



# ULTRA SPORTS SCIENCE

## La mort subite du sportif

### Pour les athlètes et les entraîneurs

AVANT UNE COURSE, UN ULTRA, à l'entraînement au quotidien

- 1- Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, palpitation cardiaque inhabituelle à l'effort ou au repos. Dans 50% des cas, des symptômes détectés en amont permettent d'éviter la mort subite par arrêt cardiaque lors d'un effort.
- 2- Je fais un bilan médical avant de reprendre une activité physique intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes car le risque d'accident cardio vasculaire est dans un premier temps majoré à la reprise du sport surtout chez le sédentaire (Bilan médical, facteurs de risque ECG au repos et éventuellement une épreuve à l'effort)

PENDANT LA COURSE et LES ENTRAÎNEMENTS

- 3- Je respecte toujours un échauffement et une récupération avec un retour au calme d'au moins 10 minutes car le fait d'arrêter une activité intense brutalement est aussi un facteur de risque.
- 4- Je m'hydrate correctement à l'entraînement et en compétition, ni trop (risque d'hyponatrémie), ni trop peu (risque de déshydratation et de troubles cardiaques et d'accident cardio vasculaire) soit 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition. Je complète mon hydratation pendant l'effort d'une bonne hydratation avant et surtout après l'effort.
- 5- J'évite les activités intenses par des températures extérieures défavorables (<-5°C ou >30°C) et lors des pics de pollution. Chez un sujet peu entraîné et sensible les effets de la température et de la pollution majeure le risque de trouble du rythme. Cela est moins vrai chez le sujet très bien entraîné et acclimaté depuis longtemps à une température extrême.
- 6- Je ne fume jamais 2h avant, pendant ou juste après car l'activité physique accompagnée de son inflammation physiologique et la cigarette provoquent un risque très accru de thrombus occlusif et donc de mort subite du sportif.
- 7- Je ne consomme jamais de substances dopantes et pas non plus d'automédication. Cela peut provoquer des troubles du rythme, une hémorragie digestive et une insuffisance rénale. Les effets délétères des produits dopants au niveau de la sphère cardio vasculaire sont bien connus et démontrés.
- 8- Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal car la myocardite est une des causes majeures de la mort subite du sportif. En effet, l'inflammation qui accompagne toute infection virale peut toucher le myocarde au même titre que les autres muscles qui donnent la sensation de courbatures et cela favorise la survenue de troubles du rythme à l'effort.

### Pour les organisateurs de course

Diffusion de message de prévention par les organisateurs, ne pas prendre le départ en cas de syndrome fébrile, bien s'hydrater, pas de médicaments...

Bonne répartition et organisation des points de ravitaillement avec un respect de l'équilibre entre l'eau et les aliments salés/sucrés

**Pour les organisateurs de course, il s'agit de respecter des objectifs clairs :**

- Débuter un massage cardiaque immédiatement (idéalement en moins d'une minute) en tout point de la course
- Délivrer ensuite un choc électrique externe rapidement
- Puis pratiquer les premiers soins vitaux (remplissage vasculaire, intubation, ventilation, médicaments anti arythmiques, anti convulsivants, sédation...)
- Pour ensuite effectuer un transfert médicalisé vers un centre spécialisé

**Pour cela il est nécessaire de mettre en place :**

- Une bonne répartition des équipes de secouristes sur la course pour effectuer les premiers secours et informer l'équipe médicale du lieu de l'accident.
- Une très bonne mobilité de l'équipe médicale d'urgence avec des véhicules adaptés aux terrains (moto, quad, etc...) pour administrer les premiers soins vitaux sur place.
- D'avoir des véhicules de transferts médicalisés.
- D'avoir des moyens de communication adaptés pour l'organisation des secours pour les divers intervenants (organisateur, secouristes, équipes médicales, services hospitaliers...)

Il est donc indispensable pour les organisateurs de course de prévoir la prise en charge des maladies graves et des morts subites de sportifs dans leur couverture sanitaire globale de leur évènement sportif.

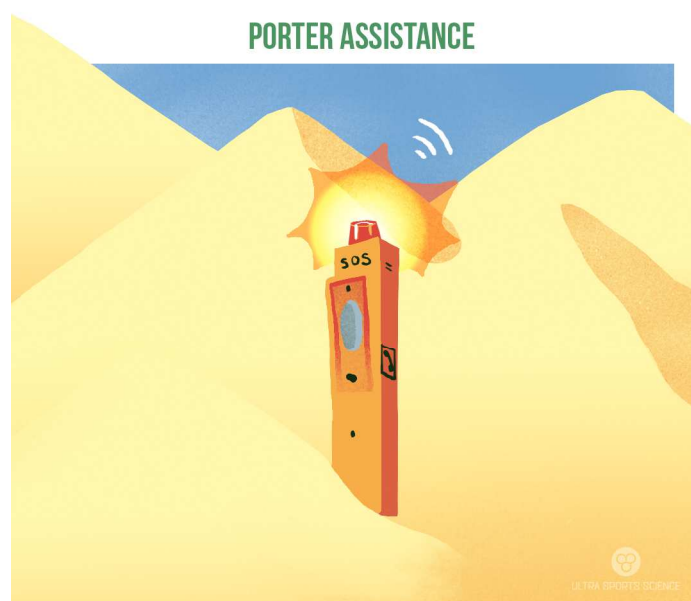
**FORTEMENT RECOMMANDE POUR TOUS :**

Avoir une formation aux gestes de premiers secours est une recommandation essentielle

Savoir prévenir les secours

Réaliser un massage cardiaque

Mettre en œuvre un défibrillateur



*Je porte assistance à tout autre compétiteur en difficulté qui aurait besoin de mon aide.*