

Professions et lieux de travail

Athlète

Sur cette page

[Que fait un athlète?](#)

[Quels sont les problèmes de santé et de sécurité pour les athlètes?](#)

[Quels sont les effets des drogues améliorant la performance?](#)

[Qu'est-ce que les commotions cérébrales et comment doivent-elles être gérées?](#)

[Quelles sont les considérations en matière de santé mentale pour les athlètes?](#)

[Quelles sont quelques mesures préventives pour les athlètes?](#)

[Comment les athlètes peuvent-ils gérer les blessures?](#)

[Quelles sont quelques pratiques de travail sécuritaires pour les athlètes?](#)

[Comment peut-on aider un athlète ayant des blessures physiques ou mentales?](#)

Que fait un athlète?

Un athlète est une personne qui participe régulièrement à une activité et qui compétitionne généralement à un niveau élevé, en particulier dans les sports. Les athlètes consacrent plus de temps et performant à un niveau supérieur par rapport aux participants occasionnels ou amateurs. Ils se spécialisent dans leurs sports respectifs, et cette spécialisation affecte la façon dont leurs corps sont touchés.

Les exigences du corps d'un athlète comprennent :

- Des mouvements musculo-squelettiques qui impliquent la répétition, la force et l'endurance (ces mouvements peuvent inclure la course, la marche, le saut, la station debout, la station assise, le levage, la traction et la poussée).
- L'utilisation des sens : la vue, l'ouïe, l'équilibre, la connaissance du corps.
- Une bonne santé générale : condition physique, santé cardiovasculaire et respiratoire, système immunitaire fort.

- L'aspect cognitif : effort mental, attention, prise de décision, mémoire, résolution de problèmes.
 - La tolérance et le rétablissement de charges physiques et mentales, comme le contact physique et le stress élevé.
-

Quels sont les problèmes de santé et de sécurité pour les athlètes?

Les athlètes peuvent avoir divers problèmes de santé et de sécurité, pouvant inclure notamment :

- Les commotions cérébrales, les traumatismes crâniens, encéphalopathie traumatique chronique (ETC)
- Les blessures dépendent du type de sport, des mouvements du corps et des parties du corps utilisées, et peuvent inclure :
 - Les [troubles tendineux](#)
 - L'[épicondylite](#)
 - La [bursite](#)
 - Le [syndrome du canal carpien](#)
 - Le traumatisme médullaire
 - Les fêlures ou les fractures
 - Les luxations
 - Les déchirures de tissus mous
 - Les entorses et les foulures
 - La douleur lombaire
 - La douleur au genou
- L'infection staphylococcique
- Les lacérations (coupures et éraflures)
- Les maladies infectieuses liées au contact physique, au contact étroit ou aux voyages fréquents (y compris les [maladies respiratoires infectieuses](#))
- La douleur ou la blessure liée à l'épuisement du corps, les [tâches manuelles répétitives](#), levage de charges lourdes, mouvements rapides ou violents, ou contact physique avec d'autres joueurs ou objets

- Les [réactions allergiques](#) ou la [dermatite de contact](#) causées par des produits de nettoyage utilisés sur l'équipement
 - Les problèmes de santé mentale, y compris le [stress](#), la [fatigue](#) et l'épuisement.
 - Les glissades, trébuchements et chutes.
 - Le [Harcèlement ou la violence en milieu de travail](#)
 - La déshydratation ou les [maladies liées à la chaleur](#)
 - Le [rayonnement ultraviolet \(UV\)](#) du soleil si les séances se déroulent à l'extérieur
-

Quels sont les effets des drogues améliorant la performance?

Les drogues améliorant la performance sont généralement interdites dans les sports professionnels organisés, mais pas toujours.

Certains médicaments connus pour améliorer la performance sont :

- Les stéroïdes anabolisants
 - La testostérone
 - La nandrolone (testostérone synthétique, communément appelée « Deca »)
 - L'oxandrolone (Anavar)
 - Le turinabol
- Les hormones peptidiques
 - Les peptides stimulants de la testostérone
 - Les facteurs de libération de l'hormone de croissance
 - L'érythropoïétine (EPO)
- Les diurétiques (pour la perte de poids)
- Les stimulants
 - Les amphétamines (Adderall)
 - La cocaïne
- Le dopage sanguin (pour l'endurance)
- Les bêta-bloquants

Il n'est pas courant qu'un athlète ait un résultat positif à un test de dépistage pour l'un des médicaments ci-dessus sans les avoir pris délibérément, mais certains suppléments en vente libre pourraient entraîner un échec à un test antidopage. Il est important de lire les étiquettes (ingrédients) de tous les médicaments et suppléments, et de vérifier que le produit a été approuvé par Santé Canada ainsi que par l'association sportive. Les [produits de santé naturels homologués](#) peuvent être identifiés en recherchant le numéro de produit naturel à huit chiffres (NPN) ou le numéro de médicament homéopathique (DIN-HM) sur l'étiquette. Assurez-vous de toujours consulter votre médecin avant de prendre des suppléments.

