



Commission Régionale Médicale

Coeur et Activité sportive : « Absolument, mais pas n'importe comment ! »

Comme l'a malheureusement montré l'actualité récente, la pratique sportive a été endeuillée par des disparitions illégitimes de jeunes sportifs dont certaines auraient peut-être été évitées par le respect de règles élémentaires de prudence.

A cet effet, le Club des Cardiologues du Sport a édicté des recommandations qui n'ont pas pour but de décourager la pratique sportive mais de la réaliser dans les meilleures conditions de sécurité.

Le respect de ces règles permettrait certainement d'éviter un nombre significatif d'accidents et demande la participation de tous les acteurs du système de santé et du milieu sportif.

La Ligue de Football des Hauts de France souhaite par cette démarche s'associer activement à la sensibilisation de tous pour cet enjeu majeur de santé publique.

L'argumentaire scientifique pour chacune de ces règles est le suivant :

- Règles 1 à 3 : « **je signale à mon médecin tout symptôme survenant à l'effort ou juste après l'effort** ». Les enquêtes ont montré que l'accident cardio-vasculaire avait été précédé de symptômes non respectés dans près de 50% des cas.
- Règles 4 à 6 : « **un bon échauffement et un temps de récupération suffisant sont indispensables** ». Le début ou l'arrêt brutal d'une activité physique augmente en effet le risque d'infarctus du myocarde et/ou de trouble du rythme. Il en est de même en cas de **déshydratation** et quand les **conditions atmosphériques sont défavorables** (canicule > 30°, froid intense < -5°, pic de pollution).
- Règle 7 : les sportifs fumeurs sont encore trop nombreux et ils ignorent souvent que **fumer dans les 2 heures précédant ou suivant un effort sportif majore le risque d'infarctus du myocarde**.
- Règle 8 : le risque encouru est identique en cas de prise de **substances dopantes ou de cannabis**.
- Règle 9 : « **pas de sport intense en cas de forte fièvre ni dans les 8 jours qui suivent** ». Un vrai syndrome grippal peut entraîner une myocardite avec un risque majeur de mort subite.
- Règle 10 : « **un bilan médical est indispensable avant de reprendre une activité sportive intense si je suis un homme de plus de 35 ans ou une femme de plus de 45 ans** ». Le risque cardio-vasculaire est majoré transitoirement surtout chez le sujet sédentaire. Cette recommandation avec la pratique d'un ECG de repos devrait être étendue à tout demandeur de licence sportive à partir de 12 ans, puis tous les 3 ans jusque 20 ans et tous les 5 ans jusque 35 ans afin de dépister des anomalies cardiaques méconnues (Société Française et Société Européenne de Cardiologie).