

# Le Red-S, le fléau silencieux qui brise la carrière des sportifs

Pour la première fois, une fédération internationale prend des mesures contraignantes pour protéger la santé des athlètes face au risque de Red-S, un syndrome potentiellement très grave provoqué par une forme de dénutrition liée à la recherche de performance.

LORRAINE KIHLL

C'est une athlète très performante qui disparaît brutalement des radars. Une épidémie improbable de rhume lors d'une compétition de ski. Une fracture de fatigue qui peine à se remettre. Des situations sans grand rapport a priori qui pourraient avoir un point commun : le Red-S, ou syndrome de déficit énergétique relatif, un fléau qui a brisé et brise encore un paquet de carrières sportives. Et qui reste largement tabou.

Le Red-S recouvre l'ensemble des symptômes liés à une condition : un déséquilibre dans la balance entre l'énergie dépensée et les calories ingérées. C'est le principe d'un régime restrictif maintenu dans la durée, souvent sciemment parce qu'on vise des objectifs de poids liés à sa discipline, parfois inconsciemment parce que le volume d'entraînement est dantesque. Or, les dégâts sont potentiellement énormes : retraite précipitée, problème de santé de longue durée, infertilité, voire, dans les cas les plus extrêmes, risque de décès. Pour la première fois, une fédération internationale, en l'occurrence celle de l'escalade (IFSC), impose cette saison des mesures de contrôle sur ses athlètes : questionnaires, mesure de poids, de taille, rythme cardiaque et tension. Ceux qui seront évalués trop dans le rouge, après examen par une commission médicale, seront temporairement interdits de compétition. Les cas moins inquiétants (en tout cas, dans l'immédiat) se verront proposer un accompagnement.

Si la fédération internationale d'escalade est la première à prendre des mesures, elle est loin, vraiment loin d'être la seule concernée. Les sports à catégories de poids (haltérophilie et sports de combat), les sports antigravitationnels (escalade, donc, mais aussi toutes les disciplines de saut) et les sports esthétiques sont généralement désignés comme les plus à risque. En fait, toute discipline pour laquelle il y a un enjeu autour du poids. Ce qui inclut donc les sports d'endurance. Le sujet du Red-S est d'ailleurs de plus en plus abordé dans les podcasts populaires sur la course à pied et le cyclisme. Mais beaucoup moins du côté des fédérations. « C'est un sujet dont on parle beaucoup dans la recherche parce qu'on cherche à améliorer la situation. Les entraîneurs commencent à avoir cela en tête », explique Nathalie Boisseau, professeur en physiologie du sport à UFR Staps de Clermont-Ferrand, spécialiste du Red-S. « Nous, on tente d'aller taquiner les fédérations, mais on a souvent des réactions du type "nous, ça va". Sauf que ça ne va pas. Il y a des sports où il faut passer par là pour devenir pro, avec des taux de



masse grasse qui ne sont pas physiologiques. On sort du sport-santé. »

Le processus qui a mené au nouveau protocole de suivi n'a d'ailleurs pas été facile : il a fallu que deux médecins claquent la porte de la commission médicale, cet été, en guise de protestation contre l'immobilisme de l'IFSC pour que les choses se débloquent.

« En escalade, le poids est directement impactant, donc on essaie d'être le plus sec possible. Mais moi, j'essaie aussi d'être en bonne santé », explique Chloé Caulier, qui prépare les tournois qualificatifs pour les JO 2024. Avec ses 60 kg pour 1 m 65, elle est un des profils les plus « lourds » sur le circuit. « Le problème de l'escalade, c'est que beaucoup descendent très bas et on arrive à des situations d'anorexie sportive. C'est quelque chose d'addictif : on "descend" pour essayer, on voit que ça fonctionne, que ça a un impact sur les performances, on continue. Une fille de ma catégorie fait 32 kg. Je vois que des athlètes ne vont pas bien – des femmes comme des hommes. On le voit aussi via les réseaux sociaux, avec des personnes qui font des séjours à l'hôpital mais font passer ça pour un virus ou une intoxication alimentaire. » Parce qu'une blessure, c'est une médaille d'honneur ; un trouble alimentaire, c'est stigmatisant.



Une fille de ma catégorie fait 32 kg. Je vois que des athlètes ne vont pas bien

Chloé Caulier  
Grimpeuse



## Un problème sous-estimé

« C'est comme la solution miracle : si je perdais du poids, je serais plus fort. On entend des gens qui font des régimes très restrictifs sur les glucides », abonde Lucie Watillon, 20 ans, membre de l'équipe nationale. Il y a quelques semaines, le club alpin belge, qui va devoir appliquer les mesures de contrôle de l'IFSC, a organisé pour la première fois une séance d'information pour ses athlètes d'élite. « J'ai l'impression qu'on n'en parle pas beaucoup alors que c'est très ancré dans la pratique. On banalise et sous-estime le problème. Encore maintenant, on entend des gens parler de certaines personnes très maigres en voyant ça comme un atout plutôt que comme un pro-

blème. » Elle-même dit avoir été préservée par un entourage très alerte sur le sujet mais, rien à faire, « quand on est dans un environnement où on dit constamment que pour être fort, il faut maigrir, à un moment ça entre dans ta tête et tu as envie de contrôler ».

