

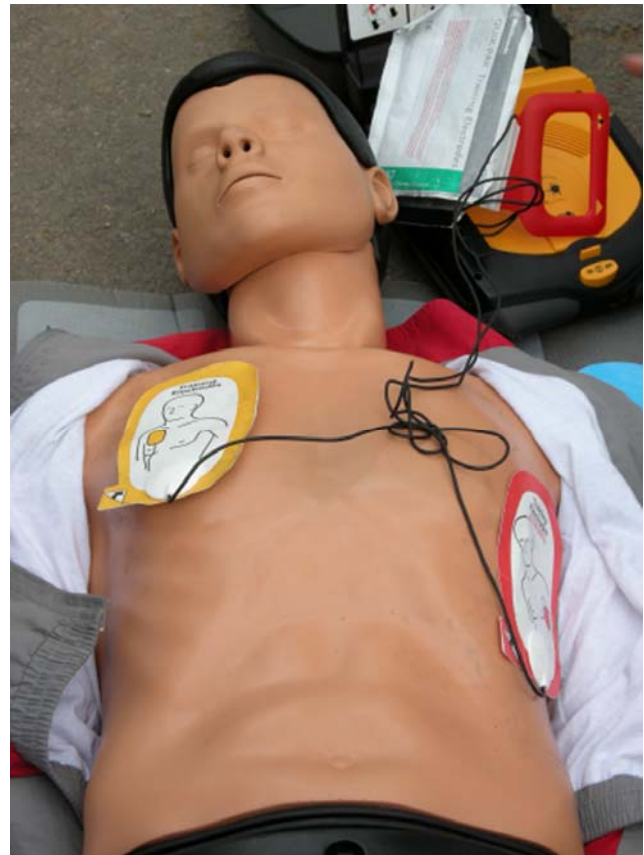
La chaîne de survie pour la prise en charge des **morts subites**

Les règles préventives des 10 premières minutes

Par le Docteur Patrick Bacquaert, médecin du sport.*

■ La sensibilisation de tout à chacun et en particulier du monde sportif sur la nécessité de réaliser une chaîne de survie avec la connaissance du geste qui sauve et l'utilisation d'un défibrillateur est un impératif pour limiter le nombre de mort sur et autour des stades ou bases de loisir.

En région Nord-Pas-de-Calais de nombreuses institutions ont proposé l'équipement des installations en défibrillateurs automatisés, se former peut sauver une vie.



Toute personne de plus de 10 ans peut se former pour répondre à une future chaîne de survie. L'initiation aux premiers secours est gratuite. Il suffit de une à deux heures pour comprendre les gestes qui sauvent et pouvoir ensuite les reproduire si nécessaire

1. Privilégier la Circulation Sanguine

Il faut privilégier la circulation sanguine : la **technique du Bouche à Bouche est remise en question** dans la mesure où différentes études ont montré que cette technique n'a pas amélioré le pronostic vital et neurologique d'une personne assujettie à une mort subite.

Le massage cardiaque externe permet une meilleure récupération des fonctions vitales, selon la technique suivante :

En allongeant le sujet sur un plan dur, en positionnant les bras tendus au milieu de la poitrine, et en déprimant la cage thoracique sur environ 5 centimètres, et ce environ 100 fois par minute, jusque la mise en place du défibrillateur ou l'arrivée des secours qui seront équipés d'un défibrillateur.

La Fédération Française de Cardiologie a mis en place une vaste campagne d'information intitulée :

1 VIE = 3 GESTES

Une minute de gagnée, c'est 10% de chance de survivre en plus. Pour en savoir plus, www.1vie3gestes.com

2. Les Bonnes Règles Préventives

Bien pratiquer et connaître les risques c'est limiter le nombre de mort subite.

Avant toute pratique sportive, compétitive ou non, nous vous conseillons, de consulter votre médecin afin de lui donner vos attentes concernant une bonne pratique sportive. Il pourra dépister vos facteurs de risque et vous conseiller.

Règle d'or avant toute pratique, on est attentif à son corps.

Si vous connaissez votre **fréquence cardiaque** de repos habituelle et constatez avant de partir faire un effort une modification significative de celle-ci ; Restez chez vous, reposez-vous et recontrôlez votre fréquence cardiaque après 30 minutes si l'anomalie persiste consultez votre médecin et surtout ne partez pas faire votre activité.

