



QUIZZ MEDICAL 6

Lors d'une rencontre en D1 vétérans, nous sommes à la 41^{ème} minute de jeu, vous voyez que votre défenseur latéral tombe tout d'un coup sans qu'il y ait eu le moindre contact avec un adversaire. Vous vous précipitez vers lui, vous vous apercevez qu'il ne respire plus et vous ne sentez plus son pouls radial et/ou carotidien. D'emblée vous pensez que votre défenseur fait une mort subite. Vous faites appeler le SAMU, vous réalisez le massage cardiaque externe et vous demandez le défibrillateur.

➤ Parmi les propositions suivantes concernant la mort subite, quelles sont les propositions exactes ?

a)

Il n'y a pas de signe prémonitoire puisque c'est une mort subite

b)

Le tabac augmente le risque de mort subite

c)

Le cannabis n'augmente pas le risque de mort subite

d)

La déshydratation augmente le risque de mort subite

e)

Pratiquer du football quand on a de la fièvre augmente le risque de mort subite.

Réponse : b, d, e

Commentaires :

Il y a environ 1000 morts subites pendant une activité sportive par an en France.

Même si c'est une mort subite, il existe des signes prémonitoires :

- Douleurs dans la poitrine à l'effort
- Essoufflement anormal à l'effort
- Palpitations à l'effort
- Sensation de malaise à l'effort

La prévention de la mort subite repose sur 3 principes :





- La visite médicale d'absence de contre-indication à la pratique sportive
- L'éducation des sportifs aux 10 règles de bonnes pratiques sportives
- La formation de la population aux gestes de secours (peut permettre un taux de survie supérieur à 50% en cas de mort subite sur le terrain)

Les 10 règles de bonne pratique du sport ont été écrites par le « club des cardiologues du sport ». Ce sont :

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 minutes lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice, à l'entraînement comme en compétition.
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.
7. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
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).
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).

Dr T. Nguyen

