

Mort subite du sportif - Avec le Professeur Carré

« Urgent que les mentalités changent »

En cette période estivale, une fois encore, certains sportifs s'adonnent à leur jogging, à leur passion du cyclotourisme ou à d'autres activités sportives l'après-midi, en pleine chaleur, sous le soleil, sans protection aucune...

Alors que le phénomène de mort subite chez le sportif est de plus en plus fréquent, le professeur François Carré nous donne son avis sur les risques encourus par ces sportifs inconscients. Ce grand spécialiste de la cardiologie en profite également pour faire le point sur ce véritable fleau.

Comment réagissez-vous en voyant certaines personnes pratiquer leurs sports favoris en pleine chaleur ?

Je ne peux que constater qu'ils augmentent leurs chances de subir un arrêt cardiaque, tout particulièrement à partir de 35 ans ! Nos artères coronaires ont tendance à s'encrasser, formant des plaques. La pratique sous de fortes chaleurs peut provoquer la rupture de ces dernières et la constitution d'un caillot qui bouchera l'artère entraînant un trouble du rythme cardiaque... souvent mortel !

Quels conseils leur donnez-vous ?

S'ils veulent absolument pratiquer l'après-midi, ils doivent le faire avec un vêtement ample (bannir la couleur noire qui attire la chaleur), une casquette et une bouteille d'eau. Ne surtout pas s'équiper de vêtement

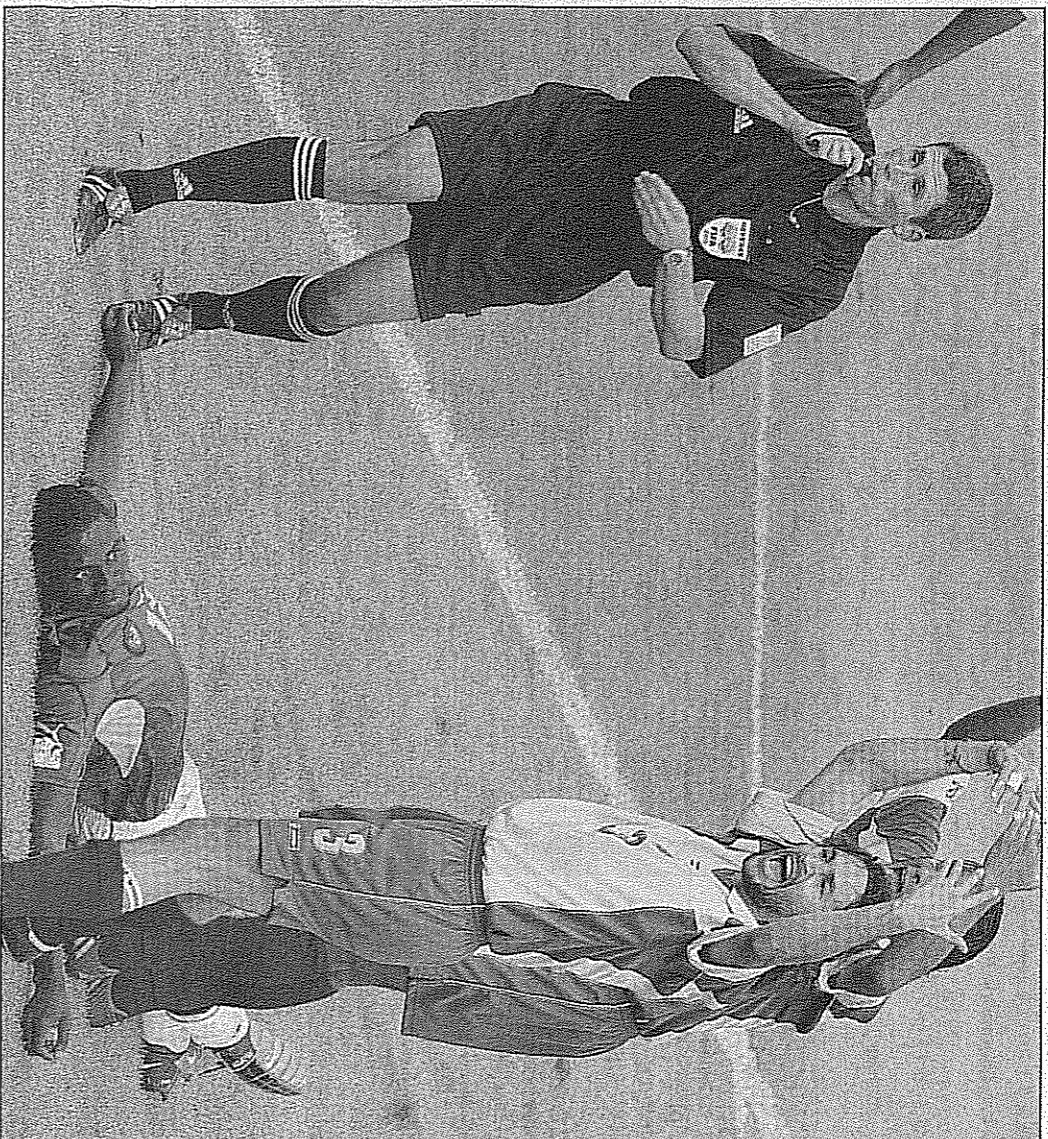
genre « sudisette » dans le but de transpirer et de perdre du poids rapidement, cela ne sert à rien car une fois l'activité terminée, la quantité d'eau que vous absorberez vous fera reprendre les éventuels kilos perdus.