En résumé, il est difficile de connaître les chiffres de mort subite lors de la pratique sportive. Les statistiques pourraient faire penser que l'on peut être touché par la mort subite environ toutes les 400.000 heures de course, ce qui pourrait également donner un décès tous les 70.000 participants d'un marathon.

Bien sûr, **ces chiffres n'ont aucune valeur prédictive**. Si dans le grand public, l'on peut considérer que de 40.000 à 60.000 personnes seront touchées par la mort subite, l'on peut estimer raisonnablement que 500 à 1000 sportifs de tous âges peuvent décéder annuellement lors de la pratique d'une activité physique ou d'un sport en France.

Bien entendu, **lutter contre les facteurs de risques**, respecter les règles d'or de pratique sportive peut limiter ces chiffres.

Toutefois, l'essentiel reste la prise en charge de la mort subite, avec un taux de survie

Dix Règles

Règle N°1, examen médical

Le médecin dépistera les facteurs de risques et en particulier les antécédents familiaux de mort subite. Pour s'auto évaluer : Evaluation de vos facteurs de risque cardio-vasculaire.

Plus d'infos : www.irbms.com

Règle N° 2, rester chez soi en cas de maladie.

Tout état infectieux peut générer une atteinte du muscle cardiaque en le fragilisant. Ainsi, en cas de fièvre, de courbatures, de traitement antibiotique, il faut éviter de pratiquer un sport et respecter au moins 8 jours de repos.

Règle N° 3, pour une pratique sportive progressive

Il faut respecter les conditions d'échauffement, qui doivent être progressives afin de permettre une adaptation lente de l'organisme à l'effort. Cela permettra d'accélérer lentement la fréquence cardiaque et l'amener à un rythme d'effort.

Règle N° 4, alimentation du sportif

Selon l'effort, les conditions de pratiques, et la température extérieure, il faut lutter contre la déshydratation et de toutes façons réhydrater constamment l'organisme lors de la pratique d'un sport.

Boire 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 20 à 30 minutes reste un bon conseil préventif : boire avant d'avoir soif. Pour l'alimentation de l'effort voir également la rubrique diététique sportive :

Plus d'infos : www.irbms.com/rubriques/Dietetique/dietetique.php

Règle N° 5, une bonne pratique dans des conditions climatiques extrêmes

Seules les personnes entraînées peuvent pratiquer un sport ou une activité physique en altitude, sous la terre, dans le froid ou dans la chaleur.

Il faut en général pratiquer une activité physique ou un sport avec un équipement adapté à la température ambiante, celle-ci est comprise dans une variation de 10 à 15° par rapport aux conditions climatiques habituelles (attention aux températures inférieures à -5° et supérieures à +30°).

Règle N° 6, anomalie pendant l'effort

Toute anomalie survenant pendant l'effort, type essoufflement anormal, point au cœur, voire même apparition de crampes, nécessite l'arrêt de celui-ci.

En cas de persistance des symptômes, appeler les secours sans tarder (c'est pour cela qu'il est souvent conseillé de pratiquer une activité en groupe ou, si seul, avec son GSM). Numéros d'urgence : **15 ,18 et 112**.

Règle N° 7, la cigarette n'est pas compatible avec le sport

Si l'on fume de moins en moins en France grâce aux différentes campagnes d'information, lois et décrets d'application concernant la lutte contre le tabagisme, un sportif peut rester un fumeur.

Dans ce cas, nous lui conseillons d'arrêter ou de ne pas fumer une heure avant le sport et deux heures après l'arrêt de celui-ci.

Plus d'infos : www.irbms.com/rubriques/Pratiques-sportives/sport-tabac.php

sans séquelles catastrophique en France. En effet, seules 3 à 5% des morts subites ne sont suivies d'aucune séquelle. C'est pour cela qu'une vaste campagne de prévention est menée, avec l'équipement des structures sportives en défibrillateurs automatisés.

Restons optimistes, car le sport c'est avant tout la santé : www.lesportsante.fr.

