

Le Comportement à risque du sportif

Dr Laurent Chevalier
Clinique du Sport Bordeaux-Mérignac
Club Cardiologues Sport



Enquête Ipsos 2009

Le sport arrive en **8^o position** des activités de loisir des français

39 millions déclarent faire du sport au moins occasionnellement

18.2 millions au moins une fois par semaine

8.2 % (3.2 millions) : 1/j

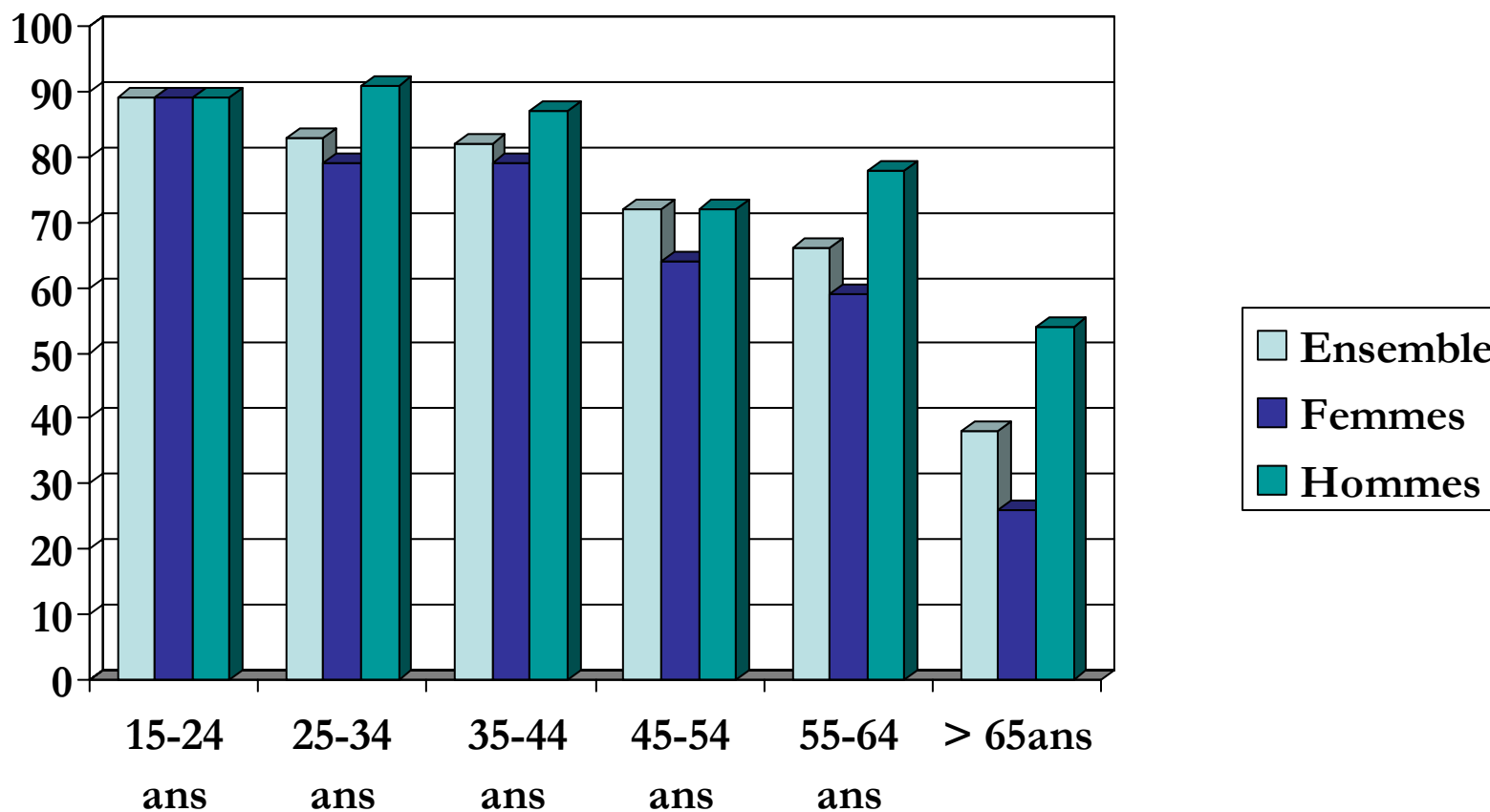
22.7% (8.85 millions) : 2 à 3/sem

15.8% (6.2 millions) : 1/sem