Idéal est-il de faire du sport le matin ?

Absolument, jusqu'à 10 heures ou après 20 heures. Il ne faut pas oublier que nous avons deux heures de décalage avec le soleil. A 18 heures, il est en réalité 16 heures au soleil.

Sur le phénomène de la mort subite du sportif, à quel moment avez-vous pris conscience du réel problème ?

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou après.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minu-



26 juin 2003. Marc-Vivien Foé s'effondre sur la pelouse du stade de Gerland lors d'une rencontre de la Coupe des confédérations opposant le Cameroun à la Colombie. Foudroyé par une crise cardiaque, le milieu de terrain décèdera quelques minutes après son transfert à l'hôpital. Le grand public découvre alors avec stupeur le phénomène de la mort subite du sportif.

Il y a eu deux faits marquants. Le premier a été le décès

du footballeur international camerounais, Marc-Vivien Foé, en direct devant les caméras de télévision ! Nous avons alors réagi,

nous cardiologues du sport, car les règlements de la FIFA interdisaient à cette époque l'intervention

des médecins urgentistes sur la pelouse, alors qu'ils étaient dans l'enceinte du stade Gerland. Cela a privé Marc-Vivien des premiers soins lors des premières minutes. Nous étions immédiatement intervenus afin de faire changer ce règlement stupide !

Et le deuxième ?

Le décès du jeune handballeur de Saint-Raphaël, Maxime Candau, suivi de celui du jeune tennisman, Mathieu Moncourt. Le père de Maxime, Pascal, en créant

« l'association 14 » a donné un coup de boost énorme. À son initiative, au mois de janvier 2010, un premier colloque national sur la mort subite du sportif a pu réunir l'ensemble des composants du mouvement sportif français.

Avez-vous des chiffres sur le nombre de décès liés à la pratique du sport ?

Non, et il sera difficile d'avoir des chiffres officiels car certains décès survenant plusieurs heures après la pratique. Ceux-là sont difficilement repertoriables.

Néanmoins, on table sur une fourchette basse allant de 1300 à 1500 décès par an et une haute, allant de 1500 à 1800 !

Et ce phénomène risque de s'amplifier ?

Effectivement, l'espérance de vie s'est allongée et les personnes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer une activité sportive... pour une bonne hygiène de vie !

Qu'est-ce qui a changé depuis la création de l'association 14 ?