Toutefois, l'accident le plus grave qui puisse arriver lors de la pratique du sport est le décès par mort subite qui doit pouvoir être contrôlé par le dépistage des facteurs de risques, le respect des règles d'or d'une bonne pratique sportive et la mise en place dans tous les lieux de pratique sportive d'une alerte rapide de prise en charge, avec la mise à disposition d'un défibrillateur automatisé (D.A.E.).

3. Bien Prescrire le Sport



Pour être en forme, il faut pratiquer une activité physique ou sportive tous les jours de la semaine.

La durée de chaque séance doit être au minimum d'une demi-heure, l'idéal serait d'approcher une heure au total, (pour les enfants et adolescents) comprenant échauffements, exercices physiques et récupération.

[consulter : www.irbms.com, Rubrique Bougez, c'est la Santé®]

Cet investissement en temps n'est pas toujours à la portée de tout le monde. Alors, quels sont les sports que nous pouvons recommander ou conseiller ?

Règle N° 8, la récupération

Immédiatement après l'arrêt de l'effort, on utilise un temps de récupération significatif en s'hydratant et on attend au moins 20 minutes pour prendre une douche qui devra être à température ambiante. Eviter les douches froides immédiatement après l'effort.

Règle N° 9, Nutrition post-effort

Je me réhydrate à volonté après l'effort. J'évite toute boisson alcoolisée et les 3^omi-temps trop festives.

Règle N° 10, Sport et cardio-fréquence

Dans le cas où on a l'habitude de pratiquer une activité physique ou un sport sous contrôle d'un cardio-fréquence, on vérifie que les alertes hautes sont en lien avec son âge (maximum : 220 – l'âge) ou en relation avec le type d'entraînement que l'on souhaite faire.

En cas d'alerte on ralentit, on arrête et on récupère. Si pendant le temps de récupération, la fréquence cardiaque reste haute, on ne redémarre pas son programme d'entraînement, on rentre tranquillement aux vestiaires et si un doute s'installe, on consulte son médecin ou appelle les secours : **15, 18 ou 112**.

1/ La bonne prescription

Les sports ♥♥♥

Ils sont essentiellement ceux basés sur l'endurance, c'est-à-dire un exercice relativement long, n'augmentant pas votre fréquence cardiaque, au-delà d'une formule simple de **(180 – l'âge)**.^[1]

Nous pouvons donc, sur une liste non limitative, préconiser :

- Marche.
- Cyclisme ou cyclotourisme en dehors de toute compétition.
- Natation.
- Ski de fond.
- Course à pied ou jogging à votre rythme.
- Rameur ou aviron.
- Roller.
- Cardio-training : en respectant la fréquence cardiaque maximale en fonction de votre âge.
- Wii-fit ou autre console ou cube à but de santé

Les sports ♥♥

Il s'agit certes de sports ayant une grande capacité d'endurance, mais une fraction de ces sports peut être pratiquée dans une zone de fréquence cardiaque augmentée, tout en sachant qu'elle ne doit pas dépasser **(200 – l'âge)**.

Il s'agit :

- Tennis (préférez le double au simple).
- Gymnastique douce ou fitness.
- Marche sportive ou en montagne (la marche est un sport typiquement d'endurance, mais son intensité permet rarement d'obtenir une fréquence cardiaque significative).
- Danse de salon ou acrobatique.
- Golf.

Les sports ♥

Il s'agit soit de sports n'ayant pas une capacité d'endurance suffisante ou au contraire ceux qui vont augmenter votre fréquence cardiaque de façon significative et pouvoir l'amener dans le rouge **(maxi : 220 – l'âge)**.

Il s'agit :

- Tous les sports d'équipe (déconseillés pour ceux qui n'ont aucune expérience technique particulière).
- Squash.
- Equitation.
- Sports d'eau (planche à voile, ski nautique, etc.).
- Ski alpin.
- Sports de combat.
- Musculation.
- Fitness (selon le type de pratique ou la méthode utilisée).

Il serait possible de passer en revue les dizaines de sports pratiqués en France. Toutefois, nous avons voulu ne reprendre que ceux qui étaient possibles à pratiquer avec un minimum de technique et de matériel. Bien entendu, si vous êtes amateurs de Water-polo, de Squash, Rugby, planche à voile, Tennis de table, Tir à l'Arc, ces sports ne vous sont pas interdits, mais chacun apporte des avantages et des inconvénients, et tous doivent être pratiqués avec une bonne maîtrise et une bonne connaissance technique.