Au moins une APS régulière ou occasionnelle dans l'année

Ministère JSVA Nov 2005 estimation INSEE



Les choses évoluent avec un vieillissement de la population

Pratique régulière

15-24 ans 2005 : 50%

2010 : 30%

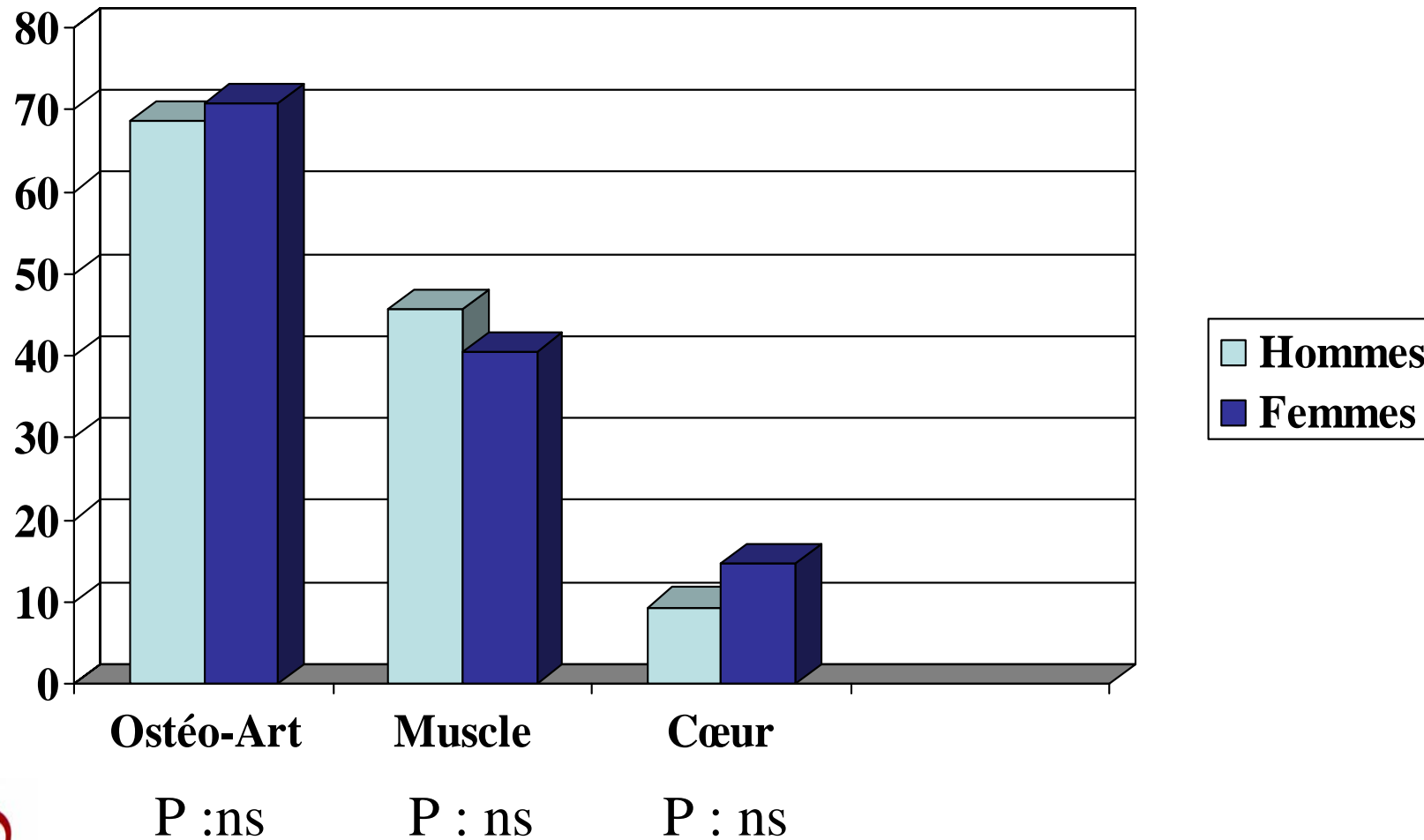
50 ans 2005 : 12%

2010 : 23%

Sondage Sportlab 01/2010



Sphère considérée la plus à risque



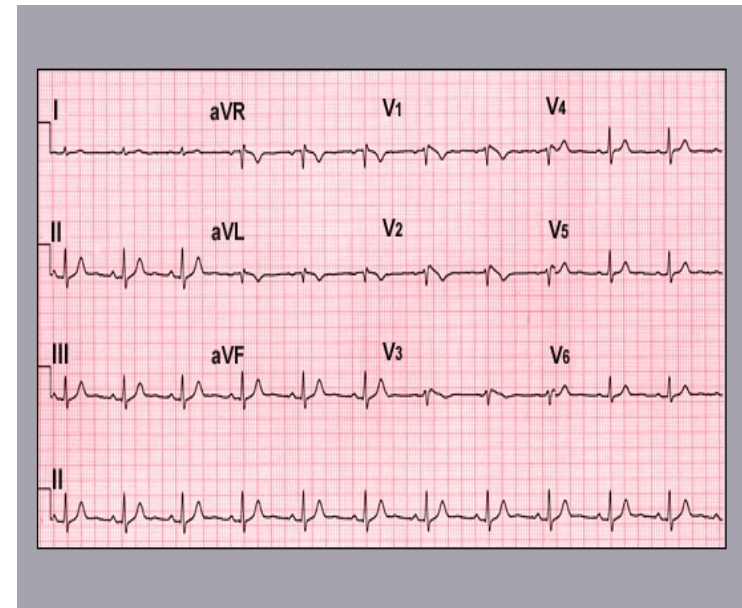
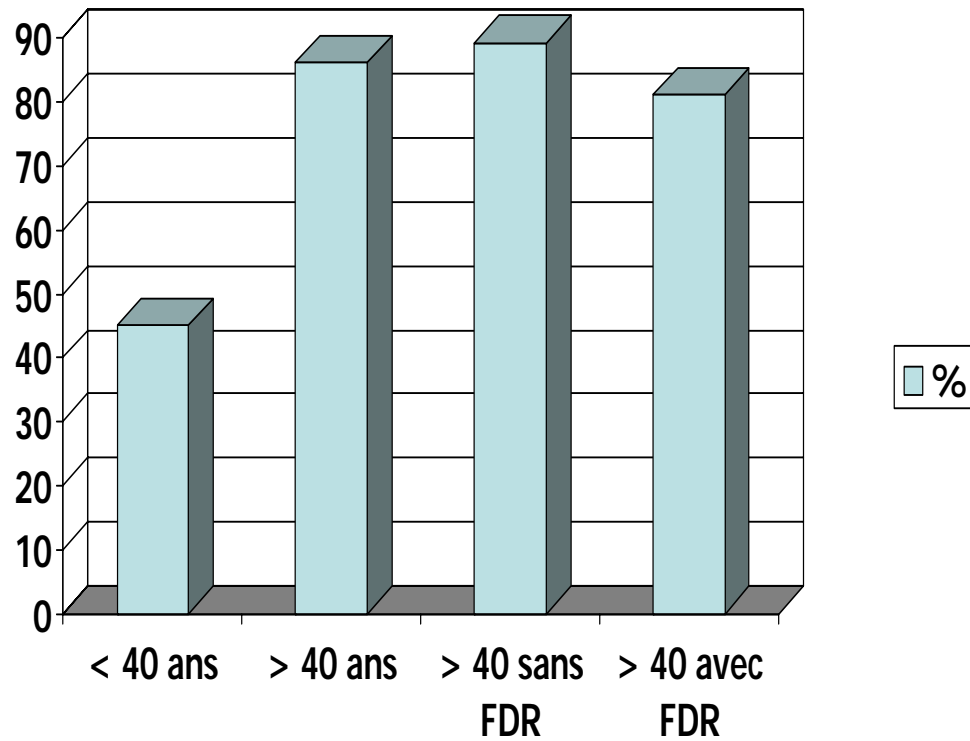
La prévention de la mort subite du sportif