Les impacts négatifs des drogues améliorant la performance dépendent des drogues prises par la personne. Elles peuvent comprendre :

- Les stéroïdes anabolisants : infertilité, perte de cheveux, développement des seins (chez les hommes), acné, augmentation de l'agressivité et risque de troubles médicaux, comme des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et une crise cardiaque.
- Les hormones peptidiques : hypertension, maux de tête, AVC.
- Les diurétiques : maux de tête, fatigue, goutte, étourdissements.
- Les stimulants : anxiété, insomnie, augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, AVC, crise cardiaque.
- Le dopage sanguin : stress accru sur le cœur, crise cardiaque, caillots sanguins, AVC.
- Les bêta-bloquants : étourdissements, fatigue.

Qu'est-ce que les commotions cérébrales et comment doivent-elles être gérées?

Lorsque le cerveau est secoué dans le crâne, cela peut entraîner un traumatisme cérébral appelé commotion cérébrale. Il se peut qu'il n'apparaisse pas dans l'imagerie diagnostique (comme la tomographie par ordinateur), mais il peut tout de même avoir une incidence sur la santé de l'athlète.

La compréhension de la nature d'une activité ou d'un sport est la première étape pour prévenir les commotions cérébrales. Il ne faut pas toujours un coup direct à la tête pour causer un traumatisme crânien. Prenez connaissance des actions suivantes, qui sont des éléments communs à de nombreux sports, pouvant causer une commotion cérébrale :

- Coups portés par le corps à la tête (fréquents dans les sports de combat, comme la boxe, mais pouvant également survenir dans des sports qui ne sont pas de combat, comme le hockey).
- Coups portés par un objet à la tête (joueur de baseball frappé par un lancer, coup de tête sur un ballon au soccer, etc.).

- Collisions corporelles complètes (plaquages au football ou au rugby, mises en échec au hockey, etc.).
- Chutes de hauteur (gymnastique, meneuse de claque, équitation, escalade, etc.).
- Smash, amenés au sol et chutes du même niveau (lutte, judo, etc.).
- Coup de fouet cervical ou mouvements rapides de la tête (coup au corps, collision de véhicule à moteur, accident de vélo, etc.).

Facteurs qui pourraient affecter le risque de commotion cérébrale :

- Le fait d'avoir une commotion cérébrale antérieure (avoir eu une première commotion cérébrale augmente le risque d'en subir une autre).
- L'intensité du jeu (un match compétitif est plus susceptible de provoquer une commotion cérébrale qu'un entraînement).
- Le sexe (les femmes peuvent avoir un risque plus élevé de subir un traumatisme cérébral que les hommes).

Les personnes ayant une commotion cérébrale ne ressentent pas toutes de symptômes, mais les éléments suivants peuvent indiquer qu'une commotion cérébrale a eu lieu :

- Maux de tête
- Vertige
- Nausée
- Problèmes de mémoire
- Problèmes de concentration ou d'idées claires
- Changements de comportement
- Vision floue
- Douleur au cou

Il faut obtenir immédiatement des soins médicaux d'urgence si l'on ressent des symptômes plus graves, comme des troubles de la vision, un mal de tête grave, des douleurs au cou, des vomissements répétés, des convulsions ou une perte de conscience.

Un athlète qui pourrait avoir une commotion cérébrale devrait parler à un professionnel de la santé. Il est important d'obtenir une évaluation médicale et un diagnostic afin que des conseils appropriés puissent être fournis. Les outils* suivants sont utilisés lors de la gestion des commotions cérébrales :

- [Outil d'évaluation des commotions cérébrales dans le sport](#) (en anglais)

- Outil d'identification des commotions cérébrales (dans le cadre des Lignes directrices [canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport](#) de Parachute)

*Nous avons mentionné ces organisations comme un moyen de fournir une référence potentiellement utile. Vous devriez communiquer avec l'organisme (ou les organismes) directement pour obtenir de plus amples renseignements sur leurs services. Veuillez noter que la mention de ces organismes ne représente pas une recommandation ou un soutien de la part de la CCHST envers ces organismes par rapport à d'autres que vous pourriez connaître.

Il faut du temps pour se remettre d'une commotion cérébrale – des semaines ou plus pour une récupération adéquate. Les athlètes devraient obtenir une autorisation médicale d'un professionnel de la santé avant de revenir au sport après une commotion cérébrale soupçonnée.

