

Prévention des accidents cardio-vasculaires en rapport avec la pratique sportive

BX CAILLAUX
DIJON
CLUB CARDIOLOGUES DU SPORT
WWW.CCS

LE SPORT EST TRÈS BON
POUR LA SANTÉ... SAUF
QUAND ON EN MEURT!

ARG!

OUGEN



QUELQUES PHRASES QUE L ON ENTEND

- PAS DE PROBLEME, JE FAIS DU SPORT
- IL PEUT EN FUMER QUELQUES UNES,
IL FAIT DU SPORT
- IL EST EN BONNE SANTE IL FAIT DU
SPORT



LE SPORT EST BON POUR LA SANTÉ

LE SPORT DIMINUE LE RISQUE DES
MALADIES CARDIOVASCULAIRES EN
MOYENNE SUR UNE ANNEE MAIS AU
PRIX D'UN RISQUE PLUS ÉLEVÉ AU
MOMENT DES EFFORTS INTENSES

DONC

LE SPORT

ABSOLUMENT

MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT



© AFP/Getty Images

RISQUE DES ACCIDENTS AU COUR DU SPORT

Etude CCS Aquitaine 2005-2006

- 40 morts subites / 1 950 000 hab/an
 - 6 récupérées par défibrillation
 - 31 décès /34 avant hospitalisation (42.8 ans)
 - Projection nationale métropolitaine : **1075 décès / an**
 - 1.8 % des morts subites (50 000 morts/an)
-
- 47 IDM non mortels / 1 950 000 hab/an (52.8 ans)
 - Projection nationale métropolitaine : **1250 IDM / an**





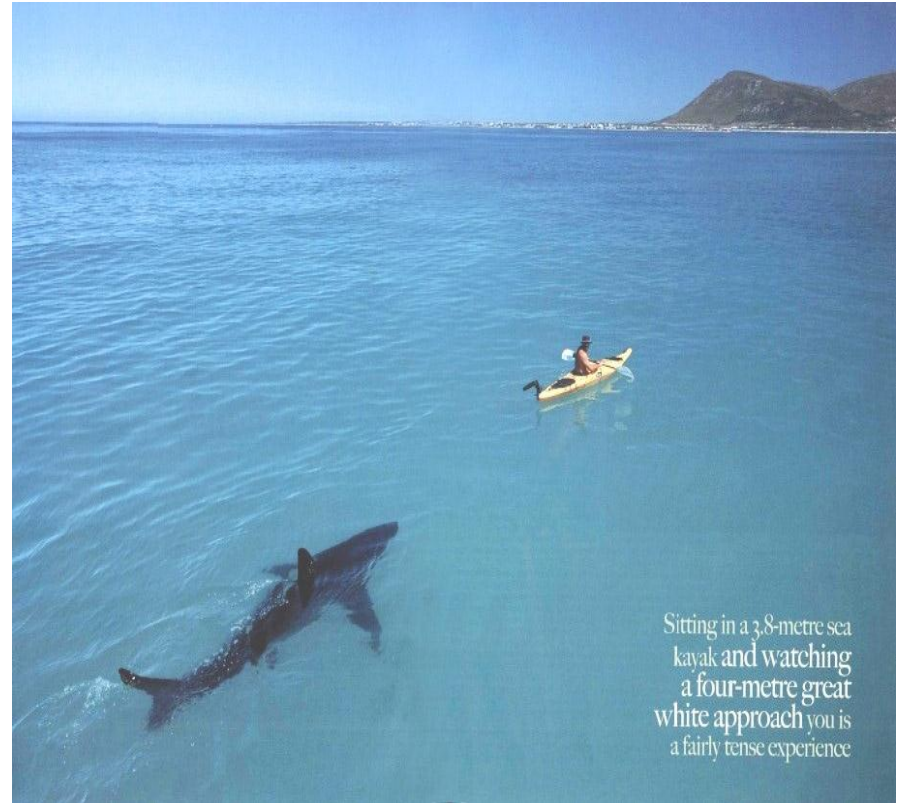
Les circonstances de survenue

- On pourrait penser que le risque est maximal en compétition, mais...
- 63 % des décès surviennent à l'entraînement
Etude Inserm, résultats intermédiaires 2007
- Sur la voie publique (40%), la plage (23.5%), les terrains de sports (19%) *Etude CCS, 2005-2006*



Quels sports à risque ?