- 1/ **Bilan cardiologique de dépistage**
- 2/ **Education des sportifs**
 - Assimilation des règles de bonne pratique
 - Sensibilisation / symptômes suspects
- 3/ **Apprentissage des manœuvres de réanimation**



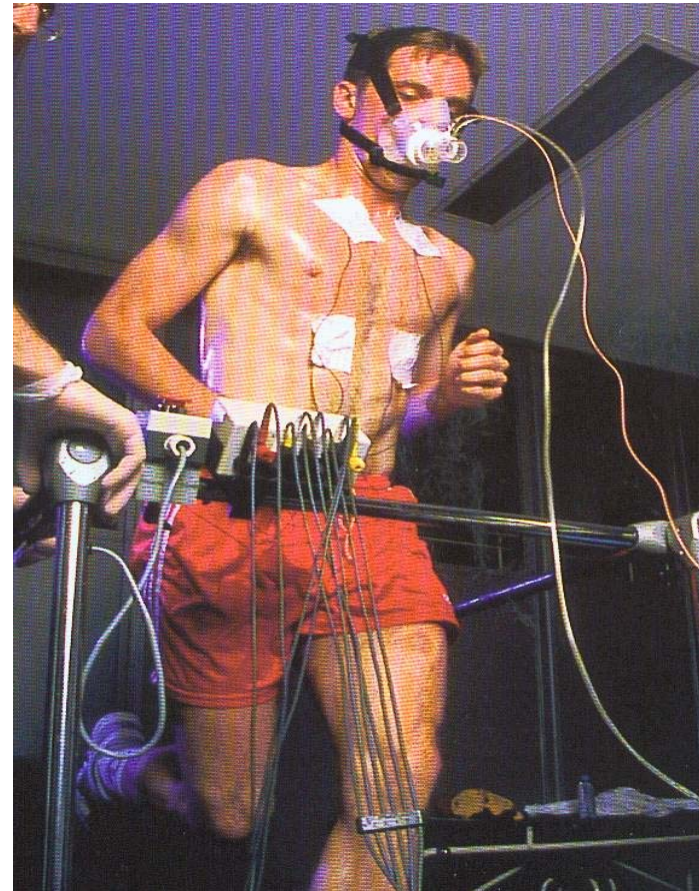
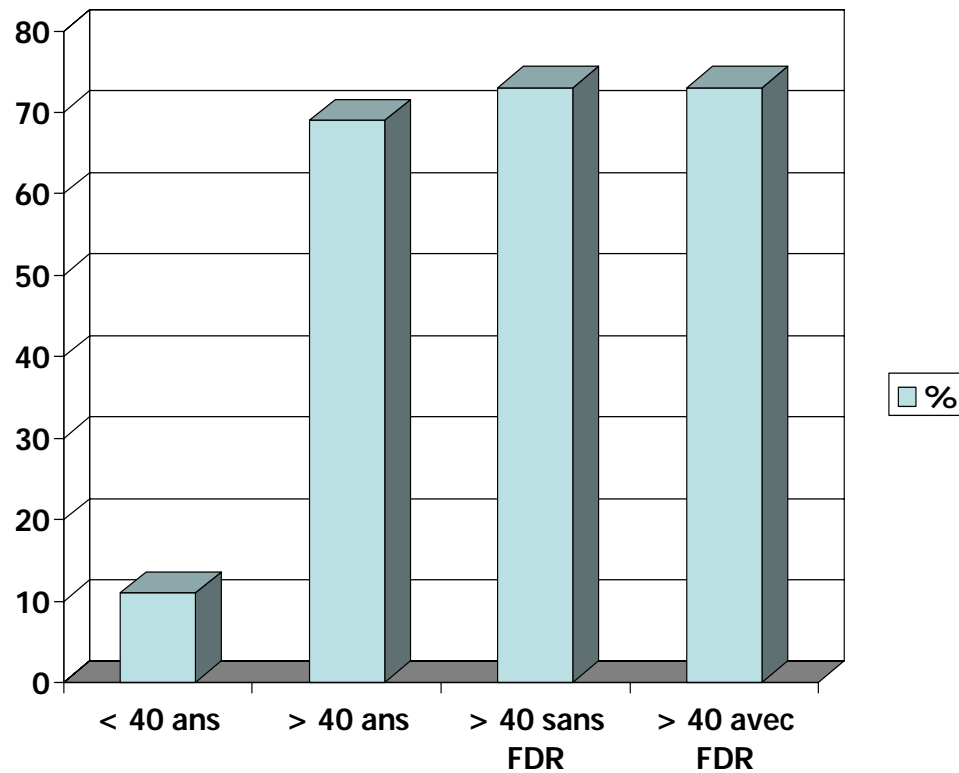
L'ECG de repos