Tous les efforts doivent être déployés pour prévenir d'autres commotions cérébrales. Des traumatismes crâniens répétés pourraient entraîner des problèmes à long terme, comme l'encéphalopathie traumatique chronique (ETC).

Il vaut mieux prévenir les commotions cérébrales que de les traiter. Prenez connaissance des conseils préventifs suivants :

- Éviter les activités qui pourraient causer une commotion cérébrale, surtout si vous avez une plus grande vulnérabilité (comme avoir eu une ou plusieurs commotions cérébrales auparavant).
- Jouer intelligemment et éviter les coups à la tête ou les activités qui secouent le cerveau.
- Accorder la priorité à la santé de votre cerveau (par exemple, si vous pensez avoir une commotion cérébrale, déclarez-le et prenez des mesures de rétablissement).
- Porter un casque approprié et bien ajusté, qui respecte une norme reconnue, comme la CSA Z262.1-15 (R2024), pour les casques de hockey sur glace. Un casque ne prévient pas une commotion cérébrale, mais peut réduire la gravité de la blessure.

Vous pouvez trouver plus d'informations sur les commotions cérébrales dans les [ressources sur les commotions cérébrales](#) de l'Agence de la santé publique du Canada et [Parachute Canada](#).

Quelles sont les considérations en matière de santé mentale pour les athlètes?

Bien que le sport puisse sembler entièrement physique, la santé mentale d'un athlète peut également être affectée. Certains défis auxquels les athlètes peuvent être confrontés comprennent :

- L'anxiété et la dépression
- [L'épuisement professionnel](#)
- Le stress lié à la nécessité de rester en excellente condition physique, les sentiments de pression extrême pour performer, la perte de poids, la gestion des médias, etc.
- Le fait de répondre aux attentes des entraîneurs, des parents, des admirateurs et des supporters
- Le déséquilibre entre vie professionnelle et vie personnelle en raison d'horaires irréguliers, y compris tôt le matin, les soirées et les fins de semaine, ce qui peut contribuer à l'épuisement professionnel
- L'insécurité d'emploi (être retiré, sans contrat, échangé, etc.)
- La consommation de substances
- Les préoccupations en matière de santé mentale après avoir subi une blessure physique ou à la suite de la retraite
- La stigmatisation liée à certains types de blessures, comme les commotions cérébrales et la santé mentale
- Le fait de composer avec des blessures cumulatives et récurrentes

Même si la retraite n'est pas toujours la première chose à laquelle pense un athlète, celui-ci devrait avoir un plan pour la vie après le sport. La plupart des athlètes professionnels ont une carrière relativement courte et doivent se préparer à un changement de mode de vie après leur retraite. Une planification précoce, y compris la planification financière et de transition de carrière, peut aider à prévenir des problèmes de santé mentale après la fin de la carrière d'un athlète.

Quelles sont quelques mesures préventives pour les athlètes?

Afin de réduire les effets associés aux blessures, les athlètes devraient prendre des mesures préventives en fonction de leur risque :

- Éviter le surentraînement.
- Éviter d'utiliser des drogues améliorant la performance.
- Effectuer des dépistages et des examens médicaux de routine (comme un examen physique, un échocardiogramme, des analyses de sang, selon les recommandations d'un médecin qualifié).
- Réduire au minimum les activités qui pourraient causer un traumatisme crânien (par exemple, un boxeur qui s'entraîne ne devrait pas recevoir de coups durs à la tête).
- Utiliser des [techniques](#) de levage appropriées.

- Porter des chaussures appropriées pour l'activité et le terrain afin de prévenir les glissades et les chutes, selon le cas.
 - Rester hydraté.
 - Prendre des pauses appropriées tout au long de la journée.
 - Inspecter l'équipement avant utilisation pour vous assurer qu'il n'est pas endommagé ou défectueux.
 - S'assurer que tout l'équipement est propre et bien entretenu.
 - Ne pas partager pas les masques d'entraînement (ou les désinfecter avant et après utilisation s'ils sont partagés).
 - Traiter les autres athlètes, entraîneurs, officiels et autres personnes avec respect et respecter les règles et l'étiquette du sport.
 - Signaler tous les incidents et toutes les blessures, et suivre les protocoles appropriés de retour au jeu, y compris les autorisations médicales.
 - Signaler tous les incidents de harcèlement ou de violence à la direction pour un suivi.
 - Participer à la formation et à l'éducation sur le Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail ([SIMDUT](#)) (pertinent lorsque l'athlète pourrait être exposé à des produits dangereux).
 - Examiner la [fiche de données de sécurité](#) (FDS) de tout produit dangereux utilisé dans l'établissement de formation.
 - Connaître l'emplacement des points de rassemblement et quoi faire en cas d'urgence.
-

Comment les athlètes peuvent-ils gérer les blessures?

