

par Jane LaBreche, physiologiste de l'exercice Centre canadien multisport Pacifique

Mai 2006

On retrouve souvent des symptômes tels que la fatigue, des infections récidivantes et l'immunosuppression chez les athlètes. Des calendriers d'entraînement chargés et des horaires rigoureux de compétition peuvent causer les symptômes associés à ces conditions. Il peut s'ensuivre une incapacité à s'entraîner à un niveau adéquat, ce qui affecte la performance. On recommande aux athlètes ayant connu ces symptômes par le passé de subir des examens médicaux régulièrement (incluant des analyses de sang).

Comment peut-on faire subir des analyses de sang à un athlète?

- Les athlètes et les entraîneurs peuvent demander à un médecin de prescrire des analyses de sang (hématologie, fonctionnement des organes) ainsi que des analyses d'urine, au besoin. Ces médecins peuvent être associés à un athlète particulier ou à des organismes sports, ou encore faire partie d'une Équipe d'amélioration de la performance (EAP).

Quand devrait-on demander une analyse de sang?

- Il est préférable de faire passer les examens médicaux et les analyses de sang à des dates stratégiques pendant la période annuelle d'entraînement, 2-4 fois par année, afin d'assurer un état de santé optimal pendant l'entraînement et avant les compétitions importantes.
- On peut également demander une analyse lorsqu'un athlète exhibe des symptômes et requiert des traitements .

Paramètres courants des analyses de sang:

- Ferritine (Fe): Indicateur du taux de fer ; il peut indiquer les signes d'un mauvais transport de l'oxygène. Chez les athlètes, le taux de ferritine devrait être de > 30 ug/L pour les hommes et de >20 ug/L pour les femmes. Si l'athlète réagit mal à l'entraînement, il pourrait s'avérer nécessaire de consommer des suppléments alimentaires ou de consulter un spécialiste en nutrition.
- Hématocrite (Hct) et Hémoglobine (Hb): Une hausse du taux de Hct et de Hb peut indiquer une augmentation de la capacité à transporter l'oxygène. De plus, ces mesures peuvent servir d'indicateurs nutritionnels et refléter le volume et l'intensité de l'entraînement. Des taux de Hct et Hb trop faibles peuvent entraîner la fatigue, ce qui risque d'affecter l'entraînement et la performance. Les résultats de l'analyse sont influencés par l'état d'hydratation, la posture et le mouvement des fluides en raison de l'exercice; les méthodes devraient donc être standardisées.

Exemples de méthodes standardisées pour les prélèvements sanguins:

- On devrait obtenir les échantillons en matinée, avant d'avoir bu du café, mangé ou fait de l'exercice
- Évitez les exercices rigoureux pendant les 24 heures précédant le prélèvement
- Soyez bien hydraté (urine claire)
- Posture contrôlée (ex: s'asseoir pendant 15 minutes avant le prélèvement)

« *L'usage de la pathologie sanguine pour le suivi de la santé d'un nageur et de son état de préparation à la performance est un outil indispensable au développement holistique menant à une performance optimale.* »

Tom Johnson, entraîneur de natation, Pacific Dolphins Swim Association, Centre national de natation



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.cscpacific.ca