

LA MORT SUBITE DU SPORTIF

Ce titre ne doit pas faire croire que le sport est une activité dangereuse : le corps médical nous rappelle haut et fort que **la pratique d'un sport diminue les risques d'accidents cardio-vasculaires.**

La mort subite du sportif est due à une pathologie préexistante qui sera révélée lors de l'exercice physique.

Le nombre est de 1000 à 1500/an soit 3 à 4 /jour. 1,34% des accidents concernent les plongeurs.

Il n'est pas rare que les plongeurs pratiquent d'autres sports, la prévention devient donc capitale.

La prévention :

- 1- faire un bilan médical régulier (voir les recommandations des fédérations sportives).
- 2- éliminer ou contrôler les facteurs de risque.
- 3- avoir une pratique raisonnée.

1-Le bilan médical doit comprendre :

- un interrogatoire et un examen précis , un test d'effort à partir de 35 ans .
- voire un ECG et / ou une échographie du cœur s'il y a des facteurs de risques (ces examens sont obligatoires pour le sportif de compétition).
- un IRM si les examens précédents révèlent une anomalie.

2-Les facteurs de risques sont :

les antécédents, le tabagisme , le surpoids, le diabète, le cholestérol, l'hypertension artérielle , mauvaise hygiène de vie, le stress, l'âge (+ de 60ans).

3-La pratique raisonnée :

Le sportif doit s'hydrater, ne pas fumer, ne pas faire de sport sur des températures extrêmes (- de 5° et + de 30°), ne pas se doper , pas de sport en cas de fièvre .

Les causes = ce sont des pathologies préexistantes :

Ces pathologies sont génétiques ou acquises.

-*Les maladies qui touchent le muscle cardiaque* comme l'hypertrophie musculaire, les fibroses dans le muscle, la dysplasie du ventricule droit, la myocardite, le « gros cœur » : le cœur n'est pas efficace pour envoyer le sang vers les poumons.

-*Coronopathies* : les coronaires se bouchent.

-*Valvulopathies* : les valves ne fonctionnent pas normalement, le sang est mal envoyé aux poumons.

Les conséquences :

Ces pathologies entraînent une mauvaise oxygénation du sang donc du muscle cardiaque et une tachycardie croissante pour compenser, jusqu'à « l'épuisement » de ce muscle.

Quelques précisions :

-L'activité physique intense (à partir de 8h de sport par semaine) modifie le système cardio-vasculaire et peut le fragiliser : **le sport ne nettoie pas les coronaires !**

- Ne pas fumer 2h avant et 2h après la séance de sport : la nicotine accélère la fréquence cardiaque et augmente la pression artérielle, le CO prend la place de l'oxygène dans le sang.

-Les efforts longs entraînent une acidose (production d'acide lactique) et une déshydratation : ces 2 facteurs se surajoutent aux autres facteurs de risques.

-les substances dopantes entraînent des troubles du rythme ventriculaire, donc le sang est mal envoyé vers les poumons.

NB : les boissons énergisantes (REDBULL) augmentent le rythme cardiaque, pas les performances sportives !