



« Mort subite du sportif »



- Les accidents cardio-vasculaires chez les jeunes lors de la pratique sportive sont devenus un enjeu de santé publique.

- 500 à 1000 cas par an lors d'activités en compétition
- 1800 cas en comptabilisant le tout venant sportif.

(Nombres non exhaustifs et certainement inférieurs à la réalité)

Peio OYHAMBURU 17 ans joueur de rugby au RCUJ . Victime de mort subite au cours d'un footing le 5 avril 2021

Les causes de ces morts subites chez les jeunes:

Des pathologies chroniques mais aussi des myocardites. La mort subite est souvent liée à une cardiopathie méconnue , habituellement par un trouble du rythme ventriculaire grave :

« le coeur va accélérer, battre beaucoup trop vite, tellement vite que la pompe cardiaque n'a plus le temps de se remplir de sang, la pompe n'éjecte plus rien, il n'y a plus de débit , (plus de sang oxygéné qui arrive au cerveau) , et la personne décède. »

(1) Professeur Xavier JOUVEN cardiologue hôpital européen Georges POMPIDOU , à la tête du centre d'expertise sur la mort subite de l'adulte(CEMS)

Chez les plus de 45 ans

La mort subite est souvent due à un problème coronarien

LUTTER CONTRE LA MORT SUBITE CHEZ LES JEUNES SPORTIFS

PREVENTION , DEPISTAGE , SECOURS

L'information des acteurs

- Information des sportifs**
- Information des parents**
- Information des éducateurs**
- Information des entraîneurs**
- Information des dirigeants**

« L'ignorant est toujours perdant »

Faire du sport oui mais pas n'importe comment

Cœur et activité sportive :



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

www.clubcardiosport.com



ARGUMENTAIRE SCIENTIFIQUE



Des questionnaires distribués dans le milieu sportif, ont souligné les carences de cette population vis-à-vis des comportements à risque et des symptômes suspects, quels que soient l'âge, le sexe et le niveau sportif des sous-groupes interrogés ⁽¹⁾

Il paraît donc indispensable de sensibiliser les sportifs à la nécessité de respecter certaines règles élémentaires, élaborées à partir des données scientifiques disponibles sur les accidents cardiovasculaires liés à la pratique sportive, et à partir de l'expérience de terrain des cardiologues du sport. A cet effet, le Club des Cardiologues du Sport (www.clubcardiosport.com) a édicté des règles de bonne pratique du sport. Comme leur titre « Cœur et sport : absolument mais pas n'importe comment » le souligne, ces réflexes n'ont pas pour but de décourager la pratique sportive y compris en compétition, mais de la réaliser dans les meilleures conditions de sécurité !

Porter ces règles de bonne pratique à la connaissance des sportifs et les sensibiliser à les respecter, demande la participation de tous les acteurs du système de santé et du milieu sportif. Ainsi, les sociétés savantes, les ministères, les comités olympiques, les fédérations, les ligues, les médecins du sport, les entraîneurs et les municipalités doivent œuvrer en commun à leur promotion. Nous sommes en effet convaincus que, pour un coût modique, le respect de ces règles élémentaires de prudence permettrait d'éviter un nombre significatif d'accidents, quelle que soit la tranche d'âge envisagée.

L'ARGUMENTAIRE VALIDÉ SCIENTIFIQUEMENT DE CES RÈGLES EST LE SUIVANT :

Règles 1, 2, 3

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal, toute palpitation cardiaque, tout malaise en lien avec l'effort. Des enquêtes prospectives et rétrospectives menées chez les sportifs ou leur famille ont montré que dans près de 50% des cas, des prodromes non respectés ont précédé la survenue d'un accident cardiovasculaire, et que dans 70% des cas, des sportifs reconnaissent qu'ils ne consulteraient pas un médecin en cas de survenue de symptôme anormal à l'effort ^(1,2,3).

Règle 4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives. Les risques angineux et rythmiques en cas de non respect de cette règle sont méconnus des sportifs. Si le risque de malaise vagal est connu, le risque rythmique en cas d'arrêt brutal d'une activité intense est souvent ignoré ⁽⁴⁾.

