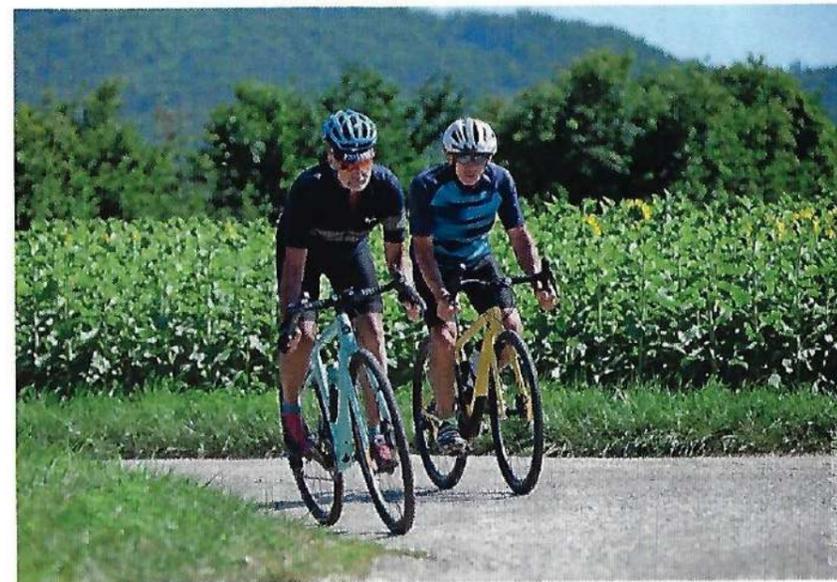


Contraindre ou responsabiliser ?

Tout démarre le 2 mars 2022 avec la promulgation de l'article de loi 2022-200-296. Le certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique sportive n'est plus une obligation. Qu'en est-il aujourd'hui ? Quelle est la position de notre fédération sur le sujet ?

Depuis la promulgation de l'article de loi 2022-200-296 visant à démocratiser le sport en France, chaque fédération est enfin libre de statuer sur l'utilité de la présentation du certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour obtenir la première licence voire son renouvellement. Il appartient à chaque fédération de fixer les conditions dans lesquelles un certificat médical est exigible, sur avis de sa commission médicale. Il est enfin reconnu que la pratique et les exigences physiques ne sont pas forcément identiques comme par exemple entre la Fédération française de cyclotourisme et la Fédération de jeu d'échecs ! La volonté du législateur dans cette décision est de favoriser la pratique

sportive en ouvrant son accession au plus grand nombre. Le principe de précaution, et son empreinte judiciaire qui pèse depuis les années quatre-vingt sur toute initiative, semblent être un peu délaissés au profit de l'intérêt majeur que représente l'activité physique et le sport pour la santé. En effet, la sédentarité et l'inactivité physique sont identifiées depuis maintenant près de vingt ans comme deux véritables fléaux modernes responsables d'une augmentation de la morbidité cardiovasculaire. Autres arguments majeurs : l'activité physique (AP) est reconnue comme essentielle pour ralentir l'évolution des maladies chroniques non contagieuses (ALD). Trente-six de ces affections de



L'activité physique et de surcroît le sport sont enfin reconnus essentiels pour assurer une plus longue espérance de vie en autonomie. Pourtant l'excès de sport, surtout à forte intensité, n'est pas dénué de risques.

longue durée sont répertoriées par l'Assurance maladie. Elles sont prises en charge financièrement à 100 %. Même, concernant une pathologie d'origine cardiovasculaire, le ré-adaptateur fonctionnel va prescrire une reprise d'une activité physique (AP) croissante, qu'il encouragera fortement à poursuivre avec assiduité.

L'activité physique et de surcroît le sport sont enfin reconnus essentiels pour assurer une plus longue espérance de vie en autonomie. Pourtant l'excès de sport, surtout à une forte intensité, n'est pas dénué de risques, pendant, et dans les quelques heures qui suivent la pratique. Fort de ces constatations la promotion de l'AP et du sport est une évidence. Pourtant toute pratique excessive peut devenir dangereuse. Une réflexion s'impose donc pour proposer un garde-fou le moins contraignant possible et néanmoins efficace.

