

## LES CAS CLINIQUES DE MICHAËL

Plus de cas sur <http://mimiryudo.free.fr/blog> !

### Cas n°2 — Une course épineuse

*Niveau de difficulté : 3/4*

*Storyline : Personnage de jeux vidéo*

Vous recevez pour la première fois à votre cabinet M. Sonic, qui vient récemment de souffler ses 20 bougies, pour un certificat de course à pied car il aimerait effectuer un marathon. Lors de l'interrogatoire, il vous apprend que son père est décédé subitement à l'âge de 40 ans, et sa sœur a une maladie de Crohn. Sportif de haut niveau, M. Sonic n'a jamais fait de malaise ou de convulsions, et ne prend aucun traitement.

**1/ Avant de rédiger le certificat demandé, quels sont les 4 grands points de votre bilan ?**

Vous ne retrouvez aucune anomalie.

**2/ Si M. Sonic vous avait annoncé prendre un médicament au long cours, que devriez-vous vérifier (2 réponses) ? Délivreriez-vous le certificat (2 réponses) ?**

**3/ Rédigez votre certificat d'aptitude à la course. A partir de quelle distance en compétition ce certificat est-il obligatoire ? Quelles sont les responsabilités du médecin engagées ?**

M. Sonic vous explique qu'il souhaite courir le marathon Victoria Falls (Zimbabwe) en août.

**4/ Quels conseils donnez-vous à M. Sonic ?**

**5/ Quelles vaccinations sont à vérifier et à recommander chez M. Sonic ?**

M. Sonic achève le marathon en 2 heures 15, après avoir été retardé par un certain Rob Otnik. Le soir, il consulte de lui-même aux urgences locales pour des diarrhées sanglantes.

**6/ Quels diagnostics sont à évoquer dans ce contexte ?**

M. Sonic rentre en France et revient vous voir pour vous donner des nouvelles. Il se plaint de crampes du mollet droit depuis son retour, majorées par la flexion dorsale du pied.

**7/ Quel diagnostic est à craindre ? Quelle est la complication majeure à court terme ? Citez une complication majeure à long terme.**

## CORRECTION

Commentaire : Dossier transversal mêlant le sport et les tropiques. Toujours bien scinder les deux pour ne rien oublier.

Source : [http://www.pasteur-lille.fr/fr/sante/vaccin/desc\\_pays/ZIMBABWE.htm](http://www.pasteur-lille.fr/fr/sante/vaccin/desc_pays/ZIMBABWE.htm)

Items :

- 8 – Certificats médicaux
- 76 – Vaccinations
- 107 – Voyage en pays tropical
- 111 – Sport et santé
- 135 – Thrombose veineuse profonde. Embolie pulmonaire
- 136 – Insuffisance veineuse chronique
- 205 – Hémorragie digestive
- 302 – Diarrhée aiguë et traitement
- 309 – ECG : indications et interprétations

**1/ Avant de rédiger le certificat demandé, quels sont les 4 grands points de votre bilan ? (8 points)**

- Recherche d'autres facteurs de risque cardiovasculaires que l'antécédent familial (IMC, tabagisme, hypertension artérielle, diabète)	2
- Examen cardiovasculaire / Recherche d'un souffle / d'une cardiopathie	2
- Tests dynamiques d'effort / tests d'adaptation à l'effort / Indice de Ruffier-Dickson	2
<i>IRD = (Fréquence cardiaque de repos + Fréquence cardiaque après 30 flexions sur 45 secondes + Fréquence cardiaque après le frein vagal à 1 min après l'effort – 200) / 10 avec une capacité d'adaptation excellente si IRD &lt; 0, très bonne si &lt; 2, bonne si &lt; 4, moyenne si &lt; 6, faible si &lt; 8, très faible si &lt; 10, mauvaise si &gt; 10</i>	NC
- Electrocardiogramme / ECG	2
<i>Annuellement chez les sportifs de haut niveau / recherche d'un trouble de conduction compte tenu des antécédents familiaux</i>	NC
<i>Les autres appareils (ophtalmologiques, ORL...) ne sont pas des contre-indications à la course à pied.</i>	NC