Les activités ♥♥♥ non sportives ou de loisirs



- Pétanque.
- Billard.
- Ballade.
- Randonnée.
- Tennis de table.
- Bowling.
- Bricolage.
- Jardinage.
- etc.

Bouger au quotidien

En dehors de ces pratiques vous pouvez bouger au quotidien. Il s'agit de pratiquer une activité physique sans s'en rendre compte. En réalité, la fréquence cardiaque augmente comme lors de la pratique d'un sport, mais vous bougez en réalisant des gestes au quotidien, sans vous en rendre compte.

Il s'agit :

- De prendre l'escalier le plus souvent possible.

- Descendre du bus ou du métro une station plus tôt.
- Garer sa voiture à dix minutes à pied de son objectif.
- Passer du temps à bricoler ou jardiner.
- Découvrir la nature à pied ou à vélo avec ses enfants ou petits-enfants.
- Faire ses courses.
- Promener son chien
- Marcher tout simplement, régulièrement tous les jours.

2/ Les bonnes intentions de l'année

« J'arrête de fumer », « je ne consomme pas d'alcool », « je consomme au moins cinq fruits et

légumes par jour », « j'enrichis mon alimentation en Oméga 3 et Oméga 6 », « je surveille mon alimentation afin d'éviter toute prise de poids », « je décide de bouger « Bougez, C'est la Santé », afin d'entretenir mes articulations, mon cœur, mon souffle et maintenir un poids de forme, car l'exercice physique au quotidien, c'est Bougez pour la Santé !

Pour toute question, écrire à : contact@medecinedusport.fr

Note

[1] Consulter l'article : « Bien prescrire le sport : Faire le bon choix de pratique » sur www.irbms.com

L'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport en Nord-Pas-de-Calais, tout savoir sur le Sport Santé, la Gestion de l'entraînement, la Médecine du sport, le Dopage, les Conférences, les Formations...

4. La Mort Subite Chez le Sportif

10% des décès en France sont représentés par des morts subites.

Il s'agit d'ailleurs de la première cause de décès avant 50 ans, beaucoup plus fréquente que les accidents cardiaques par infarctus du myocarde.

Quel est le rôle de la pratique sportive dans cette grande statistique du nombre de décès ? Combien de sportifs vont décéder ou décèdent chaque année lors de la pratique d'un sport ?

Un véritable « coup de tonnerre » dans un ciel serein.

Au-delà même de l'aspect spectaculaire d'un décès chez un adulte jeune pratiquant un sport, combien pourraient être évités, quand l'on sait qu'il n'y a pratiquement pas en France de défibrillateur (D.A.E.), et que d'autre part, la formation aux premiers secours est encore très déficiente dans notre pays.

1/ Définition de la mort subite du sportif

La mort subite est naturelle, inattendue, au cours ou après une pratique sportive. Il s'agit d'une mort non traumatique inattendue, imprévisible, apparaissant au cours ou immédiatement après la pratique d'une activité physique ou d'un sport. C'est un véritable « coup de tonnerre » dans un ciel serein.

Il n'y a par définition aucune affection préalable détectée, un certificat de non contre-indication à la pratique du sport ayant été délivré par un médecin. Chez les sportifs de haut niveau, la réglementation a été respectée avec réalisation d'une échographie cardiaque et d'une épreuve d'effort maximale.



*Mort subite de
Marc-Vivien Foé
le 23 juin 2003
à Lyon.*

Les questions-clé qu'il faut se poser devant un malaise :

- **La personne est-elle consciente ?**
- **Respire-t-elle normalement ?**
- **Le cœur bat-il encore ?**



La technique de la prise du pouls.

2/ Evaluation du nombre de morts subites

Même s'il est difficile de faire un recensement exact du nombre, il y aurait en France entre 40.000 et 60.000 décès par an de mort subite. L'incidence étant variable avant 35 ans chez le sportif, où le nombre de mort subite est plus fréquent chez les hommes que chez les femmes, l'estimation est toutefois difficile, les chiffres pouvant varier de 500 à 1.000 morts par an, en activité sportive ou activité physique de loisir.