(L. Chevalier et coll, Arch Mal C Vx 2005)



L' épreuve d'effort

(L. Chevalier et coll, Arch MalC Vx 2005)



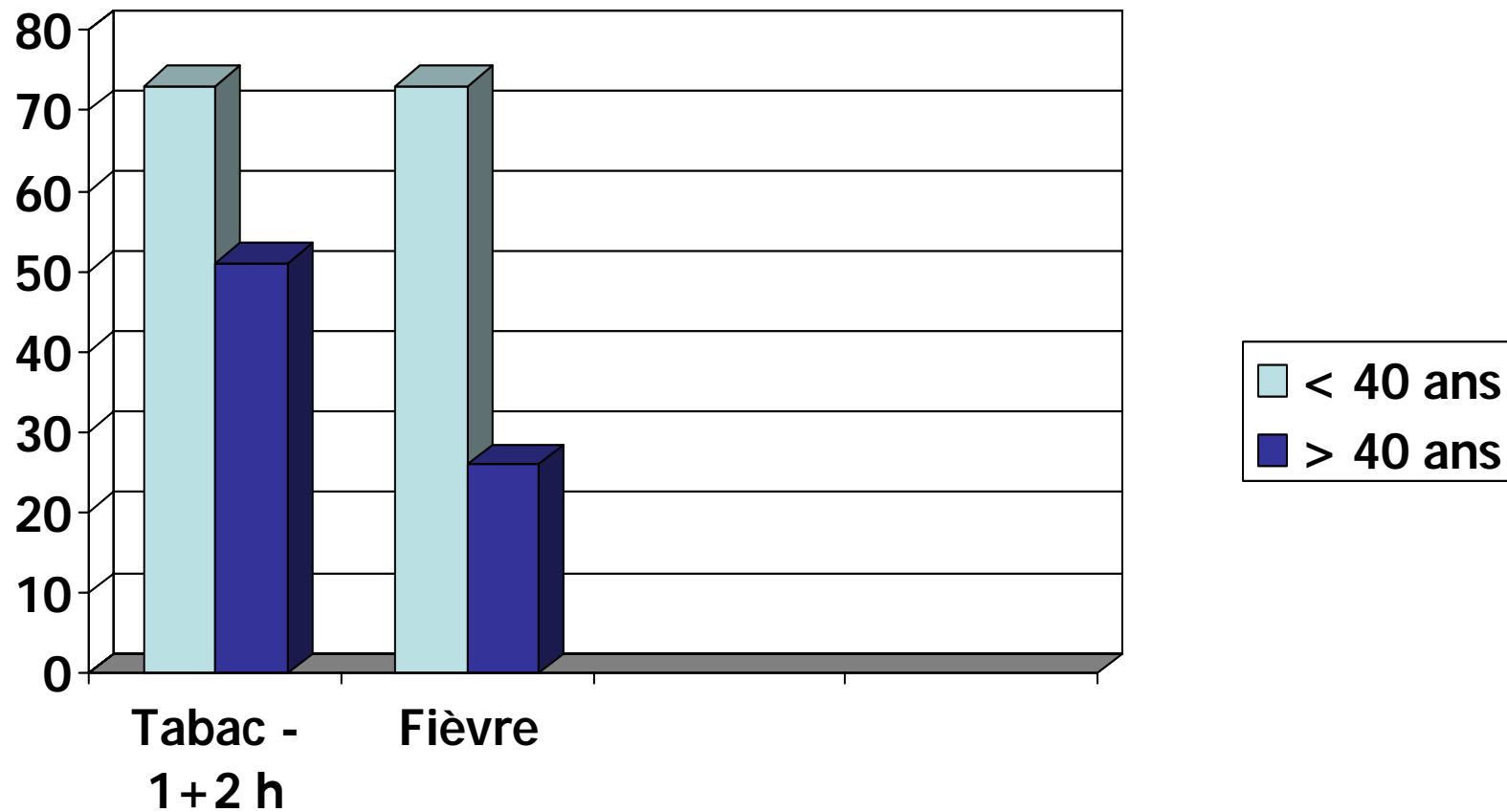
Population sportive 2002 : 25.4 +/- 8.8 ans

