

Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) : Impact sur la Santé et la Performance des Athlètes

Dr BOUGHANI Braham

Résident en Médecine du Sport, EHS Dr Maouche Mohand Amokrane.

Ecole Supérieure des Sciences et Technologies du Sport.

Abstract :

Le Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) est un syndrome qui affecte les athlètes des deux sexes et résulte d'une disponibilité énergétique insuffisante pour soutenir les fonctions physiologiques et la performance sportive.

Initialement reconnu sous la Triade de la Femme Athlète, le concept a évolué pour inclure un spectre plus large de complications métaboliques, hormonales et musculo-squelettiques, impactant aussi bien les hommes que les femmes.

Cette présentation explore l'épidémiologie, les facteurs de risque, ainsi que les conséquences physiologiques et psychologiques du RED-S. Nous aborderons les outils de diagnostic actuels, les stratégies de prévention, ainsi que les approches thérapeutiques, bien que celles-ci restent encore mal codifiées.

Avec une prévalence atteignant 58 % chez certains athlètes, le RED-S représente un problème majeur de santé publique dans le sport de haut niveau. Une approche multidisciplinaire, incluant médecins, diététiciens et entraîneurs, est essentielle pour prévenir, dépister et gérer ce syndrome afin d'assurer la santé et la longévité des athlètes.

Keywords : RED-S, disponibilité énergétique, médecine du sport, performance, athlètes, triade de la femme athlète, nutrition.