3/ Signes précurseurs

Par définition, il n'y a aucun signe précurseur, mais par contre on retrouve des antécédents familiaux de mort subite, ce qui implique la mise en place d'un suivi particulier.

Il semble en effet raisonnable, que lorsque dans la famille, on retrouve des antécédents de ce type, de demander un avis cardiologique adapté et approfondi. Par ailleurs, des conseils de pratique sont à ce moment là prodigués.

Certaines morts subites peuvent être rattachées à des cardiomyopathies, mais l'absence de biopsie rend difficile les études statistiques.

Si les **cardiomyopathies** sont responsables de ces morts subites chez les sujets jeunes, pour les personnes plus âgées, on peut penser qu'il s'agit d'athérome coronaire pouvant être en rapport avec une mauvaise hygiène de vie.

Seul votre médecin aidé d'un spécialiste peut vous prendre préventivement en charges et demander la réalisation d'examens cardiologiques complémentaires.

4/ Rôle de l'examen E.C.G. de repos dans le dépistage ou la prévention des morts subites

Les recommandations pour la pratique sportive :

- Il n'y a pas de consensus permettant d'indiquer systématiquement chez un sportif la réalisation d'un ECG pour permettre la délivrance d'un certificat de non contre-indication à la pratique du sport.
- Il n'y a pas de consensus pour indiquer la réalisation d'une épreuve d'effort avant la délivrance de ce certificat en fonction d'un certain âge.
- Il existe une législation française concernant le suivi des sportifs de haut niveau sur liste en France, qu'il est nécessaire de respecter. Toutefois votre médecin peut en concertation avec vous après avoir dépisté un facteur de risque vous conseiller et prescrire un examen cardiologique.
- Un ECG normal est un des éléments d'un bilan médical et cardiologique, il n'est pas toujours suffisant (voir « ECG du sportif » sur www.irbms.com).

- Un E.C.G. anormal conditionne la mise en place d'un bilan approfondi. Il faudra retenir particulièrement et dépister avec beaucoup d'attention les **Wolff Parkison White** (W.P.W.). Les tachycardies ventriculaires, avec arythmie, sont également à surveiller.

Les tachycardies de désadaptation à l'effort peuvent également produire une fibrillation mortelle. Seul votre médecin, aidé d'un spécialiste, peut vous prendre préventivement en charges et demander la réalisation d'examens cardiologiques complémentaires

- Le rôle du dépistage des conditions de surentraînement prend alors toute son importance.

Cette connaissance médicale des facteurs de risque montre combien il est difficile de pouvoir se contenter de test de terrain pour évaluer les aptitudes à l'effort et conseiller une pratique.

Votre médecin doit obligatoirement être sollicité pour le dépistage de vos contre indications médicales et vous prescrire une activité adaptée à votre état médical, physique et mental.

▼ annonce

La Prévention du Dopage



BROCHURE :
Sport Santé,
tous concernés
par le Dopage !

En téléchargement
libre sur :
www.ledopage.fr

Rôle assez encore méconnu des pratiques dopantes

Les mécanismes les plus souvent évoqués dans le cadre des morts subites :

Il s'agit de mort brutale, instantanée, avec affaissement en plein effort par fibrillation ventriculaire. Les facteurs déclenchants peuvent être mixtes, en rapport avec des conditions de pratique exceptionnelle : stress, froid, chaleur, fatigue, troubles diététiques, déshydratation, maladie virale, ou/ et dopage, etc.

Conduites à tenir :

Les facteurs de risque sont à surveiller attentivement.

Il s'agit :

- Les antécédents familiaux.
- Des anomalies biologiques (hypercholestérolémie).
- Des anomalies cardiaques dont HTA.
- Les sports à risque particuliers.
- De la prise de produits, substances ou boissons dangereuses.
- Des antécédents pouvant alerter le médecin.
- Des morts subites « récupérées ».
- Des infections virales concomitantes.
- Et de l'utilisation du dopage pour améliorer ses capacités physiques.

