



LES SYMPTOMES D'ALERTE des ACCIDENTS CARDIAQUES

Dr Stéphane DOUTRELEAU

1. Pourquoi cela m'intéresse-t-il ?

Certains symptômes peuvent survenir AVANT des événements graves. Les prendre en compte, c'est courir en sécurité. Les négliger c'est prendre le risque d'aggraver une maladie et de compromettre sa saison voire, à long terme, sa pratique sportive.

2. Ce que l'on en sait :

Dans la majorité des accidents, parfois mortels, le sportif avait des symptômes qu'il a négligés, soit par méconnaissance, soit pour ne pas rater son objectif.

La pratique sportive ne provoque pas de maladie cardiaque mais elle permet souvent de révéler précocement une maladie.

3. Les infox

« C'est normal d'avoir mal quand on fait des ultra-trails. »

« Ton malaise à l'effort, c'est une hypoglycémie, ne t'inquiète pas. »

« Ne va pas voir l'équipe soignante, elle va t'arrêter. »

4. Conseils importants pour votre course

D'une façon générale, si vous ressentez un symptôme INHABITUEL par rapport à vos autres courses ou à votre entraînement, signalez-le.

Les principaux symptômes qui doivent amener à consulter sont :

- Des douleurs au milieu de la poitrine à l'effort surtout mais aussi aux ravitaillements (simple gêne, impression d'avoir un poids ou d'être dans un étau ou que le camelback serre plus que d'habitude),
- Des malaises à l'effort,
- L'impression que son cœur bat plus vite ou de façon irrégulière.

Certains comportements peuvent aggraver ou déclencher un évènement cardiaque, en particulier :

- La poursuite d'un effort intense,
- L'hydratation insuffisante
- Le fait de fumer PENDANT l'effort ou sur les RAVITAILLEMENTS.

Liens :

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>