Réflexions sur la prévention pour protéger les sportifs

Dans notre fédération, même non compétitive, la prévention de la mort subite, d'origine cardiorespiratoire, survenant pendant la pratique sportive reste la hantise du médecin fédéral. C'est pourtant un événement rarissime, environ mille accidents par an, tous sports confondus, pour la France. Par comparaison, les décès d'origine cardiovasculaire dans l'ensemble de la population représentent plus de cinquante mille morts par an.

Un examen médical sérieusement pratiqué, sans ECG, ne dépiste que 10 % environ de pathologie cardiovasculaire. Le même examen associé à un simple ECG de repos, permettrait un dépistage de 80 % de cardiopathie asymptomatique présentant potentiellement



un risque d'arrêt cardiorespiratoire à l'effort. Il s'agit essentiellement de pathologie d'origine génétique. Ce dépistage concerne donc préférentiellement les jeunes sportifs avant 35 ans. Après 35 ans le risque est lié principalement à une mauvaise vascularisation du cœur, c'est-à-dire à un rétrécissement des artères coronaires. Le dépistage paradoxalement en est beaucoup plus délicat. Le test d'effort, si apprécié des cyclistes, voit lui aussi son efficacité remise en question par nos spécialistes cardiologues. Tout particulièrement pour le dépistage d'une pathologie coronarienne, en dehors de facteurs de risques déjà bien identifiés.

Le CACI est-il adapté ?

Un certificat était jusqu'à présent demandé tous les trois ans ou cinq ans selon le type de pratique sportive ou cyclotourisme. C'est un acte purement administratif. La démographie médicale actuelle ne peut exiger d'un médecin généraliste de réaliser un ECG systématiquement. D'ailleurs, bon nombre de

cabinets de généralistes sont dépourvus de cet appareillage. Le CACI semble être d'autre part un frein à la pratique sportive. Comme en atteste en début d'année le témoignage d'un certain nombre de licenciés. Ils font remonter à la fédération leur mécontentement devant la difficulté à obtenir un rendez-vous auprès d'un médecin, et de ne pouvoir ainsi récupérer le sésame permettant la création de la nouvelle licence dans les temps impartis. Le ministère de la Santé communique largement sur la nécessité de désengorger les cabinets médicaux de la paperasse administrative, en particulier des arrêts de travail ou certificats en tout genre. Aucune étude n'a objectivé l'efficacité d'un examen médical sans ECG dans la prévention du risque d'arrêt cardiorespiratoire lors de la pratique sportive. Tout repose sur une notion empirique sans preuve scientifique, le sacro-saint principe de précaution et la menace judiciaire planant sur les clubs ou sur le médecin traitant est aussi une explication à cet usage.

Éduquer, responsabiliser serait une utopie ? Un nouveau paradigme ?

Le CACI ouvrant droit à la pratique sportive peut être pourtant interprété comme un signal de déresponsabilisation déchargeant le licencié. Il peut être vécu comme un sésame à une pratique sans discernement ni prudence. En cas d'accident, la responsabilité est rejetée sur le médecin.

Le licencié est pourtant le premier concerné par sa santé. Ne serait-il pas plus judicieux de l'informer, de le sensibiliser à une pratique adaptée à sa propre capacité physique, tenant compte aussi de son âge ? Une sensibilisation à l'écoute de signaux de son corps, de son propre ressenti physique au cours de l'effort n'amènerait-elle pas une prudence responsabilisée ? C'est d'ailleurs ce que nous nous efforçons de faire avec certains de nos articles dans cette même revue.

Le débat concernant l'utilité de ce certificat médical ou son abrogation reste très partagé. Le certificat médical n'est demandé que dans seulement une moitié des pays de l'Europe et il n'est pas exigible aux États-Unis par exemple.

