

Un an après...

Quoi de neuf docteur ?

PAR CAROLINE GUYADER

11^{es} Championnats de France Interclubs des Maîtres, Montluçon, 24 janvier 2015. Éric Huynh, prend cette photo à l'arrivée du 100 m brasse. Ni lui ni moi ne savons qu'il vient d'immortaliser mes toutes dernières secondes de nageuse de compétition. Ce photographe qui cherche à capter les émotions ne sait pas à quel point tout me submerge à ce moment-là. Quelques heures avant, mon cardiologue me déconseillait de nager. Quelques jours après, j'apprenais que j'étais atteinte d'une cardiomyopathie dont le sport intensif est un facteur majeur de mort subite. Autant dire que ça se bousculait dans ma tête. Les interclubs d'Épinal sonnaient ce très bizarre premier anniversaire. Mais que s'est-il passé en un an ? Tellement de choses.



© Éric Huynh

Déjà la prise de conscience d'avoir pris un très grand risque à faire cette course pour mon équipe. Rien ne vaut une vie. Les trop nombreux décès de sportifs (d'anonymes et de champions, de jeunes et de vétérans) en pleine pratique de leur passion, l'année écoulée, m'en ont convaincue. Mais le plus effrayant, ce sont les témoignages reçus de nageurs qui prennent ces mêmes risques ou de leurs coéquipiers qui les laissent nager en connaissance de cause. La performance ne devrait pas primer sur la santé.

La sensibilisation sur les risques et les accidents cardio-vasculaires des sportifs est fondamentale autant que les formations aux gestes de premiers secours. En cas d'arrêt cardiaque, chaque seconde compte et de nombreux décès arrivés dans des enceintes sportives auraient pu être évités si les témoins présents avaient su pratiquer les bons gestes. De nombreuses instances sportives s'impliquent, sensibilisent, encadrent et communiquent de plus en plus dessus.

SUIVEZ RÉGULIÈREMENT LES 10 RECOMMANDATIONS DES CARDIOLOGUES DU SPORT

http://www.clubcardiosport.com/info.php?spa_id=4

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 minutes lors de mes activités sportives.
 5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
 6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution.
 7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma 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.*

VOICI QUELQUES CONSEILS TOUT SIMPLES À SUIVRE

- Pratiquez régulièrement une activité physique : avec toutes les vertus que nous lui connaissons, la natation est l'un des sports le plus recommandés pour entretenir sa santé.
- Ne prenez pas de risques inconsidérés avec votre santé dans votre pratique sportive... même si c'est pour une équipe.
- Formez-vous aux gestes de premiers secours. Faites ce test de 2' pour savoir « si vous savez sauver »
<http://www.fedecardio.org/savezvoussauver/>
- Consultez régulièrement votre cardiologue entre autres pour réaliser un électrocardiogramme. Dans l'Essonne, un plan de prévention contre la mort subite a été lancé en 2015 : une vingtaine de médecins du sport répartis sur le département sont équipés de matériel permettant de pratiquer les ECG et sont directement reliés au centre pilote.
À l'heure où il est question de ne pas renouveler les certificats médicaux tous les ans mais sur une période de plusieurs années, ces examens prendront toute leur importance.

Enfin, grâce à notre partenaire **France Natation**

<http://www.france-natation.com>

nous ouvrons une boutique « ChronoMaîtres » vous permettant de vous équiper de bonnets, gourdes et T-shirts à nos couleurs. Une partie des fonds récoltés servira à faire un don annuel à la Ligue contre la cardiomyopathie.

Cette somme participera à la recherche médicale qui permettra entre autres de trouver un jour des traitements pour guérir ma maladie et éviter plusieurs décès par mort subite. Alors n'hésitez pas à vous équiper « ChronoMaîtres » ; en plus d'avoir du matériel de qualité vous participerez utilement à lutter contre un problème de santé publique.

La boutique **ChronoMaîtres** *



LIGUE CONTRE LA
CARDIOMYOPATHIE



FRANCE
Natation .com



Le bonnet
8.00 €



Le polo
30.00 €



Le bidon
8.00 €



* Une partie du prix de vente sera reversée par ChronoMaîtres à la ligue contre la cardiomyopathie

<http://www.ligue-cardiomyopathie.com/cardiomyopathie>