

VIGILANCE

Certaines situations mêmes si elles ne représentent pas un risque vital immédiat doivent **amener à consulter dans un délai court, pour s'assurer qu'il n'existe pas de contre-indication à la pratique sportive y compris non compétitive** (situations rappelées au niveau de la **partie orange**) ; tandis que d'autres éléments médicaux suggèrent eux aussi de prendre un avis médical, ne serait-ce que pour mettre en place des conseils pour adapter l'entraînement à l'état de santé du moment de la sportive/du sportif.

Par exemple, la Société Française de Cardiologie recommande, pour tout compétiteur, de réaliser un électrocardiogramme (ECG) de repos – réalisable par un cardiologue mais également par un médecin du sport ou même par son médecin traitant – à partir de l'âge de 12 ans puis tous les trois ans jusqu'à 20 ans, puis tous les 5 ans entre 20 et 35 ans ; au-delà, le renouvellement de l'ECG est fonction de l'histoire médicale de l'individu.

Un autre élément qui doit alerter la/le triathlète et son entourage est un comportement le plus souvent d'évitement à l'égard de certains aliments ou groupes d'aliments. Sans prise en charge globale tant médicale que paramédicale, ce comportement peut s'aggraver et se transformer en véritable trouble – pathologique – du comportement alimentaire, comme l'anorexie ou encore la boulimie, aux conséquences plus fâcheuses, que ce soit chez la femme ou chez l'homme (<https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/les-troubles-du-comportement-alimentaire>). Chez la triathlète, les troubles répétés du cycle menstruel, par exemple à type d'allongement des cycles jusqu'à leur disparition complète pendant plus de trois mois (aménorrhée secondaire), peuvent évoquer un syndrome de déficit énergétique lié au sport (RED-S, anciennement *triade de la sportive*) et doivent faire consulter un médecin du sport. Car « non, il n'est pas normal de ne pas avoir ses règles lorsqu'on fait du sport et ce, quel que soit son âge ». Dans ces conditions, un déficit énergétique prolongé dans le temps peut compromettre la bonne santé osseuse des pratiquant(e)s et augmente notamment le risque de fracture de stress (ou de fatigue).

Enfin, parce que la pratique du vélo ne peut se faire sans casque et qu'elle est malgré tout à risque de traumatisme du cerveau lui-même, il est important d'adopter une conduite à tenir adéquate en cas de traumatisme crânien suivi immédiatement et jusqu'à 72 heures après, de l'apparition de symptômes évocateurs – maux de tête, fatigue dont troubles de la concentration, confusion, troubles de l'équilibre et/ou de la coordination, troubles de la vision – de commotion cérébrale. En cas de doute, l'arrêt de toute activité sportive et cognitive sollicitante (scolaire, universitaire, professionnelle, ou récréative comprenant les jeux vidéo) doit être obligatoire et doit conduire à une consultation urgente auprès d'un médecin formé à la prise en charge de ce type de traumatisme (médecin du sport par exemple). Plus d'informations générales via : <https://institutcommotions.com/commotion/>