Règle 5

Je m'hydrate régulièrement à l'entraînement comme en compétition. La déshydratation, même modeste, diminue la performance sportive en général et myocardique en particulier. De plus, elle augmente le risque d'accident cardiovasculaire (troubles du rythme, thrombus intra-coronaire). L'hydratation pendant l'effort doit être complétée d'une bonne hydratation pré et post-effort ^(5,6).

Règle 6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures défavorables (< -5°C ou > 30°C) et lors des pics de pollution. Le froid et la chaleur sont des éléments hostiles qui se surajoutent aux contraintes de l'exercice. Chez le sujet peu entraîné et/ou à risque, ces deux éléments majorent le risque d'angor et de troubles du rythme ^(7,8). Des efforts intenses peuvent cependant être réalisés par le sportif entraîné, acclimaté et bien équipé. Les effets cardiovasculaires délétères de la pollution, en particulier pour le sujet sensible, sont bien décrits ^(9,10).



Règle 7

Je ne fume jamais 2 heures avant ou après une pratique sportive. Les sportifs fumeurs restent malheureusement beaucoup trop nombreux ! D'une part, l'activité physique génère transitoirement une inflammation et une hyperagrégabilité plaquettaire pro-thrombotiques. D'autre part, fumer une cigarette crée un état vaso-spastique aigu, en particulier coronaire. Le risque de survenue d'un thrombus occlusif est donc fortement majoré⁽¹¹⁾.

Règle 8

Je ne consomme jamais de substances dopantes et j'évite l'automédication en général. L'automédication comporte en particulier lors d'une pratique sportive intense, des risques tels que thrombi-vasculaires, troubles du rythme, hémorragies digestives, insuffisance rénale. Les effets délétères, aigus et chroniques, des produits dopants au niveau de la sphère cardiovasculaire sont bien démontrés⁽¹²⁾.

Règle 9

Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures). La myocardite est une cause majeure de mort subite liée à la pratique sportive. L'inflammation, qui accompagne l'infection virale, peut toucher le myocarde au même titre que les autres muscles « courbaturés ». Elle favorise la survenue de troubles du rythme ventriculaire à l'effort⁽¹³⁾.

Règle 10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes. Le risque d'accident cardiovasculaire est transitoirement majoré lors d'une activité sportive intense surtout chez le sédentaire. Avant de reprendre un sport régulier, un bilan médical avec quantification et prise en charge des facteurs de risque, pratique d'un ECG de repos et éventuellement d'une épreuve d'effort, et conseils de bonne pratique sportive, est fortement recommandé^(14,15).

1-Chevalier L, Douard H, Laporte T, et al. Survey of cardiovascular risk assessment and the behaviour of a sporting population. Arch Mal Coeur Vaiss 2005;99:109-114.

2-Maron BJ, Shirani J, Pollicac LC, et al. Sudden death in young competitive athletes. Clinical, demographic and pathological profiles. JAMA 1996;276:199-204.

3-Thompson PD, Franklin BA, Balady GJ, et al. Exercise and acute cardiovascular events placing the risks into perspective. Circulation 2007;115:2358-2368.

4-Perk J, Veress G. Cardiac rehabilitation : applying exercise physiology in clinical practice. Eur J Appl Physiol 2000;83:457-462.

5-Ei Sayed MS, Ali N, El Sayed Ali Z. Haemorrhology in exercise and training. Sports Med 2005;35:649-670.

6-Wendt D, van Loon LJ, Lichtenbelt WD. Thermoregulation during exercise in the heat : strategies for maintaining health and performance. Sports Med 2007;37:669-682.

7-Bergeron MF. Youth sports in the heat : recovery and scheduling considerations for tournament play. Sports Med 2009;39:513-522.

8-Bärtsch P, Gibbs JS. Effect of altitude on the heart and the lungs. Circulation 2007;116:2191-2202.

9-Hassing C, Twickler M, Brunekreef B, et al. Particulate air pollution, coronary heart disease and individual risk assessment : a general overview. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2009;16:10-15.

10-Link MS, Dockery DW. Air pollution and the triggering of cardiac arrhythmias. Curr Opin Cardiol 2010;25:16-22.

11-Yasue H, Kugiyama K. Coronary spasm : clinical features and pathogenesis. Intern Med 1997;36:760-765.

