

> LA MORT SUBITE DU SPORTIF

Skinnovation s'intéresse aux idées innovantes et essentielles à connaître autour du ski et du snowboard de compétition. Après le mal des montagnes, avant les commotions, Jean-Sébastien Silvestre, directeur de recherche à l'Inserm Paris, nous parle de l'arrêt cardiaque (mort subite) du sportif et indique la ligne à tenir.



► Une formation aux gestes qui sauvent peut permettre de sauver des vies, les trois premières minutes étant les plus importantes après un arrêt cardiaque.

© Sandie Bircan / Le DL

La mort subite du sportif est définie comme étant un arrêt cardiaque survenant soudainement chez une personne pratiquant une activité sportive et, a priori, en bonne santé. Très médiatisées, les morts subites liées au sport représentent seulement 5% du total des morts subites et une infime minorité concerne les sportifs professionnels.

> Quelles sont les causes ?

« Le plus souvent, la cause de décès n'est pas identifiée (75% des cas), en particulier dans les populations pratiquant une activité sportive de loisirs. L'analyse plus précise de l'historique médical des patients a permis cependant de démontrer que 50% d'entre eux avaient soit une cardiopathie connue soit plus de deux facteurs de risque cardio-vasculaire. Notons que 50% présentent des symptômes dans les quatre semaines qui précèdent l'accident cardiaque, majoritairement des douleurs thoraciques typiques ou des syncopes ! »

> Comment prévenir les risques pendant le sport ?

1. Appliquer des mesures hygiéno-diététiques basiques et faire un bilan cardio-vasculaire complet notamment pour un sportif vétérans. Attention au tabac...
2. Être à l'écoute de son corps et signaler immédiatement à son médecin tout événement anormal : douleur dans la poitrine, palpitation, essoufflement, malaise...
3. Respecter des étapes d'échauffement et de récupération au cours des activités sportives.
4. Boire régulièrement.

> Que doit-on faire quand on est face à une personne qui s'écroule brutalement ?

« Il faut tout de suite appeler les secours, et commencer un massage cardiaque en attendant leur arrivée pour faire circuler le sang qui remplit le cœur. Les trois premières minutes sont les plus importantes. Le cœur fonctionne à l'électricité et l'utilisation d'un défibrillateur induira un choc électrique et permettra au cœur de se remettre à battre. Pensez à vous former aux gestes qui sauvent ! »

> Le sport est-il bon pour la santé ?

« Oui, oui et oui ! La pratique du sport réduit la mortalité cardio-vasculaire et globale. Alors bon ski ! »