La santé des anciens sportifs

Par Pr Rachid Hanifi, professeur de médecine du sport

De nombreux anciens sportifs de compétition sont confrontés à des pathologies plus ou moins graves, alors qu'ils ne sont pas très âgés. Des accidents cardiovasculaires, des atteintes articulaires dégénératives, des affections neurologiques invalidantes sont décelés chez certains anciens pratiquants de haut niveau, suscitant des interrogations sur les conséquences éventuelles de leur carrière sportive antérieure. Si la pratique sportive modérée, dite plus exactement activité physique, est reconnue comme très bénéfique pour la santé, les données scientifiques et le constat de la réalité de terrain ne permettent pas d'être aussi affirmatifs sur les effets à long terme d'une pratique sportive intensive.

L'athlète de haut niveau subit aujourd'hui une charge de travail de plus en plus élevée, bousculant même les limites physiologiques du corps humain. Cette course effrénée à la performance physique, encouragée par une implication de plus en plus forte de l'argent, explique, en grande partie, le recours aux produits dopants, pour permettre à l'organisme de dépasser ses limites naturelles, au risque de mettre en danger la santé du pratiquant.

Impact du sponsoring

Le sport est devenu un véritable phénomène social, offrant une surface médiatique très convoitée par les entreprises économiques multinationales. Le sportif est devenu, par la médiatisation, le véhicule promotionnel le plus sollicité par le marketing économique. L'athlète est, en effet, un référent pour la jeunesse qui n'hésite pas à l'imiter dans l'utilisation de produits de consommation divers. C'est ainsi que de grosses entreprises multinationales se sont impliquées dans le financement du sport, à travers le sponsoring, en échange de la prise en charge promotionnelle de leurs produits respectifs.

L'argent est devenu, aujourd'hui, le principal facteur de motivation à la compétition et à la recherche du résultat sportif. Les sommes d'argent colossales qui sont mises à la disposition des dirigeants sportifs et des athlètes ont totalement fait disparaître la motivation du sport pour le sport et pour les couleurs du club. Même l'intégration aux équipes nationales, jadis fierté de pouvoir les représenter, est soumise aujourd'hui au marchandage financier, dévalorisant la portée des drapeaux et couleurs défendus.

Même l'intégration aux équipes nationales, jadis fierté de pouvoir les représenter, est soumise aujourd'hui au marchandage financier, dévalorisant la portée des drapeaux et couleurs défendus. L'argent est à l'origine de toutes les dérives que connaît le sport contemporain ; il est la cause essentielle du recours au dopage pour atteindre des résultats de compétition rentables au plan matériel. Les sponsors arrivent même à chambouler des programmes de préparation d'athlètes, pour imposer des tournois et meetings, susceptibles de servir de surfaces publicitaires pour leurs articles commerciaux.

La forte implication de l'argent a fait perdre la raison aux acteurs du monde sportif (athlètes et dirigeants), au point de solliciter des moyens et méthodes illicites et dangereuses, afin d'atteindre des performances financièrement rentables. Le sport représente aujourd'hui un véritable phénomène social, à impact économique et politique. L'athlète, devenant un objet de convoitises intéressant, est certes souvent bien servi au plan matériel, mais au détriment de sa santé qui ne lui permet pas toujours d'en tirer profit à long terme.

L'argent est à l'origine de toutes les dérives que connaît le sport contemporain ; il est la cause essentielle du recours au dopage pour atteindre des résultats de compétition rentables au plan matériel. Les sponsors arrivent même à chambouler des programmes de préparation d'athlètes, pour imposer des tournois et meetings, susceptibles de servir de surfaces publicitaires pour leurs articles commerciaux. L'argent représente, en fait, le premier produit dopant, ne figurant malheureusement pas sur la liste des substances soumises au contrôle antidopage. Un sportif rémunéré par des salaires faramineux constitue un exemple rêvé pour nos jeunes qui ne peuvent plus s'identifier à l'élite universitaire, laquelle exige un sacrifice pour sa formation, pour finalement arriver à un emploi (souvent difficile à trouver) dont la rémunération n'atteint pas le dixième de ce que touche le sportif référent. Comment voulez-vous que les jeunes choisissent l'école lorsqu'ils s'imaginent, avec leur niveau de maturité, pouvoir faire une carrière sportive matériellement plus confortable ?