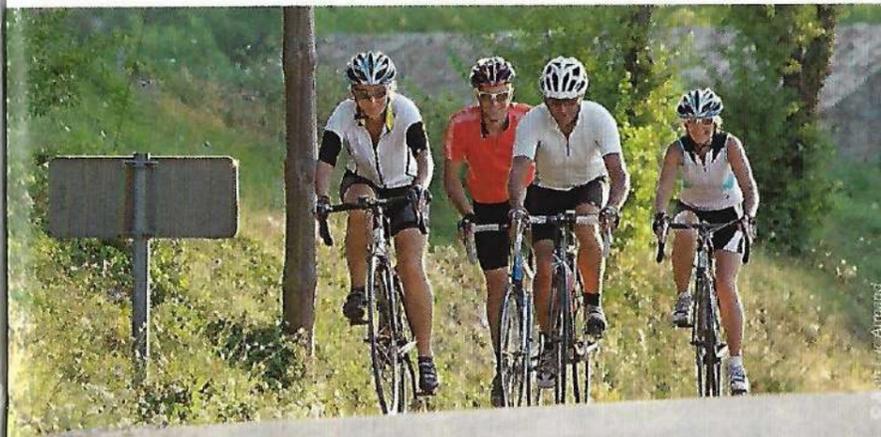
Quelle évolution pragmatique, réaliste et protectrice pouvons-nous proposer ?

Les ministères de la Santé et des Sports nous demandent de favoriser la pratique sportive plutôt que d'être un frein potentiel. Dans cet esprit il faut d'abord

néanmoins préserver l'essentiel c'est-à-dire avoir une proposition pertinente en accord avec une démarche médicale et scientifique opposable, visant surtout à réduire le risque de mort subite au cours de la pratique sportive. Il ne faut pas non plus négliger les autres problèmes de santé que peut induire une pratique sportive déraisonnée. Il faut être réaliste et tenir compte de la baisse de la démographie médicale. Demander un ECG systématique n'est pas actuellement réaliste en France. Sur le plan pragmatique, la simplification administrative est de bon aloi. Enfin il faut aussi tenir compte des fédérations sportives proches et faciliter les passerelles entre les disciplines.

Travailler en commun, une nécessité

Aucune étude n'ayant démontré la réelle efficacité du CACI, le nouveau texte de loi du ministère des Sports devient une véritable opportunité pour proposer un paradigme totalement différent. Une véritable sensibilisation du licencié à sa propre santé et à une pratique raisonnée prend le pas sur une contrainte administrative avec la production du certificat médical. En partant de cela, la commission Sport-Santé de notre fédération a travaillé en commun avec les commissions médicales des fédérations de cyclisme, de triathlon et athlétisme afin de dégager



une évolution de propositions allant sensiblement dans le même sens et aboutissant à un nouveau questionnaire adulte de santé plus détaillé et bien sûr strictement personnel.

Cet auto-questionnaire de santé sera effectif à partir de la saison 2024* et remplacera le certificat médical jusqu'à lors exigé (cf. encadré ci-avant sur la décision du comité directeur fédéral sur le sujet). Il sera disponible, d'ici fin septembre, dans votre espace licencié. Nous sommes conscients de l'exigence

de ce questionnaire, nécessitant un certain temps de lecture. Cela pourra être jugé rébarbatif en imposant au licencié une certaine rigueur. Mais celle-ci ne peut que lui être salutaire.

Responsabiliser, n'est-ce pas reconnaître au licencié ce nouveau pouvoir de décision, qui nécessite aussi ce temps d'introspection sur son état de santé, sa capacité physique, ses habitudes d'entraînement régulier ou intermittent, voire pour certains, une reprise de son activité physique (AP) et aussi ses

facteurs de risques personnels potentiels dont il devra tenir compte ? Nous souhaitons proposer ainsi, avec cette nouvelle formule, une réponse efficace, incitative, et la plus pragmatique possible, afin de promouvoir, dans les meilleures conditions, une pratique cyclo et sportive qui nous est si chère à tous. ■

> D^r Patrice Delga - Médecin fédéral

* À noter que pour les derniers mois de l'année 2023, la règle actuelle concernant le certificat médical reste en vigueur.

