

par Dr. Janet McKeown MD, CCFP, DipSportsMed; conseillère médicale, Centre canadien multisport Pacifique

Les athlètes poussent leur corps à sa limite afin de se préparer à une performance sportive maximale. En raison des exigences physiques et mentales imposées au corps quotidiennement, il est essentiel pour un athlète de préserver sa santé pendant la saison du rhume et de la grippe afin de ne pas interrompre l'entraînement.

Ce numéro du Point de performance a été rédigé en collaboration avec le Dr. Janet McKeown MD, CCFP, diplômée en médecine du sport. Dr. McKeown a travaillé avec de nombreux athlètes de calibre international pour les aider à se préparer à la compétition de manière optimale. Cet article propose des méthodes simples et efficaces pour éviter de perdre des jours d'entraînement si vous souffrez du rhume.

Les symptômes du rhume sont les suivants :

- Fièvre (peut durer 1 ou 2 jours)
- Mal de gorge
- Mal de tête
- Douleurs musculaires
- Congestion nasale et éternuements
- Toux

Prévention

- Lavez vos mains avant de boire et de manger
- Évitez de partager vos serviettes, bouteilles d'eau, tasses, etc.
- Tenez-vous éloigné(e) des gens qui semblent souffrir du rhume ou qui toussent. Il en va de même lorsque vous souffrez du rhume.
- Utilisez un vaporisateur nasal contenant une solution saline lorsque vous voyagez en avion.
- Vous devrez peut-être modifier vos arrangements d'hébergement si votre compagne ou compagnon de chambre est malade.
- Vous pouvez réduire votre risque d'attraper le rhume jusqu'à 50% si vous prenez de la vitamine C (250 mg) à tous les jours.

Traitement

En présence des symptômes du rhume, vous pouvez prendre les médicaments suivants, selon les maux.

Pour la fièvre et les douleurs musculaires :

- Advil (600 mg toutes les 6-8 heures, au besoin, avec de la nourriture) OU
- Tylenol (1000 mg toutes les 4-6 heures, sans excéder 4000 mg/jour)

Pour la congestion nasale et des sinus :

- Tylenol Sinus – deux capsules toutes les 6-8 heures, au besoin.
- Des médicaments pour le rhume contenant les ingrédients actifs suivants : pseudoéphédrine, phényléphrine, chlorphéniramine, diphénhydramine, DM ou guaifénésine. Ces derniers N'APPARAISSENT PAS sur la liste des substances interdites publiées en 2009 par la WADA. (Veuillez noter que cette liste pourrait être modifiée en 2010.)

Pour la toux :

- Pastilles contre la toux Robitussin - deux capsules toutes les 6-8 heures, au besoin.
- Des médicaments contre la toux contenant les ingrédients actifs suivants : DM et guaifénésine, qui ne sont pas des substances interdites.
- Le miel est également un antitussif efficace

Pour le mal de gorge :

- Des pastilles de zinc Herbon (ou) des pastilles de zinc Jamieson avec de la vitamine C (ou) ou des pastilles Cepacol.

Vous devriez voir un médecin si vous souffrez des symptômes suivants :

- Une fièvre de plus de 40°C
- Une fièvre qui dure depuis plus de 3 jours
- De la fièvre avec des éruptions cutanées
- Mal de gorge, fièvre et douleurs musculaires, mais sans aucun autre symptôme (il pourrait s'agir d'une infection streptococcique de la gorge ou de la mononucléose)
- De la fièvre suite à un voyage récent à l'étranger
- Une fièvre qui démarre ou revient plus de sept jours après le début des symptômes du rhume (il pourrait s'agir d'une bronchite, d'une pneumonie ou d'une sinusite)
- Les symptômes du rhume qui durent pendant plus de 10 jours
- Une respiration sifflante
- L'apparition subite d'un mal de tête, de la fièvre et de douleurs musculaires

Il n'est pas recommandé de faire de l'exercice lorsque vous faites de la fièvre. Vous pouvez cependant faire de l'exercice si vous avez un rhume mais ne faites pas de fièvre.

¹ Avis du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) : « On recommande fortement aux athlètes canadiens de faire preuve d'une grande prudence avant de consommer des suppléments puisqu'à l'heure actuelle, il est impossible pour un organisme de garantir que les suppléments, y compris les vitamines et minéraux, les aides ergogéniques et les remèdes à base de plantes médicinales, ne contiennent pas de substances interdites. »

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacifique.ca