Il y a eu la création de l'affiche des 10 règles d'or qui ont été édictées par le CCS (1). Pascal Candau s'occupe de la promotion sur tout le territoire. Ces affiches sont maintenant placardées dans un grand nombre d'enceintes sportives et à la rentrée scolaire,

REPÈRES

Âgé de 57 ans, le professeur François Carré travaille au CHU de Rennes en cardiologie cardio-vasculaire. Il a été président du club des cardiologues du sport de 2000 à 2008. A ce jour, il en préside la commission scientifique. Ce club a édicté les dix règles d'or sur la pratique du sport (*lire par ailleurs*) avec l'association 14, dont le slogan est : « le sport absolument, mais pas n'importe comment ».



elles le seront dans les collèges et les lycées. Les arbitres sont aujourd'hui formés sur les gestes de premier secours qui sauvent en cas de malaise cardiaque, les kinés des clubs pros le sont également et les entraîneurs ont voulu s'y mettre aussi... Le décès de Maxime a terriblement accéléré les choses. **La prévention et la formation sont donc des priorités ?**

Il faut que les sportifs s'imprègnent de ces dix règles d'or. Même les professionnels ont été sidérés d'apprendre que l'une d'entre elles stipule de ne pas fumer une heure avant et deux heures après un effort !

Pascal Candau semble avoir des difficultés d'écoute avec certains ministères pour faire avancer les choses...

Les pouvoirs publics auraient une occasion formidable, par le biais de « l'association 14 », de modifier certaines choses. Par exemple sur l'obligation de faire passer un électrocardiogramme de contrôle ou bien réglementer le certificat de non-contre indication à la pratique sportive, qui trop souvent est un certificat de complaisance.

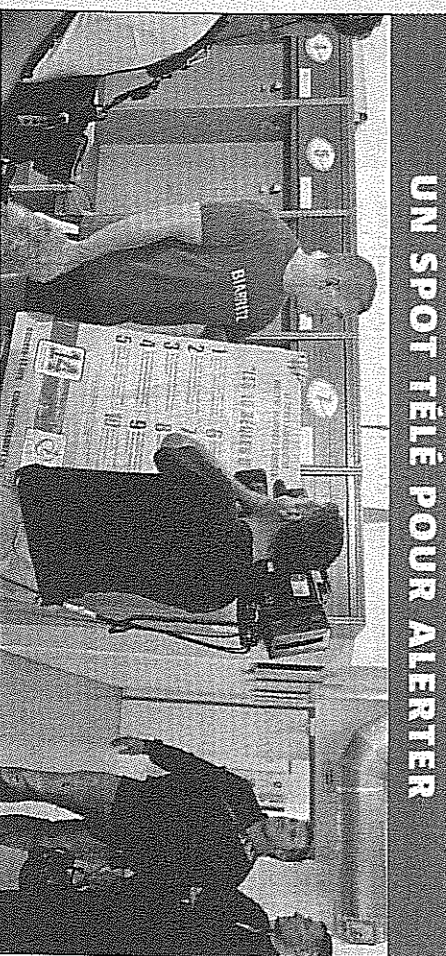
A ce niveau-là il est urgent que les mentalités changent. Il en va tout de même de la vie de personnes !

PROPOS RECUEILLIS PAR PATRICK ONIMUS

1. Club des cardiologues du sport.

10 règles d'or à respecter

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou après.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités physiques intenses par des températures inférieures à 5° ou supérieures à 30° et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume jamais une heure avant ni deux heures après une pratique sportive.
8. Je ne consomme jamais de substances dopantes et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode gripal.
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans (hommes) et 45 ans (femmes).



UN SPOT TÉLÉVISÉ POUR ALERTER

À partir de ce mois-ci, un spot télévisé sera visible sur les chaînes du groupe France Télévisions, avec le rugbyman international Imanol Harinordoquy (*notre photo*) et d'autres joueurs du Biarritz Olympique. L'objectif est de faire connaître au plus grand nombre les 10 règles d'or édictées par le Club des cardiologues du sport, auquel est affilié François Carré.

(Photo DR)