Pour en savoir plus :

www.ledopage.fr

et pour recevoir une info personnalisée :

sos@ledopage.fr

4. Le Massage Cardiaque Externe

En Europe, chaque année, on recense 700.000 arrêts cardiaques entraînant une mort subite. Un certain nombre de ses arrêts cardiaques provoquant le décès du patient ou du sportif pourrait être évité grâce à une nouvelle prise en charge et une sensibilisation de l'ensemble de la population à la réalisation du geste qui sauve : le massage cardiaque externe.

1/ Mise en place de la chaîne de survie : lutter contre la mort subite.

Reconnaître immédiatement un état de mort subite permet de mettre en place une prise en charge adaptée et rapide.

Il s'agit donc d'établir :

- Un constat précoce.
- Une réaction rapide selon les différents cas :

La victime est consciente et respire :

On la rassure, on l'allonge sur le dos, on lui pose des questions par rapport à son état de santé habituel. Si nécessaire on appelle les secours

La victime est inconsciente mais elle respire :

On vérifie si rien ne gêne la respiration, puis on l'allonge sur le côté en position latérale de sécurité, on appelle les secours et on continue jusqu'à leur arrivée à contrôler si elle respire.

La victime est inconsciente et ne respire plus :



Secouer et crier.
« Shake and Shout ».

On appelle de l'aide et on met en place la chaîne de survie :

- Appeler ou faire appeler les secours : 15, 18 et 112 sur GSM.
- Allonger la personne sur le dos.
- Constater que la personne ne répond pas et ne respire plus.
- Commencer le geste du citoyen le plus vite possible, **c'est-à-dire le massage cardiaque.**
- Pouvoir utiliser un défibrillateur automatique (DAE) sur le site.
- Permettre l'accès rapide au secours
- Tout faire pour continuer jusqu'à l'arrivée des secours.

Comment pratiquer le massage cardiaque externe

Il s'agit d'un geste du citoyen :



- Personne allongée sur le dos sur un sol dur.



- Vous vous placez à genoux à côté, bras tendus sur la poitrine.



- J'appuie et je relâche plus d'une fois par seconde.

2/ Les nouvelles recommandations du Geste du citoyen, massage cardiaque.

On s'est rendu compte que la **ventilation par le bouche à bouche n'est plus considérée comme le premier geste à mettre en place.** La priorité est de permettre au cerveau d'être oxygéné, en mettant en place le plus vite possible le massage cardiaque externe.

Ce massage cardiaque externe doit :

- Etre le plus continu possible.
- Limiter les interruptions.
- Permettre une reprise de la circulation.

La technique du massage cardiaque externe :

Attention : Parallèlement à la réalisation sans interruption de ce massage cardiaque externe, une autre personne présente doit appeler les secours et mettre en place la possibilité d'intervenir immédiatement avec le défibrillateur automatique (DAE) présent sur le lieu de l'accident.



Il faut à ce moment là se mettre à genou au niveau de son thorax. On place une main sur la moitié inférieure du sternum, et on recouvre celle-ci avec l'autre main, les doigts légèrement décollés de la poitrine.

Il faut faire des compressions efficaces en appuyant **bras tendus** sur le thorax pour qu'il y ait une **compression et une différence de mobilisation du thorax de 4 à 5 cm**.

La fréquence de compression/décompression doit être de 100/minute. Le risque évident à ce niveau est la fracture de côte.

On essaie si on connaît la technique d'**intercaler un bouche-à-bouche à 2 voire 3 insufflations toutes les 15 compressions**, et on poursuit jusqu'à ce que la respiration devienne autonome ou jusqu'à l'arrivée de secours.

Ne jamais interrompre un massage cardiaque externe avant l'arrivée des secours et l'avis du réanimateur.

Attention : autant l'on peut conseiller à tout citoyen de tenter de réaliser un massage cardiaque externe, **autant l'utilisation d'un défibrillateur automatique nécessite un minimum de formation préalable, même si il est facile de l'utiliser.**

annonce ▼

IRBMS

Vous êtes médecin du sport et vous souhaitez publier un article sur notre site, écrivez-nous : redaction@irbms.com

WWW.IRBMS.COM

L'utilisation du défibrillateur :

Défibriller à l'aide d'un défibrillateur automatisé externe (DAE) c'est facile, simple et sans risque.

Le décret du 04/05/2007 habilite toute personne à l'utilisation des défibrillateurs automatisés externes.