- Des données très variables
- **Etude Inserm** : 1 Vélo (33%), 2 Course à pied (21%), 3 Football (14%)
- **Etude CCS** : 1 Course à pied (40%), 2 Natation (20%), 3 Vélo (13%), 4 Football (5.6%)





Les causes de la mort subite

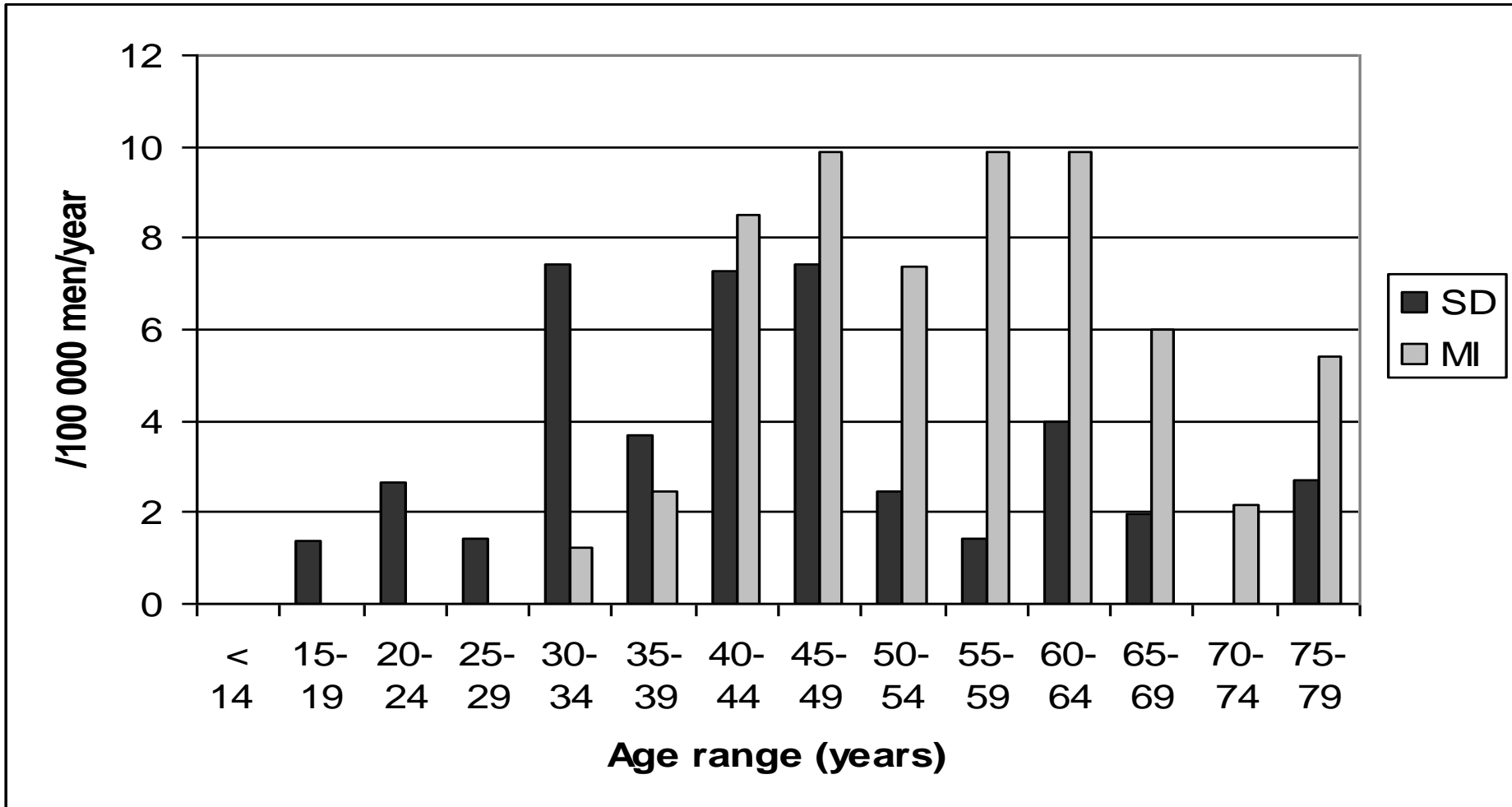
- Les anomalies congénitales :
MCH, Dysplasie, Anomalies coronaires, ...
- Les anomalies acquises :
Infarctus, Myocardites
- Les conditions d'exercice
- Le dopage