12-Deligiannis A, Björnstad H, Carre F, et al. ESC study group of sports cardiology position paper on adverse cardiovascular effects of doping in athletes. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2006;13:687-694.

13-Weber TS. Environmental and infectious conditions in sports. Clin Sport Med 2003;22:181-196.

14-Maron BJ, Araujo CG, Thompson PD, et al. Recommendations for preparticipation screening and the assessment of cardiovascular disease in master athletes: an advisory for healthcare professionals from the Working Group of the World Heart Federation, the International Federation of Sports medicine, and the American Heart Association Committee on Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention. Circulation 2001;103:327-334.

15-Borjesson M, Urhausen A, Kouidi E, et al. Cardiovascular evaluation of middle-aged/senior individuals engaged in leisure-time sport activities : position stand from the sections of exercise physiology and sports cardiology of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2011;18:446-58.



L'auto questionnaire

Le document officiel pour les adultes majeurs

questionnaire de santé pour le renouvellement d'une licence sportive (Formulaire
15699*01)

Cerfa n° 15699*01 - Ministère chargé des sports

Ce questionnaire permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive :

si vous répondez OUI à une seule des questions, vous devez faire établir un nouveau certificat médical, même si vous avez déjà présenté un certificat médical lors de votre précédente demande de licence,

si vous répondez **NON** à toutes les questions, **vous devez rédiger une attestation indiquant que vous avez répondu par la négative à chacune des rubriques du questionnaire santé.**

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Auto questionnaire pour les mineurs

Le CACI à la pratique sportive remplacé par un questionnaire de sante pour mineur ?

samedi, 8 mai 2021



Déterminante pour la sante et le bien être des français et en particulier des enfants, la pratique d'une activité sportive est essentielle pour lutter contre les effets dévastateurs de la sédentarité

Aussi, Roxana MARACINEANU, ministre déléguée chargée des Sports, s'emploie à lever tous les freins à une pratique sportive régulière en faveur de laquelle plaident l'OMS, l'OCDE ou encore la Haute Autorité de Santé, et qui a donné lieu à une déclaration commune des 23 ministres des Sports européens.

C'est dans cet esprit que le Gouvernement a souhaité simplifier l'accès des enfants à un club ou une association sportive en remplaçant l'obligation de présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive des mineurs par un questionnaire équivalent à une attestation parentale pour prendre ou renouveler une licence.

Adoptée dans le cadre de la loi d'accélération et de simplification de l'action publique du 7 décembre 2020, cette disposition fait désormais l'objet d'un décret paru au Journal officiel le samedi 8 mai 2021.

Le décret n° 2021-564 du 7 mai 2021 prévoit donc qu'il n'est désormais plus nécessaire, pour les mineurs, de produire un certificat médical pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence dans une fédération sportive ou pour l'inscription à une compétition sportive organisée par une fédération. La production d'un tel certificat demeure toutefois lorsque les réponses au questionnaire de santé du mineur conduisent à un examen médical, mais également pour les disciplines à contraintes particulières.*

Au-delà de faciliter l'accès à la pratique sportive, cette mesure va simplifier la vie des familles qui n'auront plus à produire de certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive avant de prendre ou renouveler une licence. Elle simplifiera également la gestion administrative des clubs sportifs souvent assurée par des bénévoles tout en libérant du temps médical.

Sans négliger le suivi médical nécessaire des mineurs, l'Assurance maladie ayant renforcé le nombre de consultations prises en charge jusqu'à 18 ans, cette mesure doit permettre d'encourager une reprise massive du sport pour tous les Français et tout particulièrement les jeunes, révélée indispensable par la crise sanitaire.

Consulter le décret : <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486809>

*Alpinisme, plongée subaquatique, spéléologie, disciplines sportives pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin par K-O, disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé, disciplines sportives pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur, à l'exception du modélisme automobile radioguidé, disciplines sportives aéronautiques pratiquées en compétition, à l'exception de l'aéromodélisme, parachutisme, rugby à XV, rugby à XIII et rugby à VII.

« QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille un garçon Ton âge : ans

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Depuis l'année dernière	OUI	NON
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

L'AUTO QUESTIONNAIRE ATTENTION

1- Il responsabilise le sportif par rapport à sa pratique

2- Il atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative .

3- Ce questionnaire complété avec le plus grand soin doit permettre au sportif (ou à ses parents) s'il est mineur de déceler d'éventuels symptômes ou indices de fragilité qui doit l'amener (les amener) à consulter un médecin.

4 – En répondant non à toutes les questions les parents délivrent un certificat d'absence de contre indication (CACI) ?

AUX QUESTIONS POSEES : UN OUI QUI OBLIGE A UNE CONSULTATION MEDICALE VAUT MIEUX QU'UN NON DONT ON N'EST PAS SÛR.

« DANS LE DOUTE ABSTIENS TOI »

Le certificat d'absence de contre indication

Le CACI

Pour une prise de licence compétition dans un club le CACI était obligatoire . Le CACI est délivré par un médecin après un interrogatoire et un examen physique qui prend en compte le risque de mort subite.

« Le CACI n'est pas une démarche administrative mais un véritable motif de consultation médicale , Apprécier l'aptitude d'une personne jeune ou adulte ne peut se faire entre deux portes ou en tentant de lire dans le regard du demandeur » (revue du praticien)

L'électrocardiogramme de repos (ECG) avait été préconisé par décret en 2016 . Les lobbyings ont eu raison de cette préconisation et le décret actuel relatif au CACI ne fait plus mention de l'examen.

CACI pour faire du sport et participer à des compétitions

- Pour un adulte :

Il est obligatoire et valable 3 ans (Entre ces 3 ans l'adulte complétera l'auto questionnaire) pour une prise de licence

est renouvelable tous les ans pour la pratique de sports à contraintes particulières.

- **Pour les mineurs** : le CACI délivré par un médecin n'est plus obligatoire sauf pour la prise de licence pour la pratique de sports à contraintes particulières . **Il est délivré par les parents** si les réponses à l'auto questionnaire sont toutes négatives

L'ECTROCARDIOGRAMME

Depuis 2009, l'électrocardiogramme (ECG) de repos est recommandé pour les sportifs par les sociétés européennes et françaises de cardiologie .

Tous les 3 ans de 12 à 20 ans puis tous les 5 ans de 20 à 35 ans

« la combinaison de l'interrogatoire de l'examen physique et de l'ECG détecte entre 70 et 80 % des pathologies cardio-vasculaires, quand la combinaison de l'interrogatoire et de l'examen physique n'en détecte que 10 %. **La réalisation de l'ECG dans les périodicités préconisées est donc implicite pour la délivrance du CACI** » Professeur François CARRE cardiologue et médecin du sport au CHRU de Rennes

L' ELECTROCARDIOGRAMME DE REPOS FAIT PARTI DU DISPOSITIF DE DEPISTAGE des MSS.

- **quelques signes d'Alerte (équipe du Professeur JOUVEN)**
 - - Pouls rapide au repos (risque)
 - - Augmentation des battements cardiaques de plus de 12 pulsations / mn en pré effort (risque)
 - - Pas assez d'augmentation de la fréquence cardiaque lors de l'effort (risque)
 - - Les gens qui augmentent trop leur fréquence cardiaque lors d'un stress psychique mais pas assez lors de l'effort , Ceux là sont très à risque de mort subite (risque x 4).

IMPORTANT :

L'examen médical pour le CACI n'est pas remboursé par la sécurité sociale.

L'electrocardiogramme de repos passé dans les conditions ci-dessus évoquées n'est pas pris en charge par la sécurité sociale.

**« Je suis informé, je
modifie mes habitudes en
fonction de ces
informations »**

SECOURIR

**Je suis éducateur – entraîneur – Joueur –
Dirigeant accompagnateur**

Je dois maîtriser impérativement :

L'appel du 112

La mise en PLS (Position latérale de sécurité)

La technique du massage cardiaque externe
efficace (MCE)

l'utilisation du défibrillateur

**Rapidité d'intervention, maîtrise
des techniques et ce sont des vies
sauvées**

POUR UN SPORT SANTE ET
BIEN ETRE

EN SECURITE

LE CACI

Le certificat d'absence de contre indication (si nécessaire) n'est pas une simple formalité (CACI). Obligatoire pour les sports à contraintes particulières (Rugby, boxe.....)

