

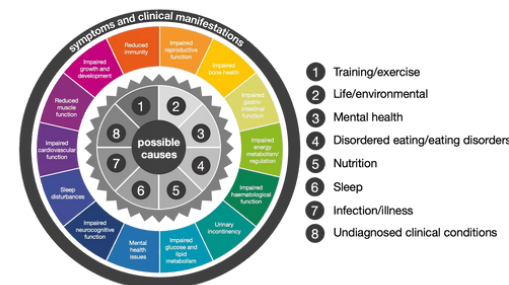
Syndrome RED-S chez les sportifs

comprendre la carence énergétique qui nuit à la santé et à la performance

Qu'est-ce que le RED-S ?

- Le corps manque d'énergie pour s'entraîner et fonctionner
- Déséquilibre entre apports et dépenses
- Touche les **femmes ET les hommes**

! Le syndrome RED-S n'est pas qu'un simple problème nutritionnel : c'est un **déséquilibre énergétique durable** qui **perturbe l'ensemble du corps et la performance de l'athlète**



Conséquences majeures

- Troubles hormonaux
- Fatigue chronique et chute de performance
- Fractures de stress et perte de densité osseuse
- Troubles digestifs
- Affaiblissement immunitaire
- Ralentissement du métabolisme
- Troubles cognitifs
- Anomalies cardiovasculaires
- Retard de croissance

! Un RED-S prolongé compromet la santé et la performance



SIGNES ALERTE

Fatigue persistante
Blessures à répétition
Baisse de performance
Troubles menstruels / libido ↓
Perte de poids rapide

Quelques outils utiles

- Les **questionnaires** de dépistage
 - LEAF-Q
 - BEDA-Q
- Questionnaire pour orienter de la **gravité** du déficit
 - RED-S CAT2 (Clinical Assessment Tool, Version 2)
- **Examens** complémentaires
 - Bilan biologique

Traiter le syndrome RED-S chez les sportifs

- **Rétablir la disponibilité énergétique**
 - **nutrition adaptée** au **volume** d'entraînement
 - réduire temporairement la charge d'exercice
 - améliorer la **récupération** et le sommeil
- **Suivi médical et nutritionnel**
- **Réhabilitation osseuse et musculo-squelettique : en cas de fracture de stress ou de perte osseuse**
 - mise au **repos** adaptée
 - **rééducation progressive** avec un kinésithérapeute du sport
 - **supplémentation** ciblée en **calcium** et **vitamine D**
- **Éducation et adaptation de l'entraînement**
 - **dialogue** ouvert entre athlète, médecin, nutritionniste et kiné
- **Prévention**
 - **Sensibiliser** les athlètes à la faible disponibilité énergétique
 - **Promouvoir** une alimentation équilibrée et suffisante
 - Porter une **attention** particulière aux **sports à contrainte de poids** (course à pied, gymnastique, danse, sports esthétiques)



“La santé doit toujours primer sur la performance : prévenir le RED-S, c'est investir dans la longévité du sportif.”