L'influence de l'âge chez l'homme

Etude CCS-Aquitaine

L. Chevalier et al, Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 16:365-70 2009



L'évolution à court terme : une augmentation des accidents

- Une population de plus en plus âgée
- de plus en plus de retraités actifs



Lutte contre la mort subite

Un trépied incontournable

1/ Amélioration des bilans de dépistage

Interrogatoire, Examen clinique, ECG repos,
Echocardiographie, Epreuve Effort,
Holter ECG, Echocardiographie effort, Scintigraphie
myocardique, Scanner, IRM

2/ Sensibilisation aux symptômes suspects et aux comportements à risque

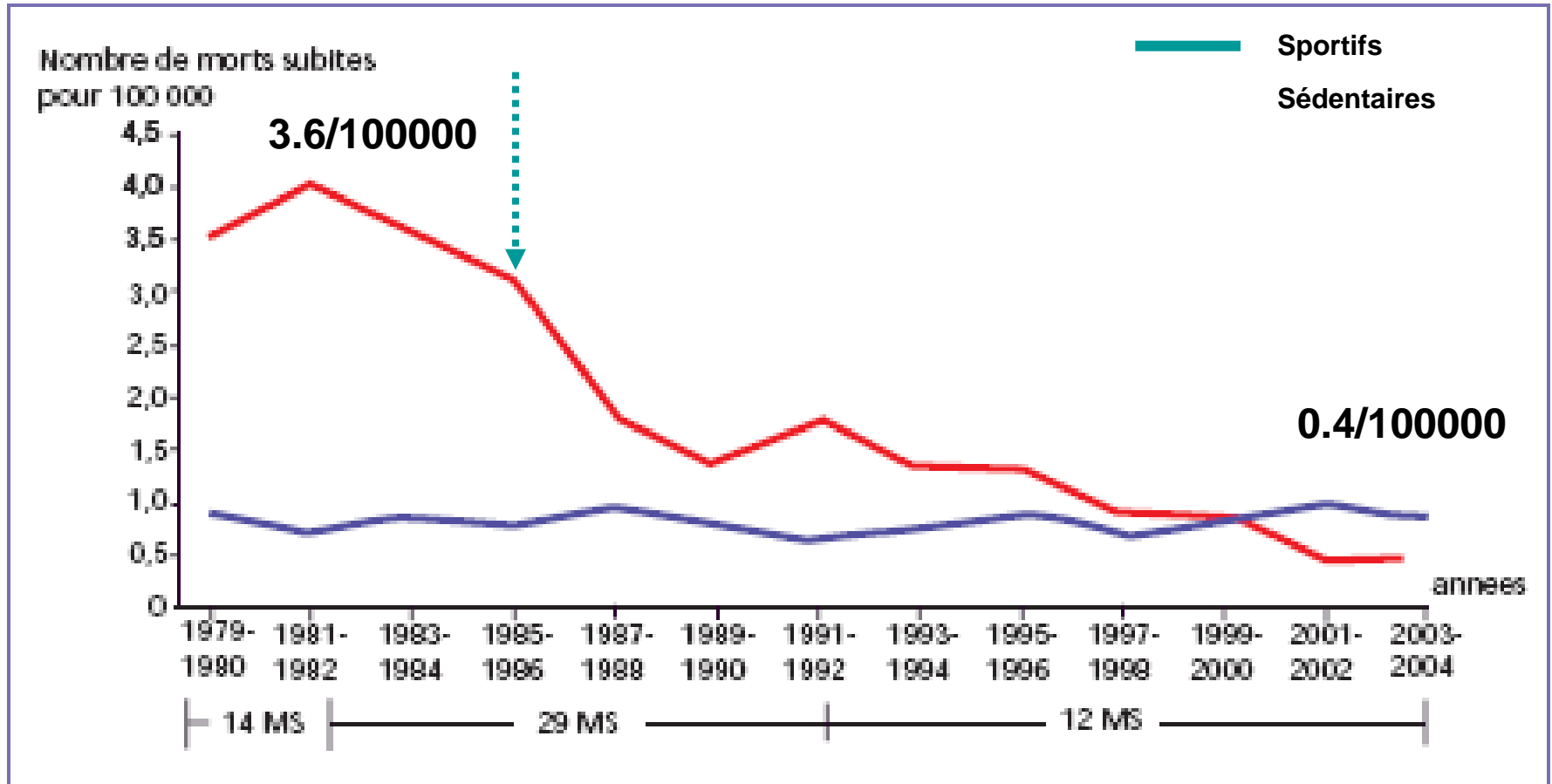
3/ Formation massage cardiaque et DA

1/ Bilan de dépistage

- Interrogatoire + examen clinique :
dépistage 5 % anomalies chez les < 35 ans
coût : 23 euros
- Electrocardiogramme :
dépistage 60 % anomalies chez les < 35 ans
coût additif : 13,52 euros

Recommandations ESC 2005 : ECG pour tout licencié tous les 2 ans à partir de 12 ans

Efficacité de l'ECG, expérience italienne



2 /Des comportements à risque (1)

- Intensité d'effort inadaptée au niveau de préparation
- Hydratation insuffisante
- Conditions climatiques hostiles
- Environnement medical lointain



Des comportements à risque (2)

- TABAC

73 % des sportifs fumeurs < 40 ans et
51% > 40 ans fument avant ou
après l'effort

- FIEVRE

75 % des sportifs < 40 ans et 26 % des
sportifs > 40 ans font du sport en
période fébrile





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 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

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

6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ 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 si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

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



3/ Les manœuvres de réanimation

- Massage cardiaque immédiat (pronostic vital très engagé au-delà de 3 min)
- Défibrillation par DSA ou DA

Un bémol cependant : les études Defibrillateur S A /sport

- [Coris et al, Clin J Sport Med, 2005](#)
- 47% chocs pour spectateurs, survie: 57%
- 33% chocs pour staff, survie : 75%
- 20% chocs pour collégiens sportifs, survie : 0%

- [Drezner et al, Heart Rhythm, 2006](#)
- 9 morts subites chez collégiens, 3.1 min de délai pour le choc
- 1 survivant



Bémol qui se confirme

Drezner JA, Jordan SD et al

Heart Rythm 2008

- Méta-analyse 2000-2006
- 486 cas chez sportifs 5-22 ans, 83% H
- Taux survie 11%
- Survie chez H : 9%
- Survie chez F : 21%

Conclusion

- Bilan avec ECG : efficace chez les < 35 ans mais coûteux
- 10 Règles d'Or : efficace et d'effet immédiat
- Massage et Defibrillateur : Bilan mitigé. Coûteux, et efficacité un peu decevante dans la population sportive

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