Le sport a, certes, besoin d'argent pour se développer, mais la non-maîtrise de l'implication des sponsors et du choix des dirigeants en charge des disciplines les plus convoitées risque de sérieusement compromettre une activité dont les valeurs d'éthique et de morale ont été les bases fondamentales de son expression.

Conséquences à long terme

Les premières séquelles de la pratique sportive de haut niveau sont souvent d'ordre psychologique. En effet, la fin de carrière sportive expose le concerné à une série de transformations d'ordre physique et social, affectant sérieusement son mental. La rupture brutale avec l'ambiance sportive, la chute significative des revenus et la perte de notoriété et sollicitation constituent des facteurs de crise identitaire, faisant passer le jeune du statut d'individu exceptionnel à celui d'être normal. L'absence de projet de réinsertion sociale expose l'ancien sportif à des difficultés transitionnelles, ce qui explique les déprimes que certains vivent les poussant à la consommation de produits nocifs à la santé (tabagisme, alcoolisme, drogue) ou bien au recours au fatalisme à travers l'excès de religiosité. Des conséquences physiques peuvent être relevées chez les anciens sportifs de haut niveau :

- au plan cardiovasculaire, des troubles du rythme, des AVC et des infarctus du myocarde sont signalés dans la littérature et retrouvés dans notre entourage. Il est difficile de les imputer systématiquement au passé sportif, car l'hygiène de vie observée pendant la carrière n'est pas toujours respectée (déséquilibre entre apports et dépenses énergétiques favorisant le surpoids, tabagisme). Cependant, des données de littérature (américaines et suédoises notamment) ont relevé la présence de fibrose myocardique qui pourrait être à l'origine de troubles du rythme. De même, l'arrêt de pratique sportive favoriserait les calcifications et les pertes de souplesse au niveau des artères coronaires, augmentant les risques d'infarctus, d'hypertension et d'AVC ;

- au plan locomoteur, les contraintes articulaires subies durant la carrière sportive, peuvent accélérer le processus dégénératif lié à l'âge. Chez la population générale, la pathologie dégénérative touche en premier lieu le rachis vertébral (75%), puis les mains, les genoux et les hanches. Ces deux dernières articulations semblent plus exposées chez le sportif (85% plus élevées, selon une étude suédoise), marquant l'impact antérieur des microtraumatismes. L'atteinte varie cependant avec le type de sport pratiqué, la boxe provoquant, par exemple, davantage de séquelles traumatiques au niveau des mains ;

- au plan neurologique, c'est «le noble art» (boxe) qui semble être le plus agressif. En effet, la pratique professionnelle notamment, où le port de casque protecteur n'est pas autorisé, expose à une répétition de coups violents à impact linéaire et circulaire, propulsant la tête dans tous les axes, avec une moyenne de 40 à 50 coups par round. A la longue, des atteintes motrices (perte d'équilibre), sensorielles (audition, vision), neurologiques (paralysie, perte de mémoire, difficulté d'expression, régression infantile) peuvent toucher le boxeur.

Des microhémorragies post-traumatiques sont susceptibles de destruction de cellules cérébrales, provoquant des déficits s'apparentant à la démence et au Parkinson.

Des neurologues chercheurs ont relevé la présence anormale de protéines sur les neurones d'anciens boxeurs, rappelant la maladie d'Alzheimer. Les cas célèbres de Joe Louis (démence) ou Mohamed Ali (Parkinson) rappellent aux consciences les conséquences de traumatismes crâniens répétés, au point de susciter une réflexion lourde de sens d'un éminent neurologue anglais (John Hardy) : «Un sport qui cause des dégâts au cerveau ne mérite pas le qualificatif de noble art.» Il y a lieu de se poser alors la question du choix entre sauver la boxe ou le boxeur, ou bien que faire pour protéger la boxe et le boxeur ?