17 % Hommes ont fait doser leur LDL
39 % Femmes ont fait doser leur LDL

- Et pourtant, la **rupture** ou l'**érosion** d'une **plaque coronaire à l'effort** est à l'origine de:
- **> 1500 IDM non mortels/an**
- **La majorité des 1100 décès/an**



Prévalence comportements à risque



Prévalence du tabagisme régulier dans la population sportive

- **Population tout-venant** INVS Mars 2008
- 2000 : 41% < 17 ans, 40% 18-25 ans
- 2005 : 33% < 17 ans, 36% 18-25 ans

- **Population sportive 2002** : 24% garçons, 32% filles < 40 ans 5.5% des > 40 ans
- **Population ados sports glisse 2004** : 9% tabac fumé, 5.6% TNF (chique, snuff dipping, prise)

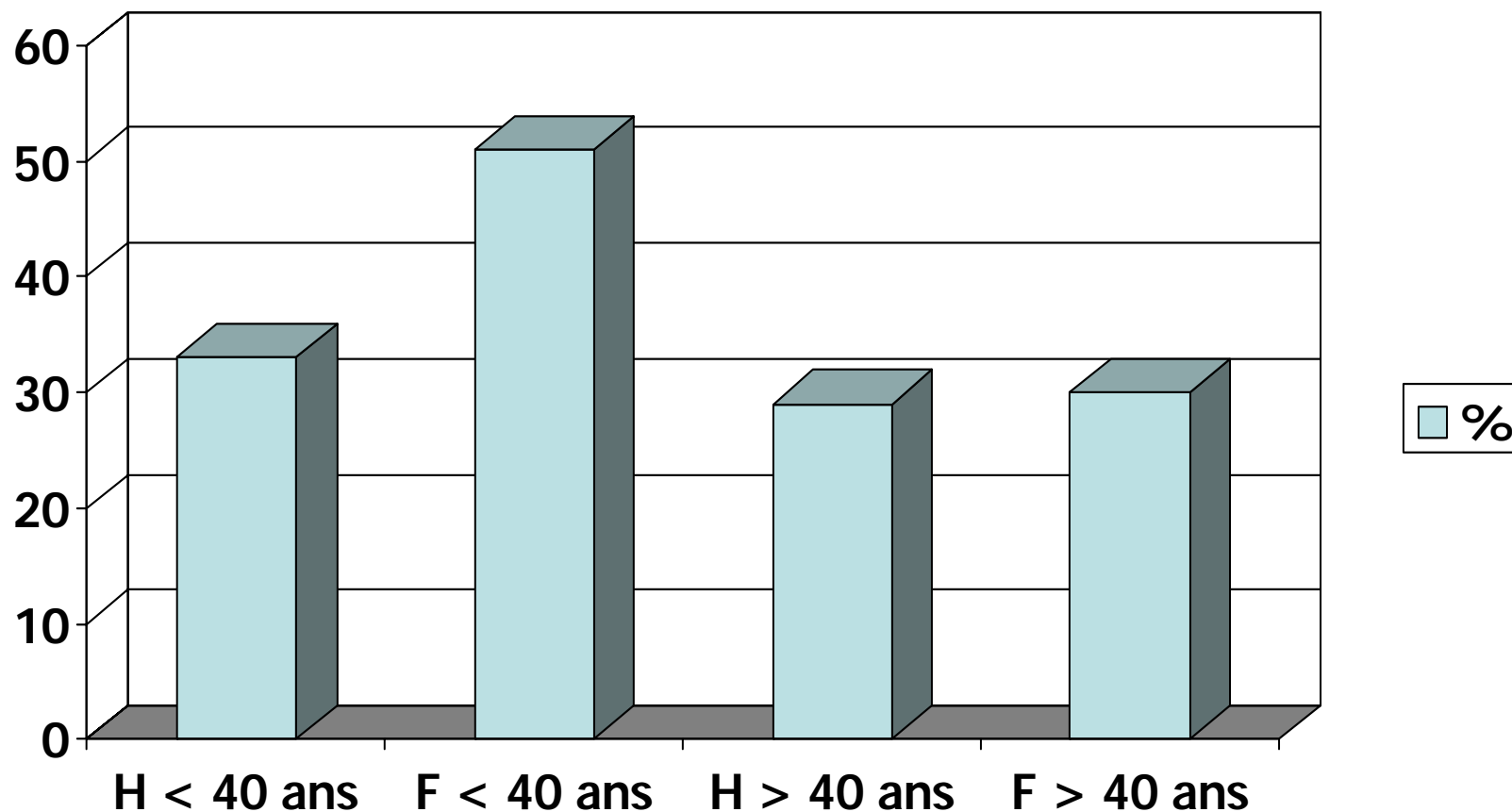


Le Dopage

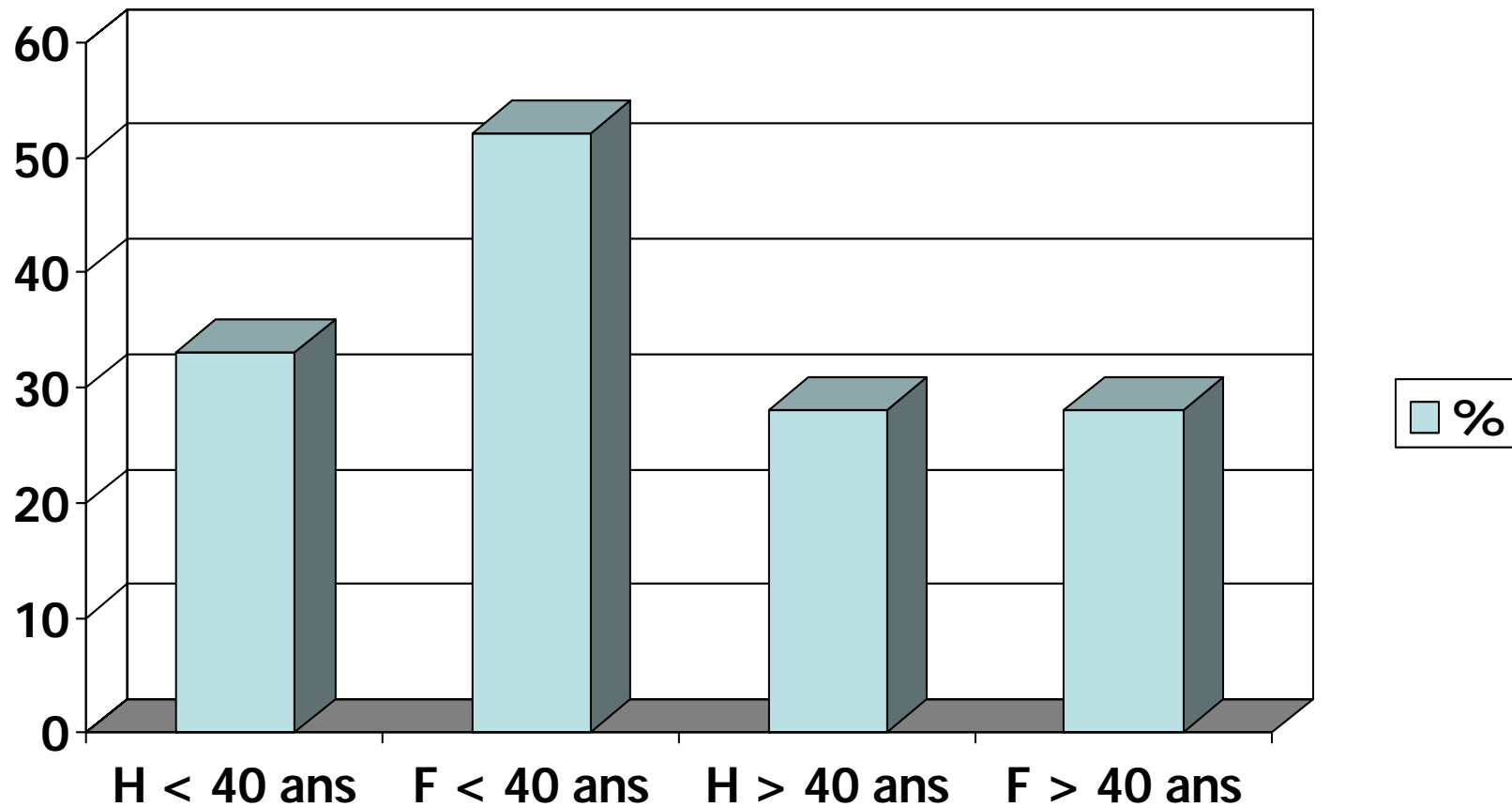
- Déjà répandu chez les adolescents sportifs
- 8 % F 12 % H Enquête toulousaine 1999
F Pillard et al, Sciences et Sports 2000
- Beaucoup d'inconnues de leur part :
- Sur les bénéfices vis a vis de la performance
- Sur les risques cardio-vasculaires, immunitaires et autres