Ces appareils sont de plus en plus disponibles dans un grand nombre de lieux publics et sportifs et sont signalés par une affiche spécifique.



Vous devez commencer la procédure de défibrillation après deux minutes de massage cardiaque externe sans résultat.

Pour cela toute personne formée peut et doit réagir vite et avec sang froid.

DONC FORMEZ-VOUS :

- Toute personne de plus de 10 ans peut se former pour répondre à une future chaîne de survie.
- L'initiation aux premiers secours est gratuite.
- Il suffit de une à deux heures pour comprendre les gestes qui sauvent et pouvoir ensuite les reproduire si nécessaire.

5. La Chaîne de Survie en Résumé

Il s'agit de sauver une vie et de mettre en place un protocole rigoureux codifié :

- Reconnaître et faire le diagnostic précoce d'une mort subite.
- Appeler ou faire appeler les secours immédiatement.
- Mettre en place sans interruption le geste qui sauve et pratiquer la réanimation cardiaque par un massage cardiaque externe
- Faire préparer, sans interrompre le massage cardiaque externe, le défibrillateur pour l'utiliser.

- Permettre l'arrivée des secours.

Ne jamais interrompre un massage cardiaque externe avant l'arrivée des secours et l'avis du réanimateur.

- Connaître la mort subite, c'est pouvoir intervenir vite avec efficacité pour tenter de sauver une vie. Se former c'est participer à cet espoir.
- Prévenir la mort subite, c'est mettre en place une véritable politique de santé publique auprès des pratiquants en faisant réaliser un bilan médical préalable à toute pratique sportive même non compétitive.

- Limiter le nombre de mort subite c'est respecter les conditions d'une bonne pratique.
- Limiter le nombre de mort subite prendre son corps en main.
- Eviter les rechutes c'est comprendre la nécessité de se faire suivre médicalement et de changer ses mauvaises habitudes de vie.



1/ La mort subite touche entre 500 et 1000 sportifs par an.

La prévention passe par :

- Un contrôle médical préalable à toute pratique.
- La bonne connaissance de la pratique sportive.
- La formation préalable aux gestes qui sauvent.

Attention : la législation impose à tout compétiteur de posséder annuellement un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports en compétition.

Nous conseillons de le demander, même si vous ne faites pas de compétitions.

La meilleure des préventions de mort subite chez le sportif passe par l'apprentissage des gestes qui sauvent.

2/ Devant une personne ayant un malaise, il faut réagir vite...

et se poser ces 3 questions :

- La personne est-elle consciente ?
- Respire-t-elle normalement ?
- Le cœur bat-il encore ?

3/ Conclusion

La meilleure des préventions de mort subite chez le sportif passe par l'apprentissage des gestes qui sauvent.

Par ailleurs, une **bonne connaissance des facteurs de risque** et des antécédents familiaux permettrait de réduire la moitié des morts subites qui surviennent chez les sportifs ayant une cardiopathie méconnue.

Les morts subites chez les sportifs ne doivent être en aucun cas un alibi pour interdire la pratique du sport ou d'activités physiques et sportives chez l'ensemble de la population française.

Toutefois, cette pratique doit être adaptée aux circonstances et réalisée avec les conditions d'usage habituelles pour un sport passion, sport santé.

Des défibrillateurs automatisés externes sont installés dans les lieux publics ou les lieux de pratique sportive pour permettre de sauver des vies.

Renseignements

Vous désirez une intervention ou une information sur la mise en place de la chaîne de survie :
✉ contact@medecinedusport.fr

Coordonnées de l'IRBMS :
Maison Régionale du Sport
367, rue Jules Guesde
59650 VILLENEUVE D'ASCQ
Tél. : 03 20 05 68 32
Fax : 03 20 40 21 43
✉ contact@irbms.com



▼ annonce

WWW.IRBMS.COM
CENTRE DE RESSOURCES
EN MÉDECINE DU SPORT

Plus de 1000 documents, articles, diaporamas, en accès libre. Deux lettres d'informations par mois sur l'actualité en médecine et nutrition du sport. Inscrivez-vous gratuitement.

* Le Docteur Patrick Bacquaert est Médecin-Chef à Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport et responsable de la commission santé du C.R.O.S. en Nord-pas-de-calais.