Que faire ?

La course effrénée aux résultats, boostée par des gains matériels quelque part indécents, pousse les entraîneurs à la programmation de charges de travail physique à la limite de l'inhumain. Cette attitude fait de l'athlète une machine que l'on cherche à rentabiliser par une exploitation abusive, ignorant totalement les risques à long terme sur la santé. La forte implication de l'argent a fait perdre la raison aux acteurs du monde sportif (athlètes et dirigeants), au point de solliciter des moyens et méthodes illicites et dangereuses, afin d'atteindre des performances financièrement rentables. Le sport représente aujourd'hui un véritable phénomène social, à impact économique et politique.

L'athlète, devenant un objet de convoitises intéressant, est certes souvent bien servi au plan matériel, mais au détriment de sa santé qui ne lui permet pas toujours d'en tirer profit à long terme. La communauté scientifique, particulièrement celle des médecins du sport, devrait se mobiliser pour protéger la santé du sportif, à travers un certain nombre de mesures à étudier et faire adopter par les instances sportives mondiales :

1- évaluer, par des tests appropriés, les limites physiologiques des athlètes, afin de maîtriser et contrôler les charges de travail programmées dans le processus de préparation et de compétition ;

2- assurer un suivi médical régulier, avec des explorations permettant d'étudier les conséquences des traumatismes et microtraumatismes répétés (surtout chez le boxeur), ainsi que de l'agression psychologique, afin d'intervenir avant que ne s'installent des séquelles définitives et invalidantes. Ce suivi médical doit être poursuivi après la carrière sportive, les effets à long terme de la pratique de haut niveau pouvant être parfois handicapants ;

3- gérer de façon rationnelle et responsable l'implication des sponsors afin que l'argent puisse servir le sport, en respectant les principes d'éthique, de morale et de préservation de la santé du pratiquant.

La pratique sportive doit être bien codifiée, au plan des programmes de préparation, de compétition et de suivi médical, afin de garantir une protection à long terme de l'athlète qui doit être respecté en tant qu'être humain et non comme machine à produire des résultats. L'implication de l'argent doit également être soumise à un contrôle rigoureux afin d'éviter les dérives graves, telles que le recours au dopage pour se maintenir au niveau performant ou les conséquences fâcheuses de la chute des revenus après la carrière sportive, pouvant aboutir à des situations de déprime, de délinquance, voire de suicide.

Les masses importantes d'argent injectées dans le sport doivent assurer à la fois son développement (écoles de formation, infrastructures), le confort matériel de l'athlète durant sa carrière (pas les revenus scandaleux encourageant les dépenses abusives et conjoncturelles) et la réinsertion de ce dernier après la carrière sportive ;

4- aider l'athlète dans sa reconversion sociale, après la carrière sportive, à travers notamment une définition des métiers du sport, pour lui permettre de continuer à exercer dans son milieu naturel. Une formation préalable à mener durant la carrière sportive, ou immédiatement après cette dernière, offrirait à l'athlète la possibilité de se recycler et d'avoir une activité professionnelle qui puisse lui garantir une occupation rémunérante, tout en restant dans l'environnement sportif.

La pratique sportive doit être bien codifiée, au plan des programmes de préparation, de compétition et de suivi médical, afin de garantir une protection à long terme de l'athlète qui doit être respecté en tant qu'être humain et non comme machine à produire des résultats. L'implication de l'argent doit également être soumise à un contrôle rigoureux afin d'éviter les dérives graves, telles que le recours au dopage pour se maintenir au niveau performant ou les conséquences fâcheuses de la chute des revenus après la carrière sportive, pouvant aboutir à des situations de déprime, de délinquance, voire de suicide. La responsabilité morale à l'égard du sportif doit interpeller tous les acteurs du mouvement sportif (dirigeants, techniciens, médecins, psychologues), car aucune médaille ne peut se substituer à la santé de la personne.

R. H.