Les athlètes devraient toujours s'entraîner en toute sécurité pour prévenir les blessures. Cette approche peut signifier gérer l'intensité et la fréquence de l'entraînement, ainsi que prendre le temps de se reposer et de récupérer. Souvent, les athlètes poussent leur corps à la limite et subissent des blessures. Lorsque cela se produit, prenez connaissance des conseils suivants :

- Éviter de jouer en étant blessé.
- Consulter un spécialiste de la santé. Les athlètes professionnels peuvent vouloir consulter un médecin spécialiste en médecine du sport.
- Signaler la blessure à une personne responsable, comme un entraîneur.
- Se reposer et suivre les protocoles de récupération, comme indiqué par votre spécialiste de la santé.

- Accéder aux services de physiothérapie et de réhabilitation, au besoin.
- Demander des conseils auprès d'un psychologue du sport si l'on est confronté à des défis psychologiques (comme le fait de ne pas pouvoir concourir en raison d'une blessure).
- Éviter de revenir à l'entraînement ou à la compétition trop tôt. Discuter de ses préoccupations avec l'entraîneur, le psychologue sportif et d'autres personnes pouvant aider.
- Comprendre sa convention collective, le processus d'indemnisation des travailleurs et sa police d'assurance maladie (si l'on en a une) pour s'assurer de connaître ses droits, les droits à des prestations et le processus à suivre après une blessure. L'indemnisation des travailleurs, la couverture d'assurance maladie et les avantages sociaux peuvent varier selon chaque sport, ligue et équipe. Parler à un représentant syndical ou de joueur, à un agent, à la compagnie d'assurance ou à un avocat pour obtenir des conseils.
- Reprendre l'entraînement ou la compétition uniquement lorsque l'on y est autorisé.

Si l'on n'offre pas de soins appropriés pour traiter les blessures en toute sécurité, un athlète pourrait faire face à un congé prolongé ou à des problèmes de santé à long terme.

Quelles sont quelques pratiques de travail sécuritaires pour les athlètes?

Les athlètes devraient prendre en compte les pratiques de travail sécuritaires suivantes :

- S'entraîner avec d'autres personnes pouvant l'aider s'il se blesse soudainement
- Respecter les protocoles de formation
- Signaler les actes dangereux et les conditions dangereuses à l'entraîneur, au formateur ou au gestionnaire
- Savoir où se trouve l'équipement de premiers soins et suivre les procédures de premiers soins
- En apprendre davantage sur les dangers chimiques, le SIMDUT et les FDS, y compris les [produits chimiques de consommation](#)
- Prioriser les soins personnels et chercher du soutien par les pairs
- Savoir quand et où obtenir un soutien professionnel
- Établir la [conciliation travail-vie personnelle](#)
- Pratiquer une bonne [tenue des locaux](#) et garder les zones désencombrées

- Se familiariser avec les procédures d'[intervention d'urgence](#), y compris quoi faire en cas d'incendie, d'effondrement structurel, de tireur actif, d'[alerte à la bombe](#), de [phénomènes météorologiques extrêmes](#) ou d'autres urgences
 - Chercher du soutien en santé mentale au besoin
-

Comment peut-on aider un athlète ayant des blessures physiques ou mentales?

Les athlètes souffrent physiquement et mentalement lorsqu'ils sont blessés. Il est important de fournir le bon soutien pour les aider à se rétablir. Prenez connaissance des conseils suivants :

- Créer un environnement qui permet à l'athlète de se sentir à l'aise de déclarer des blessures.
 - Ne pas mettre de pression sur un athlète pour qu'il reprenne trop tôt l'entraînement, le sport ou l'activité après une blessure.
 - Fournir des ressources afin que l'athlète puisse obtenir des soins médicaux et un soutien en santé mentale lorsque cela est nécessaire.
 - Être solidaire – écouter leurs préoccupations, les maintenir engagés dans les événements (comme les rassemblements sociaux) et respecter le processus de réadaptation.
 - Comprendre les premiers signes et symptômes d'une blessure ou d'une détresse mentale, y compris les commotions cérébrales et l'anxiété, et prendre les mesures appropriées pour aider l'athlète à obtenir l'aide dont il a besoin.
 - Référer les athlètes au professionnel de la santé approprié lorsque l'on soupçonne une blessure ou un problème de santé mentale (seuls les médecins et les professionnels de la santé qualifiés peuvent diagnostiquer et traiter ces préoccupations).
-

Date de la première publication de la fiche d'information : 2025-11-21

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-11-21

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.