

## L'ACTUALITÉ CULTURE SPORTS LOISIRS

### PRÉVENTION SANTÉ

# Prévenir la mort subite des sportifs

Publié le : 11.03.2015, dernière mise à jour : 20.03.2015

**1 500 personnes décèdent de mort subite lors d'une activité sportive tous les ans en France. Le Pôle départemental de médecine sportive (PDMS) va former 20 médecins du sport pour développer le dépistage. Responsable du PDMS, le docteur Jean Israël, cardiologue, fait le point sur cet enjeu de santé publique.**

 J'aime  9  Tweeter  0  +1  2  PARTAGER 222 vues  Imprimer la page



### Qu'est-ce que la mort subite ?

40 000 personnes décèdent brutalement sans signes avant-coureurs partout en France. Dans près de 95% des cas, il s'agit d'une mort d'origine cardiaque liée à un trouble du rythme.

### En quoi cela concerne-t-il les sportifs ?

L'effort physique augmente le danger de mort subite. L'année dernière en Essonne, un footballeur de 19 ans et un rugbyman de 39 ans sont morts sur le terrain. Plus le sport est intense, plus la probabilité de mort subite est forte. La compétition est aussi un facteur aggravant.

Un entraînement régulier est protecteur. Pour la personne sédentaire, le risque est multiplié par 120, pour le sportif occasionnel on est plus qu'à 25 et pour les athlètes professionnels, ce risque est encore divisé par dix.

### Quelles sont les causes ?

Les maladies génétiques ou familiales du cœur sont responsables de la plupart des cas de morts subites chez les moins de 35 ans. Pour les plus de 35 ans, il s'agit majoritairement de problèmes coronariens (infarctus).

### Comment prévenir ce risque de décès ?

Réaliser un électrocardiogramme permet de dépister une majorité des troubles du rythme causant une mort subite.

Lors de la pratique sportive, certaines règles doivent être respectées :

- ▶ s'échauffer
- ▶ ne pas faire de sport en cas de fièvre, car certains virus affectent le muscle cardiaque (myocardite)
- ▶ signaler à son médecin tout essoufflement anormal ou douleur dans la poitrine pendant l'effort
- ▶ ne pas fumer juste avant ou après le sport
- ▶ éviter le grand froid ou les grandes chaleurs

L'installation de défibrillateurs automatiques sur les terrains de sport et les lieux publics augmente les chances de survie jusqu'à 60%.

### Aussi dans l'actualité de CULTURE SPORTS LOISIRS

- 25/03/2015 - Photographie  
Regards croisés sur la ville
- 11/03/2015 - Mémoire  
14-18 vu de l'intérieur
- 11/03/2015 - Musique  
L'authenticité dans l'air
- 04/03/2015 - Sports  
Hommages dans les stades

Suivez [essonne.fr](http://essonne.fr)



### EN COMPLÉMENT

#### AUSSI SUR ESSONNE.FR

- Le Pôle départemental de médecine sportive
- Présentation du dispositif lutte contre la mort subite [pdf]



*Le Docteur Jean Israel lors de la présentation du Plan départemental de lutte contre la mort subite au CNR de Marcoussis le 6 mars 2015.*

### **Comment dépister ces maladies souvent invisibles ?**

Depuis 25 ans en Italie, toute prise de licence est soumise à la réalisation d'un électrocardiogramme (ECG). La mise en place de cette procédure a permis de baisser le nombre de morts subites de 90 %. Le nombre de cas de morts subites est même devenu plus faible chez les sportifs que chez les sédentaires.

### **Le PDMS va former 20 médecins et prêter des appareils d'ECG. Quels sont les objectifs de cette initiative ?**

En France, les médecins non spécialistes ne sont pas formés à la lecture de l'ECG. Le certificat médical autorisant la pratique sportive en compétition est délivré après un simple questionnaire et un examen clinique. Seulement 3% des maladies cardiaques sont détectées avec ce dispositif, alors qu'avec un ECG on passe à 60% ! Notre but est de dépister 1 500 sportifs essonniens amateurs de 12 à 20 ans en un an au moment de la prise de licence pour détecter une éventuelle maladie cardiaque. Il s'agit d'une première en France à cette échelle.

Nous allons aussi assurer une mission d'assistance et de conseil auprès des professionnels de santé participants. En cas de doute sur le diagnostic, ils pourront nous consulter. Un double de chaque ECG nous sera transmis informatiquement.

#### **Document**

- Consultez la liste des médecins participants [pdf]