

## Editorial 2/2018

### EXERCISE IS MEDICINE

#### «Garçon! Une prise de sang, s'il vous plait!»

Un entraîneur: *«Bonjour, je suis entraîneur au [...] et on a un souci avec une athlète qui a un manque de fer. On aimerait qu'elle fasse une injection».*

Un athlète: *«Bonjour, je suis fatigué et je voulais faire un contrôle de fer. Merci de m'envoyer la feuille qu'il faut avoir pour le test».*

Nous avons tous reçu ces emails sous leurs différentes formes. Finalement c'est si fréquent et banal que l'on pourrait croire que la procédure est normale, que les médecins du sport, habitués à se mettre au service du monde du sport, sont très forts, car ils répondent très vite. Et pourtant, nous sommes conscients de quelques questions importantes qui se cachent derrière la gestion de ces demandes, et peut-être que d'autres nous échappent encore quelque peu.

Plusieurs études nous rappellent, qu'en cas de prise en charge médicale de problèmes de fatigue ou de manque de performance, les attentes des entraîneurs et des athlètes sont élevées par rapport à une analyse sanguine. Ceci est le cas aussi lors de visite médico-sportive (SPU), souvent en l'absence de plaintes spécifiques. D'ailleurs, dans une enquête que nous avons récemment menée auprès de certains d'entre nos confrères, la prise de sang était considérée comme importante à très importante par >95% des médecins lors de l'investigation d'une fatigue chez l'athlète. La carence en fer était la cause la plus fréquemment citée pour la fatigue de l'athlète. Tous semblent donc s'accorder (médecins, athlètes et entraîneurs) à dire que le fer est le coupable principal et doit être évalué activement dans le sang, sous peine de ne pas faire comme il faut.

C'est là que les choses se compliquent un peu: quels paramètres mesurer dans le sang? Quelles valeurs sont à considérer comme pathologiques et nécessitant correction? Comment corriger les valeurs au mieux? Quels examens sanguins faire en l'absence de symptômes? Quels sont les symptômes évocateurs de tel ou tel déficit sanguin? Peut-on faire confiance au laboratoire? Autant de questions pour lesquelles les réponses ne sont pas évidentes. C'est pour cette raison qu'un groupe de travail\* a été créé par la SGSM/SSMS avec le soutien de Swiss Olympic et que deux études successives d'analyses des données sanguines des athlètes suisses ont été menées. Nous avons aussi inclus ponctuellement des experts internationaux dans les discussions. Ce numéro de SSEM vous présente quelques points clés issus de ce processus.

Concernant l'évaluation du status en fer, l'article de Quadri et al lance un pavé dans la marre, et remet en question le rôle de la ferritine, tout en introduisant les autres mesures sanguines possibles. Les auteurs

apportent un éclairage notamment sur le rôle de l'hepcidine. Outre les quelques surprises sur la ferritine, qui n'est certainement pas aussi fidèle que nous le pensons, ils vous invitent à faire connaissance de la zinc-protoporphyrine (ZnPP). Quelques recommandations de supplémentation sont aussi discutées.

Les surprises avec la ferritine se poursuivent dans la très jolie étude de Hehli et al sur la comparaison d'analyses faites dans différents laboratoires en Suisse; de quoi peut-être changer certaines pratiques. Les mesures du status de la vitamine D ont aussi été abordées et sont l'objet de l'étude de Kriemler et al, qui pose une question intéressante: doit-on continuer à la mesurer à prix élevé, ou peut-on simplement supplémenter dans les mois moins ensoleillés, sachant que >50% des athlètes auront des valeurs basses régulièrement? La question ne fait pas consensus sur le plan international, mais nous proposons ici une nouvelle façon de procéder.

Revenons à nos pratiques quotidiennes et aux fréquentes demandes d'examens sanguins. Notre rôle est d'informer correctement le monde du sport, afin que les bons examens soient pratiqués quand ils sont indiqués, et non pas quand les athlètes le demandent. Cela appelle à une certaine forme de résistance qui peut engendrer parfois du mécontentement ou de l'incompréhension si l'on n'accède pas aux «exigences» rapidement. Toutefois, il en va de la rigueur de nos pratiques, et de la qualité des messages que nous véhiculons. La prise de sang n'est pas la réponse à tout problème de fatigue ou de manque de performance, car bien d'autres paramètres y contribuent. Ils méritent tous notre considération, ainsi que celle de l'athlète et de l'entraîneur, afin que nous puissions ensemble trouver les meilleures solutions pour la récupération de la pleine capacité sportive. Ces thèmes seront entre autres abordés lors de notre congrès #sportsuisse2018 les 15 et 16 novembre 2018.

J'espère que vous trouverez des informations utiles pour votre pratique dans ce numéro de SSEM, et vous souhaite une agréable lecture.

**Boris Gojanovic**

Editeur en chef  
editor@sgsm.ch



**\* Groupe d'expertise Sportlab:**

Susi Kriemler, Patrik Noack, German Clénin,  
Boris Gojanovic, Andreas Huber, Saskia Brunner,  
Andrea Quadri

**Invités internationaux:**

Graeme Close (UK), Lothar Thomas (GER)