Les conseils de Vivons Vélo

La pratique d'un sport est désormais reconnue comme primordiale pour rester en bonne santé. Mais encore faut-il ne pas faire n'importe quoi et pratiquer son sport favori de manière responsable et raisonnée afin d'en ressentir tous les bénéfices sur le long terme et préserver sa santé. Nos conseils :

- Lors de vos sorties vélo, que cela soit en mode doux (randonnée) ou plus intense (cols, courses), restez toujours à l'écoute de vos sensations.
- Adaptez votre pratique vélo à vos capacités physiques du moment. Ne vous calez pas sur le rythme du groupe ou du copain.
- Hydratez-vous avant, pendant et après l'effort et n'attendez pas d'avoir soif (déshydratation) pour boire.
- Adoptez toute l'année une alimentation équilibrée et évitez les excitants comme le café, le thé ou le tabac.
- Respectez une période d'échauffement et de récupération de 10 minutes respectivement avant et après vos sorties vélo.
- Faites un bilan de santé général et un test d'effort notamment si vous avez arrêté le sport pendant une longue période, en cas de sensations inhabituelles ou si vous avez des antécédents médicaux type diabète, surpoids, hypertension, etc.

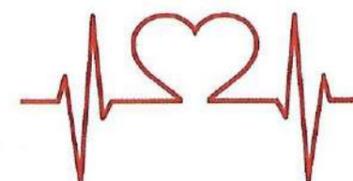
vivons vélo

Rejoignez la communauté Vivons Vélo sur



Les 10 règles d'or

PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT



- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5°C ou > +30°C et lors des pics de pollution.
- 7/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

> EN DIRECT DU COMITÉ DIRECTEUR FÉDÉRAL

Position du comité directeur sur le certificat médical

Sur proposition de la commission médicale, il a été approuvé et voté la décision suivante : à l'obligation de produire un certificat se substitue une notion de sensibilisation et de responsabilisation du futur licencié lors de sa prise ou du renouvellement de sa licence. Ce nouvel état d'esprit est concrètement subordonné aux décisions ci-après.

Lors de son inscription le licencié devra produire une simple attestation sur l'honneur :

> d'avoir renseigné un questionnaire de sensibilisation et pris les dispositions médicales adaptées selon les recommandations de ce questionnaire.

> d'avoir lu et assimilé les règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport (cf. encadré page 47).

> d'avoir pris connaissance de la possibilité de consulter les recommandations de bonne pratique pour la santé proposée sur le site de la fédération.

Le nouveau questionnaire (adulte) de sensibilisation

Le questionnaire se divise en quatre paragraphes selon une hiérarchie de l'urgence :

1. Le premier souligne la survenue de signes cliniques ressentis qui évoquent une pathologie cardiaque. Le bon sens, l'instinct de survie doivent amener à consulter en urgence pour préserver sa propre santé.
2. Le deuxième paragraphe évoque des facteurs de risques cardiovasculaires qui doivent amener à demander un avis. Antécédents familiaux, liés à un

âge ou facteurs acquis comme le tabac ou la découverte d'une pathologie chronique d'apparition récente nécessitant un traitement particulier, qui peut amener à pondérer une pratique sportive intense, sans pour autant forcément contre indiquer celle-ci ou très transitoirement selon l'avis médical.

3. Le troisième paragraphe évoque surtout les risques d'une reprise sportive après un arrêt notoire sans une sensibilisation à la pondération. Mais aussi concerne spécifiquement les soucis liés aux femmes qui peuvent être spécifiques, de problème d'alimentation sans oublier le dopage.

4. Le quatrième paragraphe est un rappel sur la bonne assimilation de la bonne pratique sportive avec les dix règles d'or des cardiologues du sport et sur des compléments d'information qui seront à disposition sur le site de la fédération.