

REDs-FLAG

Dépistage à réaliser chez les filles et femmes sportives

Points	
Entraînement	1
Sport à risque (à composante gravitationnelle, endurance, catégories de poids, à composante esthétique*)	
Volume d'entraînement :	
• <16 ans : Nombre d'heures d'entraînement/semaine \geq âge	1
• \geq 16 ans : \geq 16 heures d'entraînement/semaine	1
Menstruations	
Aménorrhée primaire (pas de ménarche à >15 ans)	4
Dernières menstruations **	
• >3 mois	2
• >12 mois	4
Oligoménorrhée (durée des cycles >35 jours) **	1
Fractures de stress	
1 fracture de stress au fémur/ sacrum/ pelvis ou 2 fractures de stress en <2 ans dans d'autres localisations ou absence de l'entraînement due à la fracture pendant >6 mois	2
1 fracture de stress dans une autre localisation	1
Troubles du comportement alimentaire	
Exclusion de certains aliments pour influencer l'apparence/poids ou	2
Limitation de la quantité ingérée pour influencer l'apparence/poids ou	
Épisodes de sensation de perte de contrôle avec ingestion de grandes quantités de nourriture en très peu de temps ou	
Épisodes de vomissement provoqués afin de contrôler son apparence	
Santé mentale	
(Anxiété, perte de plaisir, perte de motivation, perte d'appétit, fatigue)	
Très mauvaise	Excellent
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Si <5
Enfants /Adolescente	
Cassure de la courbe de croissance de poids et/ ou de taille : croisement de ≥ 2 percentiles	2
Total	
⚠ À surveiller si ≥ 2 points. à adresser si ≥ 4 points	

Proposé par Manon Wassenberg, étudiante en médecine, supervisée par la Dre Jacot-Guillarmod, Dre Ackermann et Dre Wenger, 2025

* Sport à composante gravitationnelle : escalade, saut en hauteur, équitation, saut à ski

Sport d'endurance : course à pied, cyclisme, triathlon, natation, ski de fond

Sport à catégories de poids : sports de combat, haltérophilie

Sport à catégories de poids : sports de combat, taekwondo

**Ignorer si contraception hormonale

Sources

- Stellingwerf T, Mountjoy M, McCluskey WT, Ackerman KE, Verhagen E, Heikura IA. Review of the scientific rationale, development and validation of the International Olympic Committee Relative Energy Deficiency in Sport Clinical Assessment Tool: V.2 (IOC REDs CAT2)-by a subgroup of the IOC consensus on REDs. *Br J Sports Med.* 2023;57(17):1109-18. DOI: 10.1136/bjsports-2023-106914
 - Melin A, Tornberg ÅB, Skouby S, Faber J, Ritz C, Sjödin A, et al. The LEAF questionnaire: a screening tool for the identification of female athletes at risk for the female athlete triad. *Br J Sports Med.* BMJ Publishing Group Ltd and British Association of Sport and Exercise Medicine; 2014;48(7):540-5. DOI: 10.1136/bjsports-2013-093240
 - ede-q questionnaire.pdf. [En ligne]. [cité le 14 sept 2025].