**2/ Si M. Sonic vous avait annoncé prendre un médicament au long cours, que devriez-vous vérifier (2 réponses) ? Délivreriez-vous le certificat (2 réponses) ? (12 points)**

Vérifier l'indication (ex. confirmer l'asthme par des EFR...)	4
Vérifier si la substance est compatible avec la pratique du sport / Consulter l'Agence Française de Lutte contre le Dopage / AFLD.fr / Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports	4
Si la substance est compatible : délivrance du certificat de non-contre-indication apparente à la pratique de la course à pied	2
Si la substance est sur la liste de l'Agence mondiale anti-dopage : adresser un dossier AUT / Autorisation à Usage Thérapeutique (abrégée ou non) à l'autorité compétente (Agence Française de Lutte contre le Dopage) / Avis du médecin fédéral	2

**3/ Que devra contenir le certificat d'aptitude à la course ? A partir de quelle distance en compétition ce certificat est-il obligatoire ? Quelles sont les responsabilités du médecin engagées ? (20 points)**

Identification du médecin et du patient	1
Date, lieu	1
Je, soussigné Dr. ... certifie avoir examiné ce jour M. Sonic.	2
Il ne présente pas ce jour de contre-indications à la pratique de la course à pied	5
En entraînement et en compétition	2
Etabli à la demande de l'intéressé et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit	3
Certificat obligatoire pour toute compétition, quelle que soit la distance (loi du 23 mars 1999 intégrée au code santé publique et du 5 avril 2006 au code du sport)	3
La responsabilité du médecin est engagée, il doit donc réaliser un examen clinique complet préalable	NC
Responsabilités engagées : civile, pénale, ordinale ( <i>pas administrative en libéral</i> )	3

**4/ Quels conseils donnez-vous à M. Sonic ? (30 points)**

<b>CONSEILS AU SPORTIF</b>	NC
<b>Adapter les apports alimentaires de base / Alimentation d'entraînement</b>	2
Sur les apports habituels, le type d'activité, le degré d'entraînement, l'indice de masse corporelle	NC
<i>Ex de dépense : 35 kcal/kg/J soit 2500 kcal si 70 kg</i>	NC
<u>50-60% glucides</u> (4 kcal/g), dont 10% simples et 40-50% complexes / majoritairement complexes (féculents : pâtes, riz, blé...)	1
<i>Ex. 1250 kcal, soit 312 g de glucides</i>	NC
<u>30-35% lipides</u> (9 kcal/g), dont 1/3 monoinsaturés, 1/3 polyinsaturés, 1/3 saturés, pauvres en cholestérol et en triglycérides, riches en phytostérols	1
<i>Ex. 875 kcal, soit 97 g de lipides</i>	NC
<u>15-20% protides</u> (4 kcal/g) dont 50% animales, 50% végétales	1
<i>Ex. 375 kcal, soit 94 g de protides</i>	NC
Alimentation variée, saine, équilibrée, diversifiée, personnalisée / Pas d'apport en micronutriments justifié (sels minéraux, oligoéléments, vitamines)	1
Règles hygiéno-diététiques / Hygiène de vie / 5 fruits/légumes par jour, arrêt alcool-tabac, limiter les graisses (si 1 idée, attribuer le point)	1
Prévention du dopage / Prévention des protéines anabolisantes	NC
<b>Ration de compétition / Alimentation à l'approche du marathon</b>	2
Le marathon est un sport d'endurance de plus d'une heure : risque d'épuisement des réserves musculaires de glycogène	NC
Augmenter les apports glucidiques complexes à index glycémique faible dans les 48h précédant l'effort	1
Augmenter les apports glucidiques simples à index glycémique élevé au cours de l'effort et à l'arrêt (boissons sucrées, barres de céréales, bananes, raisins secs...)	1
Pas d'apport lipidique juste avant ou pendant l'effort	NC
<b>Adapter les apports hydriques (eau embouteillée ou désinfectée)</b>	NC
De base = 1 ml/kcal minimum dont 50% apportés par l'alimentation ( <i>soit 1,25 l d'eau/J si 2500 kcal</i> ) / 1,5 l d'eau par jour	1
Pendant l'exercice = 100-150 ml toutes les 20 minutes / Apport d'eau adapté à la perte sudorale / Augmentation de l'apport hydrique	1

