

Notice d'information

Examen médico-sportif (EMS)

Version 1.0

Cette notice d'information s'adresse aux athlètes, aux parents et aux fédérations sportives, et vise à informer sur le contenu et l'importance d'un examen médico-sportif.

Le sport de performance met l'organisme humain à rude épreuve. Il sollicite en particulier l'appareil locomoteur, mais c'est en fin de compte la personne dans son ensemble qui est mise à l'épreuve par les nombreux entraînements et compétitions. Afin que le corps et l'esprit restent sains, il est important de reconnaître à temps les éventuels troubles du métabolisme, les maladies légères, les malpositions dans l'appareil locomoteur et/ou les limites de mouvement. Reconnaître à temps signifie agir de manière préventive et réduire les risques de maladies, de surcharges et de blessures. Cela permet d'éviter un arrêt d'entraînement ou même une pause de compétition.

Afin d'améliorer et de protéger la santé physique et psychologique des athlètes, le CIO, Swiss Olympic et la société des médecins Sport and Exercise Medicine Suisse (SEMS) recommandent de se soumettre régulièrement (chaque année) à un examen médico-sportif (EMS). Cet examen doit être effectué par tous les athlètes pratiquant un « sport de performance ». Il concerne les personnes actives orientées vers le sport de performance et de toute catégorie d'âge, donc aussi bien les enfants et les jeunes que les adultes. Chaque athlète peut ainsi bénéficier suffisamment tôt d'un suivi individuel et préventif.

L'examen médico-sportif (EMS) est précieux à plusieurs égards :

- Les maladies graves, les blessures ou les surcharges sont détectées et peuvent être traitées.
- Les problèmes médicaux méconnus jusqu'à présent peuvent être dépistés et résolus.
- Les malpositions de l'appareil locomoteur et les déficits ou raccourcissements musculaires sont détectés et peuvent être améliorés à l'aide de thérapies, de musculation et d'autres mesures.
- Les carences sont découvertes suffisamment tôt et peuvent être éliminées avant qu'une baisse de performance ou qu'une maladie apparaisse.
- L'athlète bénéficie de conseils en cas de prise de compléments alimentaires et de médicaments conformément aux directives d'Antidoping Suisse.
- L'athlète est examiné individuellement et de manière globale par un professionnel de la santé. Un contact avec un spécialiste est ainsi établi, ce qui permet dans de nombreux cas aussi d'avoir un interlocuteur principal pendant l'année.



Notice d'information

Examen médico-sportif (EMS)

Éléments de l'EMS

L'EMS englobe l'observation globale du corps, une analyse de sang et d'urine ainsi que, tous les deux ans à partir de 14 ans, un enregistrement de l'activité du cœur (ECG).

Avant cet examen, l'athlète devra en outre compléter un questionnaire détaillé qui doit être signé par les parents pour les athlètes mineurs. Les questions posées concernent les maladies dans la famille, les antécédents médicaux du patient, les régimes suivis, les séances d'entraînement, la récupération, le bien-être et bien plus encore. Les femmes complètent également un bref questionnaire spécifique, avec des questions pertinentes pour le sport de performance (règles, éventuels troubles liés au cycle menstruel, grossesse, etc.).

A la fin de l'EMS, un entretien final informatif a lieu entre l'athlète et le médecin lors duquel le Rapport médical, soit le résumé d'une page de l'examen, sera remis et discuté de manière approfondie.

L'EMS est effectué par un médecin au bénéfice d'une formation continue de médecine du sport SEMS conformément aux standards définis. L'EMS peut par exemple être effectué dans un des Centres et Bases médico-sportifs certifiés par Swiss Olympic. Souvent, la fédération sportive ou le club sportif recommande un établissement adapté.

Recommandation et responsabilités

En règle générale, la fédération sportive nationale dispose d'un concept médical. Ce dernier définit quand et à quelle fréquence les athlètes de la relève nationale et des cadres d'élite doivent subir un EMS. Pour la fréquence, nous vous renvoyons à la recommandation du CIO, de Swiss Olympic et de la SEMS de passer régulièrement (chaque année) l'examen. En fin de compte, la responsabilité d'effectuer un EMS incombe à l'athlète. La fédération peut recommander des cliniques/cabinets dans lesquels l'EMS doit être effectué.

Le médecin est en principe soumis au secret médical et les résultats de l'EMS appartiennent à l'athlète. Il en est autrement seulement si l'athlète l'a expressément autorisé et/ou qu'il délie le médecin du secret professionnel par sa signature.

Coûts

Si la fédération sportive nationale dispose d'un concept médico-sportif, il convient d'y régler la question de savoir qui supporte les frais de l'EMS (l'athlète, la fédération, etc.).

Actuellement, cet examen n'est pas une prestation obligatoire de l'assurance-maladie. C'est pourquoi Swiss Olympic a fixé une liste de tarifs à titre indicatif pour les fédérations, afin que celles-ci puissent définir leur budget médical. Actuellement, les coûts de l'EMS se composent comme suit : examen médico-sportif (CHF 200.-), bilan sanguin étendu de l'athlète (CHF 150.-) et ECG de repos (CHF 50.-).