

21 Mars 2017

Activités sportives en conditions extrêmes

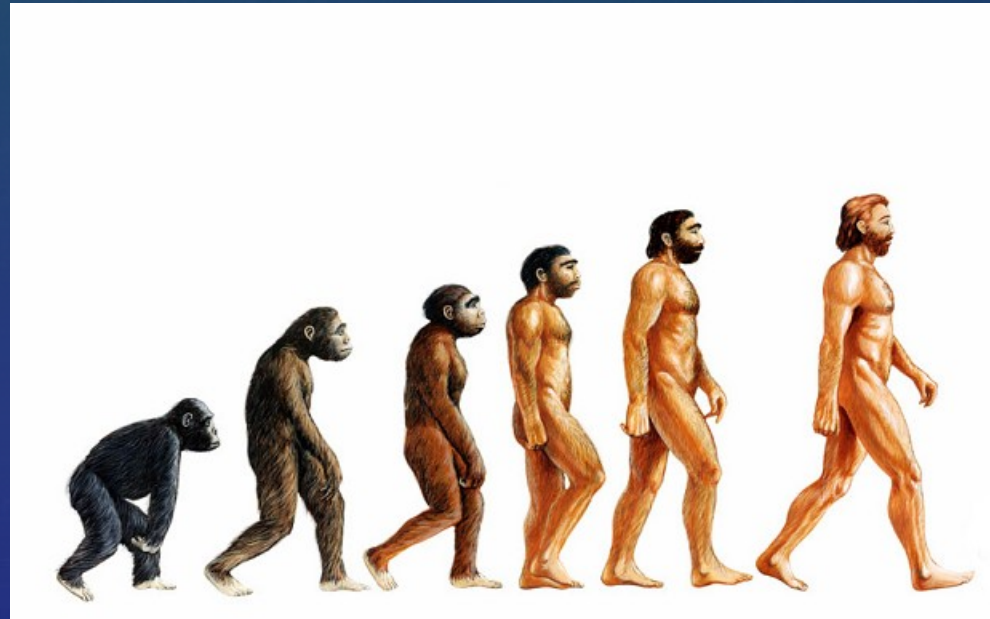
Réunion trimestrielle du CMBCS

Sallanches

Excusés : Drs Berzin, Charasse, Duthil, Faoro, Herry, Mercier-Guyon,
Ramseyer (CMBCS),
Dr Jean-Charles Rollier (président comité médical UTMB),
Paul Robach (ENSA),
Catherine et Michel Poletti, René Bachelard (UTMB)

Depuis l'apparition de la vie sur la Terre, les êtres vivants sont obligés de s'adapter à leur environnement, qui impose parfois des conditions extrêmes.

Cette adaptation forcée est à l'origine de notre évolution.



Mais arriverons nous à nous adapter aux conditions que nous connaissons dans quelques décennies ou quelques siècles ?

Christian CLOT, 44 ans, explorateur, écrivain et conférencier franco-suisse (auteur de la première traversée de la cordillère Darwin en Patagonie), en collaboration avec le CNRS, l'INSERM et l'Ecole Normale Supérieure, teste les limites de la résistance humaine aux conditions extrêmes, et étudie le rôle crucial du cerveau dans l'adaptation.



Les 4 milieux les plus extrêmes de la planète :

- Le plus chaud sec : Dasht-e-Lut en Iran en été (60° à l'ombre, 2% d'humidité). 500 km à pied en tirant un chariot (Août 2016).

- Le plus froid humide : Canaux marin de Patagonie au début du printemps austral (entre -20 et 0° , 90% d'humidité, vent moyen 80 km/h). 450 km en kayak (Octobre et Novembre 2016).

- Le plus froid sec : Sibérie orientale nord en hiver. 350 km à ski avec pulka (à effectuer).

- Le plus chaud humide : Amazonie au Brésil au début de l'été austral. 450 km en Canoë et à pied (à effectuer).



1/ Généralités sur les activités sportives en conditions extrêmes :
Définition, contraintes générales et cardiaques, bilan médical à réaliser
(Jean-Philippe Mathieu - Annecy)

2/ Panorama des compétitions sportives en conditions extrêmes
(Alice Gavet - Ecole Nationale de Ski de d'Alpinisme - Chamonix)

3/ Le coup de chaleur du sportif
(Bertrand Renolleau - Chambéry)

4/ La fatigue cardiaque lors des épreuves d'ultra endurance
(Stéphane Doutreleau - Service de physiologie - exercice et sommeil - CHU
Grenoble)

5/ Présentation d'un cas clinique
(Sonia et Patrick Montant - CHAL, Philippe Canu - Sallanches)

6/ Nouvelles du club
(Jean-Philippe Mathieu - Annecy)

Pré-test :

. Le cold pressure test :

1°) est un test de stress pour le VG

2°) est utile dans le diagnostic de la maladie de Raynaud

3°) permet de détecter des sujets anxieux avec pensées négatives

4°) est prédictif du mal des montagnes

5°) se fait au bar devant une bière bien froide avec les copains

Pré-test (suite) :

. Quels sont les objectifs de la prise en charge du coup de chaleur à l'exercice ?

. La fatigue myocardique au cours des épreuves d'ultra endurance :

- 1°) est systématique
- 2°) est principalement secondaire à la durée de l'exercice
- 3°) est responsable d'œdème pulmonaire chez l'athlète
- 4°) est réversible en une semaine
- 5°) s'accompagne d'une élévation des troponines

Bonne soirée !..

Post-test :

. Le cold pressure test :

1°) est un test de stress pour le VG

Vrai

2°) est utile dans le diagnostic de la maladie de Raynaud

Vrai

3°) permet de détecter des sujets anxieux avec pensées négatives

Vrai

4°) est prédictif du mal des montagnes

Faux

5°) se fait au bar devant une bière bien froide avec les copains



Faux

Post-test (suite) :

. Quels sont les objectifs de la prise en charge du coup de chaleur à l'exercice ?

1°) Refroidir avec un objectif de température centrale inférieur à 39 °C dans la première heure

2°) Objectif température centrale à 38.5 °C

3°) Attention au rebond thermique

Post-test (suite) :

. La fatigue myocardique au cours des épreuves d'ultra endurance :

1°) est systématique

Faux

2°) est principalement secondaire à la durée de l'exercice

Faux, c'est plus l'intensité

3°) est responsable d'œdème pulmonaire chez l'athlète

Faux, c'est asymptomatique

4°) est réversible en une semaine

Faux, 24 à 48 h pas plus

5°) s'accompagne d'une élévation des troponines

Vrai, les deux phénomènes semblent associés