<b>CONSEILS AU VOYAGEUR</b>	NC
Consultation en médecine du voyageur	NC
Vaccinations (question 5)	NC
Assurance de rapatriement sanitaire	1
Trousse à pharmacie : antalgiques, racécadotril, antiémétique, pansements...	1
Fiche-conseil pour les longs voyages en avion (mal de l'air, décalage horaire, syndrome de la classe économique...)	NC
Photoprotection (crème solaire 50+, éviction solaire de 12-16h, vêtements longs)	1
Prophylaxie anti-palustre	3
Physique : vêtements longs / insecticides / répulsifs / moustiquaire le soir	2
Chimique adaptée à la zone 3 de chloroquino-résistance	2
OU Atovaquone-proguanil MALARONE (1/J de Départ à Retour + 7J)	
OU Méfloquine LARIAM (1/sem de Départ – 10J à Retour + 21J, hors antécédents psychiatriques, <i>ex. si M. Sonic s'est déjà pris pour un hérisson</i> )	
OU Doxycycline DOXYPALU (la seule remboursée)	
Lutte contre le péril fécal (eau embouteillée ou désinfectée / viande cuite / pas de crustacés, de légumes crus, de fruits non pelés / hygiène des mains)	5
Lutte contre les infections : parasites, virus... (pas de baignade en eau douce (bilharziose), port de chaussures fermées (ankylostomose, anguillulose), pas de contact avec les animaux errants (rage), protection contre les piqûres)	NC
Lutte contre les infections sexuellement transmissibles (éducation, préservatifs)	2
Consultation au retour si symptômes inhabituels	NC

#### 5/ Quelles vaccinations sont à vérifier et à recommander chez M. Sonic ? (10 points)

<b>Vaccinations à vérifier :</b>	
Diphtérie Tétanos Poliomyélite / DTP (obligatoire)	2
<b>Vaccinations recommandées en France :</b>	
Coqueluche acellulaire	1
Virus de l'hépatite B / VHB	1
Haemophilus influenzae b	NC
Pneumocoque / PREVENAR	NC
Méningocoque C (de 24 mois jusqu'à 24 ans, depuis 2011)	1
<b>Vaccinations recommandées compte tenu du voyage au Zimbabwe :</b>	
Fièvre jaune ( <i>recommandé non obligatoire pour le Zimbabwe, hors escale prévue ailleurs en Afrique</i> )	2
Fièvre typhoïde	1
Virus de l'hépatite A / VHA	1
Rage	1

#### 6/ Quels diagnostics sont à évoquer dans ce contexte ? (10 points)

<u>Lié au marathon</u> : Colite ischémique (anoxie de la paroi colique par hypovolémie secondaire à la déshydratation globale)	5
<b>PAS DE POINT si infarctus mésentérique (tableau de choc, il ne consulterait pas de lui-même...)</b>	
<u>Lié au voyage</u> : Colite infectieuse / Infection entéro-invasive (Klebsiella,	5

Campylobacter, Yersinia, Shigella, Salmonella, Escherichia coli entéro-invasif) /  
Fièvre typhoïde  
Lié au terrain : Colite inflammatoire / Maladies Inflammatoires Chroniques de NC  
l'Intestin

**7/ Quel diagnostic est à craindre ? Quelle est la complication majeure à court terme ?  
Citez une complication majeure à long terme. (10 points)**

Thrombose veineuse profonde du membre inférieur droit (voyage en avion, signe de Homans : syndrome de la classe économique)	4
A court terme : embolie pulmonaire	3
A long terme : maladie post-phlébitique / récurrence de thrombose veineuse profonde	3