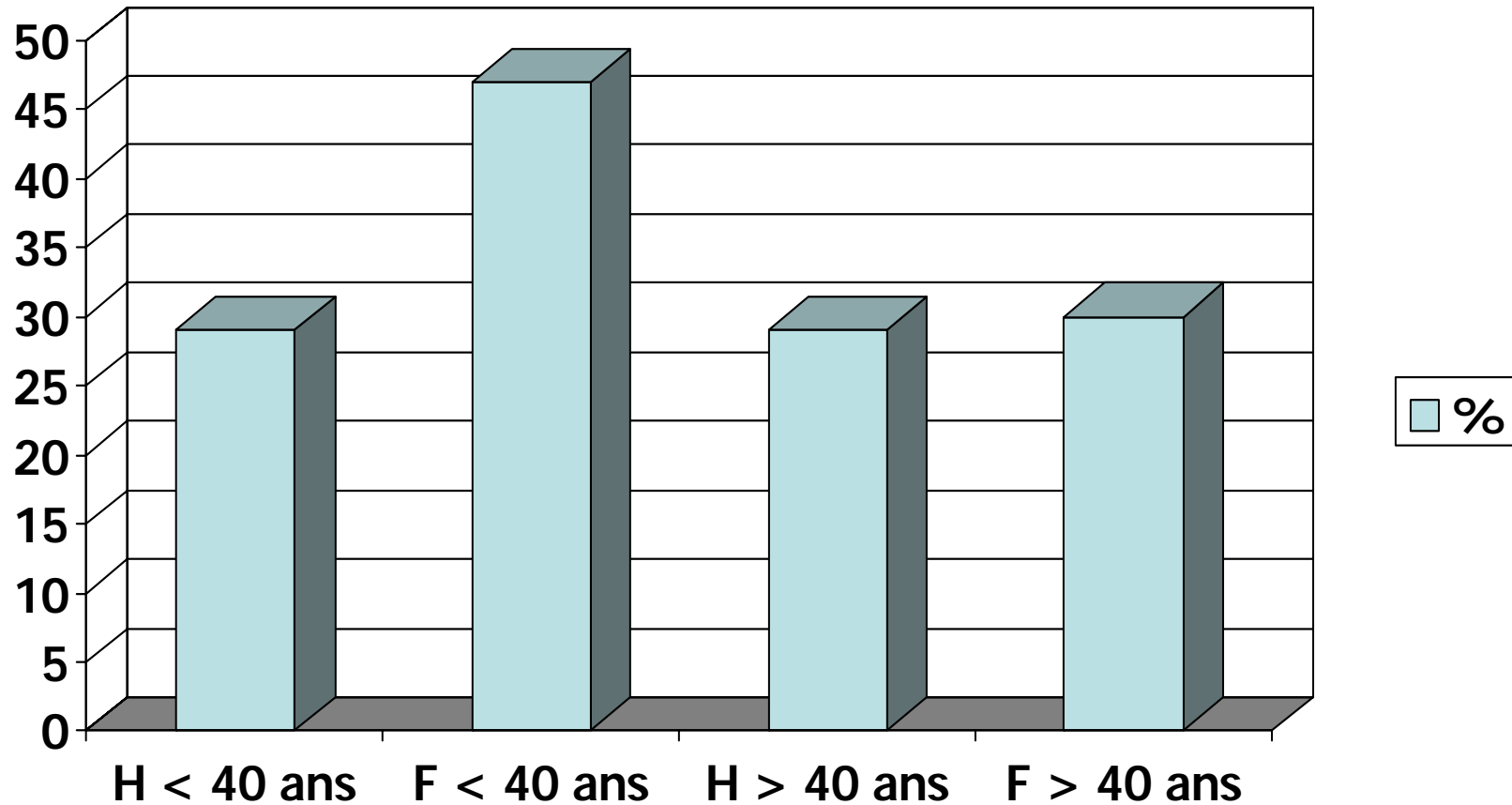
Ne signaleraient **pas** une douleur à l'effort



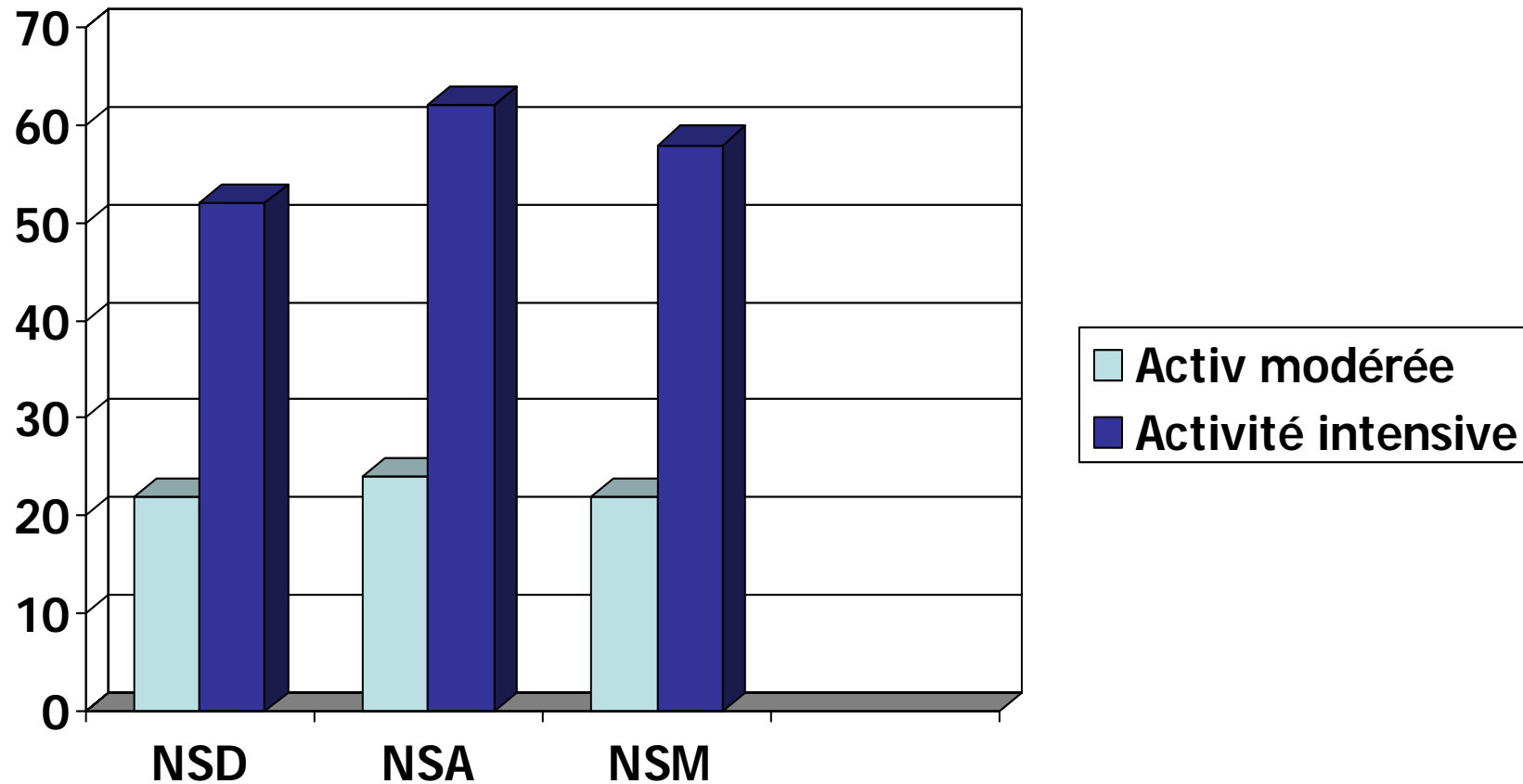
Ne signaleraient **pas** un malaise à l'effort