En cas de Red-S, parce qu'il est sous-alimenté, le corps réagit en priorisant les besoins : il va mettre en pause certaines fonctions, comme la reproduction, pour privilégier celles censées être immédiatement nécessaires, notamment l'activité musculaire (pour caricaturer : sans énergie, c'est pas le moment de faire des bébés, mais il faut être en capacité de bouger pour chercher de la nourriture). C'est ce qui rend le syndrome particulièrement menaçant pour des sportifs : il y a un gain réel sur la performance à court terme. Ce qui vaut pour l'escalade, la course, la boxe, la gym, le cyclisme... Les problèmes viennent après. Chez les femmes, les hormones de reproduction interviennent aussi dans la constitution des os, dont la densité se dégrade jusqu'à provoquer des fractures de stress. Perte d'immunité, anémie, impact cardio-vasculaire, gastrique... La dénutrition affecte aussi les réponses cognitives, ce qui peut être à l'origine de blessures parce que le corps ne réagit plus correctement dans les temps pendant la pratique sportive. Des troubles du comportement alimentaire, potentiellement doublés de dépression, peuvent apparaître. Et dans les cas les plus extrêmes, de l'anorexie, une pathologie potentiellement mortelle.

## Des fonctions vitales mises à mal

« On tombe vite dans un cercle vicieux : on s'impose trop de restrictions, les performances diminuent, alors on compense en s'entraînant davantage et en s'imposant encore plus de restrictions, et ainsi de suite », observe Andries Lauwers, médecin du sport, spécialiste des pathologies de l'escalade et membre de la commission médicale belge. « Un des symptômes dont on parle peu, c'est la perte d'immunité. Les athlètes ratent des entraînements et des compétitions parce qu'ils sont malades, donc ils compensent en s'entraînant plus dur, cherchent une solution rapide avec la perte de poids, et ainsi de suite. Comme il n'y a pas de test évident de diagnostic pour le Red-S – les résultats sanguins sont normaux dans un premier temps –, il est très difficile de convaincre l'athlète

qu'il a un problème de nutrition. » Le fait que le syndrome soit un peu mieux connu, grâce notamment aux témoignages d'athlètes influents, a un peu facilité les choses ces dernières années. « Les athlètes ont moins l'impression qu'on invente un truc parce qu'on ne trouve pas ce qu'ils ont. Mais au début, c'est difficile pour eux d'entendre que la solution à leur baisse de performance soit autre chose que moins manger et plus s'entraîner. »

L'an passé, une athlète belge de niveau régional (loisir) est décédée d'anorexie. Elle avait 24 ans. « Ce n'est pas seulement l'escalade qui l'a menée à l'anorexie, mais le sport l'a aggravée dans la mesure où elle se sentait saine et sportive dans cet environnement, au point que ça devienne impossible à traiter », raconte Andries Lauwers. « Comme médecin, c'est dur à vivre parce qu'on se sent totalement impuissant. Les patients se sentent littéralement mourir, mais manger est une étape franchissable psychologiquement. Il y a un risque très important pour les athlètes de niveau régional ou qui pratiquent en loisir mais de façon sérieuse parce qu'ils sont peu encadrés. »

## Un chiffre alarmant

Récemment, une étudiante belge en diététique à la Haute Ecole De Vinci, Célia Stévenart Meeüs, a mené son travail de fin d'étude sur un échantillon de 225 grimpeurs et grimpeuses ayant pour l'essentiel une pratique loisir (niveau intermédiaire et avancé). Résultat : une grosse tranche était à risque de Red-S, avec un chiffre assez alarmant sur l'aspect psychologique : 13,8 % des répondants présentaient des prédispositions à des troubles du comportement alimentaire (test de dépistage Scoff) et 40 % ont surestimé leur corpulence sur une échelle visuelle. « Il y a une croyance très profondément ancrée sur le rapport poids-puissance comme facteur indéniable de la performance qui pousse les grimpeurs et grimpeuses à se priver, à ne plus écouter leurs sensations alimentaires. Or, il y a bien d'autres leviers à actionner pour progresser sans mettre en jeu sa santé, surtout quand on n'est pas à un niveau élite. Dans l'escalade, il y a toujours un grimpeur plus fort que vous qui se plaint de sa méforme parce qu'il a pris quelques kilos. Si vous entendez ça, encore et encore, alors que vous avez déjà un petit complexe, c'est déclencheur. »

Le Red-S peut faire des ravages. La fédération internationale d'escalade (IFSC) impose désormais des mesures de contrôle sur ses athlètes.

© PHOTOPQR/LE PROGRES/MAXPPP

Il y a un risque très important pour les athlètes de niveau régional ou qui pratiquent en loisir mais de façon sérieuse, parce qu'ils sont peu encadrés

Andries Lauwers  
Médecin du sport, spécialiste des pathologies de l'escalade et membre de la commission médicale belge

