

# « LA MÉDECINE SPORTIVE AU QUÉBEC »

par JEAN LALONDE

De plus en plus, dans la province canadienne du Québec, on court, on nage, on fait du ski, du cyclisme, on pratique une multitude d'activités physiques. Dans l'enthousiasme cependant, il arrive qu'on se blesse ou qu'on abuse de ses forces. Aider le sportif à prévenir ces inconvénients et trouver les traitements pour le remettre sur pied le plus tôt possible, voilà le mandat de la médecine sportive. De tous les patients, le sportif est celui qui accepte le plus difficilement les défaillances de la machine humaine.

### UNE MÉDECINE POUR CELUI QUI VEUT TROP ÊTRE EN FORME

Dès le début des années 1970, les Québécois ont pris conscience des bienfaits de l'activité physique pour la santé. Encouragés par des campagnes gouvernementales de sensibilisation et par la tenue à Montréal des Jeux Olympiques de 1976, le nombre d'athlètes de compétition et d'amateurs n'a cessé de croître.

Si l'activité sportive assure une meilleure forme physique, elle peut aussi occasionner des blessures ou causer des dérèglements physiologiques si l'athlète ne se conforme pas à un programme d'entraînement approprié. Avec l'augmentation du taux de participation aux activités physiques, le Québec a développé une expertise en médecine sportive afin de répondre à la croissance des blessures liées au sport.

La médecine sportive est une discipline encore toute jeune. Originellement, elle était une préoccupation des orthopédistes, ces chirurgiens de la structure osseuse et musculaire du corps. Depuis une quinzaine d'années cependant, la médecine sportive a gagné des adeptes dans une foule d'autres spécialités médicales.



Les physiatres et physiothérapeutes sont appelés à traiter des athlètes blessés et à superviser leur réadaptation. L'athlète doit se préoccuper de sa santé cardiaque, pulmonaire et digestive. La médecine sportive a aussi attiré les compétences de praticiens de formations aussi variées que le gynécologue, l'ophtalmologiste, l'allergologue (spécialiste des allergies) ou le dermatologue. Même le psychologue est mis à contribution. La médecine du sport est donc multidisciplinaire et l'on peut difficilement la considérer comme une spécialité.

## UNE SPÉCIALITÉ POUR LE GÉNÉRALISTE... ?

Face à la popularité de l'activité sportive, les facultés de médecine ont voulu offrir une formation spécialisée en médecine sportive. Toutefois, l'étendue des connaissances requises posait un sérieux problème. Le docteur Pierre Béliveau, physiatre de l'Hôtel-Dieu de Québec, a participé à cette réflexion : « On en est arrivé à la conclusion que jamais des spécialistes ne pourraient être formés adéquatement et en nombre suffisant pour répondre à la demande croissante du public.

« On avait un besoin tellement pressant de praticiens en médecine sportive que notre réflexe a été de sensibiliser les médecins de pratique générale qui, chaque jour, dans leur cabinet, voient des gens qui font du jogging, de l'activité physique pour garder la forme, s'entraînent dans une discipline et qui, souvent, se retrouvent avec des problèmes de santé importants. »

C'est alors que le docteur Béliveau, responsable de la section de médecine sportive à l'Université Laval depuis sa création il y a quinze ans, a organisé en 1972 la première journée de la médecine sportive. Grâce à ces rencontres annuelles, les médecins omnipraticiens, les professionnels des différentes disciplines médicales ainsi que les entraîneurs et les professeurs d'éducation physique ont pu prendre conscience des problèmes particuliers que pose l'activité physique.

En 1980, la Fédération des médecins omnipraticiens emboîtait le pas. Chaque année, ses membres participent à une session de formation continue en médecine sportive. Des spécialistes de différentes disciplines sont invités à discuter avec les médecins généralistes des malaises particuliers ressentis par les sportifs et des décou-

vertes récentes sur les traitements les plus adéquats.

## UN MALADE DIFFICILE

Qu'est-ce qui distingue le patient sportif du malade de tous les jours ? Le docteur Côme Lassonde, un généraliste qui suit de très près les développements de la médecine sportive, apporte des éléments de réponse. Lui-même coureur de marathon, il compte maintenant un bon nombre de sportifs parmi sa clientèle de Beloeil, près de Montréal.

« Entre médecins, on se dit à la blague qu'une blessure de sport c'est facile à traiter : on prescrit au patient d'arrêter son activité et c'est réglé ! » Mais la difficulté vient du sportif qui a développé une passion pour son activité. Il s'est fixé des objectifs qu'il hésite à compromettre... au risque d'aggraver sa blessure.

Les problèmes rencontrés le plus souvent sont des malaises liés à une utilisation trop fréquente d'une articulation, d'un muscle ou du système en général. Le docteur Lassonde conclut : « Ce n'est pas le cas des athlètes de pointe, mais on rencontre souvent des grands sportifs qui en font trop et qui ne veulent absolument pas s'arrêter. Nous devons alors les convaincre de transférer leur entraînement vers des activités qui permettront à l'organe ou au membre affecté de se reposer. »

## « CONSCIENTISER LE SPORTIF »

Un important travail de sensibilisation se fait et doit se poursuivre auprès des sportifs québécois. Par exemple, dans les centres sportifs intérieurs où l'on pratique certains sports (squash, racquetball, tennis), les joueurs se présentent trop souvent sur le terrain sans avoir pris le temps d'effectuer des exercices de réchauffement. Par un travail de sensibilisation, on pourra réduire le nombre de ruptures de muscles qui surviennent trop souvent dans ces gymnases.

Les organisateurs de marathons, qui comptent des milliers d'adeptes de plus chaque année, ont bien compris l'importance de bien informer et protéger les coureurs amateurs. Par des brochures ou des articles de journaux, on leur explique clairement la nécessité d'un bon programme d'entraînement, d'une alimentation adéquate et d'une routine d'exercices à effectuer avant le départ.



### **UN COUREUR AVERTI EN VAUT DEUX**

A lui seul, le marathon international de Montréal attire 12 000 coureurs de classe populaire. Une équipe médicale de trois cents bénévoles, pour la plupart des praticiens de la santé, veille à ce que chaque coureur complète sans risque l'épreuve de 42 kilomètres.

L'expertise développée à Montréal est reconnue par des organisateurs de marathon à travers le monde qui s'inspirent de la structure d'organisation et des techniques mises au point par le docteur François Croteau, omnipraticien en charge de l'équipe médicale du marathon de Montréal.

### **DES SPORTIFS EN BONNES MAINS**

Dans l'ensemble, l'effort de promotion de l'activité physique pour améliorer l'état de santé de la population québécoise et la qualité des soins apportés aux sportifs sont reconnus à l'étranger. « Le Québec a développé une approche originale et plusieurs visiteurs d'autres pays sont impressionnés par nos installations et veulent connaître les formules qu'on a utilisées », fait remarquer le docteur Pierre Béliveau.

Les facultés de médecine travaillent en étroite collaboration avec les centres sportifs. Les étudiants y acquièrent une formation de base en médecine du sport. Puis, tout au long de leurs études, ils auront le loisir de se tenir à la fine pointe des recherches en ce domaine, à l'instar des 600 médecins omnipraticiens, qui représentent 10 % des praticiens généralistes du Québec. Avec un tel support professionnel, le sportif québécois peut se considérer en bonnes mains !

*J. L.*