Il ne peut y avoir de CACI de complaisance

le CACI est délivré par un médecin
- après un interrogatoire
- un examen Physique adapté
détection de 10 % des pathologies cardio-vasculaires

Complété par un électrocardiogramme de repos (non obligatoire mais recommandé par les sociétés européennes et françaises de cardiologie) 70 à 80 % des pathologies cardio-vasculaires sont détectées et des risques de mort subite éliminés.

Pr Francois CARRE (CHRU Rennes)

CACI et ECG de repos ne sont pas pris en charge par la sécurité sociale .

Mais la vie n'a pas de prix

Validité du CACI :
- 3 ans pour certains sports
- renouvelable tous les ans pour d'autres (rugby,boxe,,,,)

Périodicité recommandée de l'ECG

Tous les 3 ans de 12 à 20 ans puis tous les 5 ans de 20 à 35 ans

« Le sport OUI mais pas n'importe comment »

JE SUIS INFORME JE MODIFIE MES HABITUDES EN FONCTION DE CES INFORMATIONS

SECOURIR

**Je suis éducateur- entraîneur -joueur
Je dois maîtriser absolument :**

l'appel du 112 ; 18 ; 17 ; 15

La mise en PLS (position latérale de sécurité)

La technique du massage cardiaque externe efficace

l'utilisation du défibrillateur

rapidité d'intervention , maîtrise des techniques et ce sont des vies sauvées



« LA MORT SUBITE DU SPORTIF »

**Peio OYHAMBURU
décédé le 5 avril 2021 de mort subite,
il avait 17 ans**

PREVENIR

LA MORT SUBITE DU SPORTIF UN ENJEU DE SANTE PUBLIQUE

L'AUTO QUESTIONNAIRE

-questionnaire de santé pour le renouvellement d'une licence sportive (Document officiel : Cerfa n° 15699*01) à remplir par le licencié et pour le sportif mineur un questionnaire spécial à compléter sous la responsabilité des parents (décret du 8 mai 2021)

ATTENTION -ATTENTION – ATTENTION

- Il responsabilise le sportif et ses parents (s'il est mineur) par rapport à sa pratique ,

- Il atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative,

- Ce questionnaire complété AVEC LE PLUS GRAND SOIN doit permettre au sportif de déceler d'éventuels symptômes ou indices de fragilité qui doit l'amener à consulter un médecin

« DANS LE DOUTE ABSTIENS TOI »

Une réponse positive ou pour laquelle on a un doute **doit amener à consulter . Le médecin délivrera un certificat de non contre-indication (CACI)**

Quelques signes d'alerte et de risque

- Un pouls rapide au repos
- Augmentation des battements cardiaques de plus de 12 pulsations /mn en pré effort
- Pas assez d'augmentation de la fréquence cardiaque lors de l'effort.
- Les gens qui augmentent trop leur fréquence cardiaque lors d'un stress psychique mais pas assez lors de l'effort (risque x 4)
- des palpitations avant ou après l'effort

Les 10 règles d'or édictées par l'association des cardiologues du sport

1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort

2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort

3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort

4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10mn lors de mes activités sportives

5 Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toute les 30 mn d'exercice à l'entraînement comme en compétition

6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5°C ou > 30°C et lors des pics de pollution

7 Je ne fume pas en tous cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'auto médication

9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les huit jour qui suivent un épisode grippal (fièvre+ courbatures)

10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

- 600 à 1000 cas par an lors d'activités en compétition

- 1800 en comptabilisant le tout venant sportif

(nombres non exhaustifs)

Tous les sports sont touchés

Les causes de ces morts subites :

Chez les jeunes (-35 ans)

la mort subite est souvent liée à un trouble du rythme ventriculaire grave,

« le coeur va accélérer , battre trop vite, tellement vite que la pompe cardiaque n'a plus le temps de se remplir de sang, la pompe n'éjecte plus rien, il n'y a plus de débit,(plus de sang oxygéné qui arrive au cerveau), et la personne décède »

Pr Xavier JOVEN cardiologue Hôpital Georges POMPIDOU

Chez les plus de 35 ans

la mort subite est liée à un problème coronarien