Ne signaleraient **pas** une arythmie à l'effort

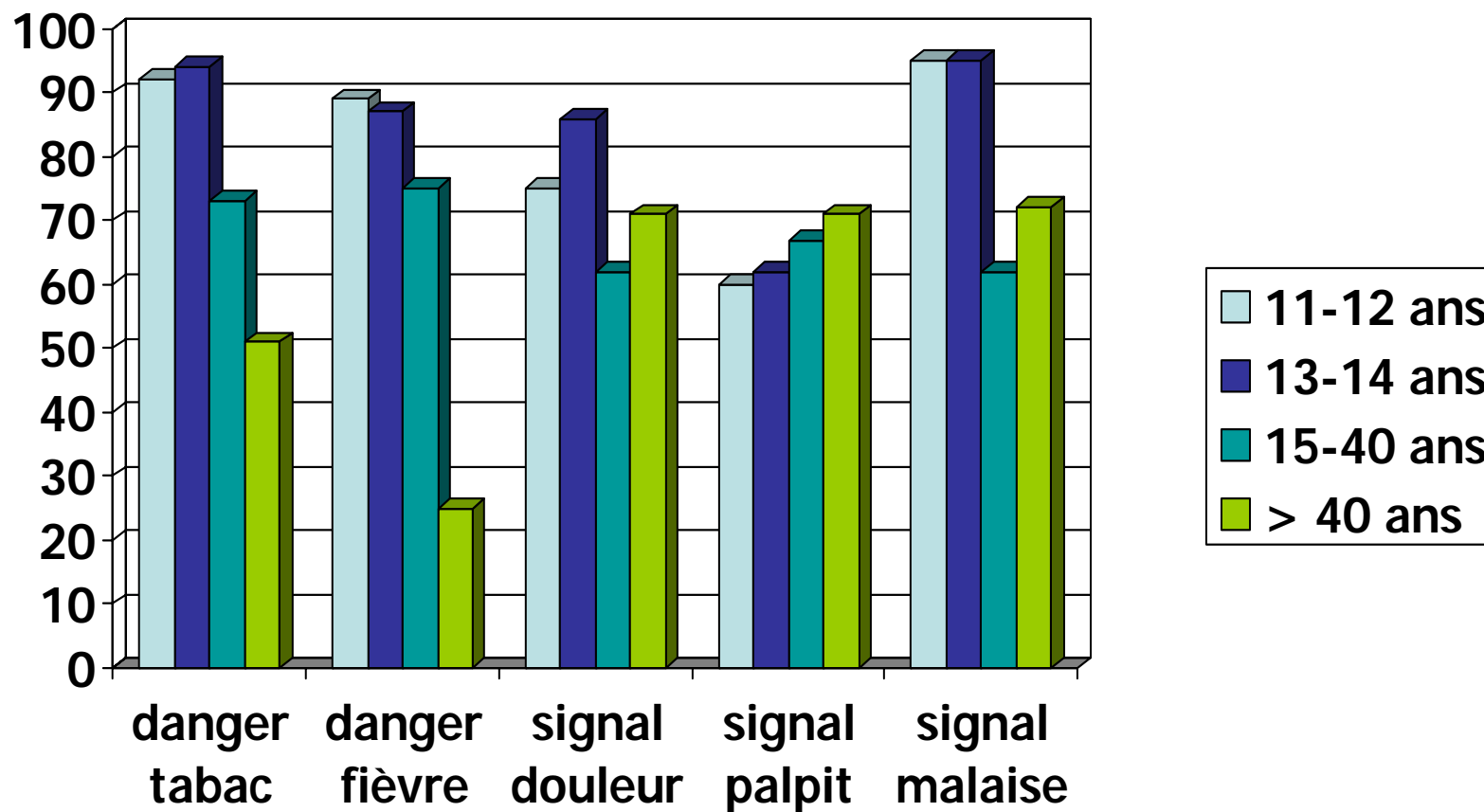


La corrélation Négligence/Charge de travail



Les sportifs vieillissent... la raison ne prévaut toujours pas...

Enquête sur 1234 sportifs
(L.Chevalier et coll JE SFC 2007)



En conclusion,

- Le sport confère un sentiment d'immunité
- Le concept Sport = Santé brouille le message de prévention en cardio du sport
- Une prévention efficace suppose **diffusion des messages ET modifications des comportements**
- Le meilleur rapport qualité/prix pour limiter l'augmentation des accidents à court terme



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 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° ou > + 30° 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.

www.clubcardiosport.com