

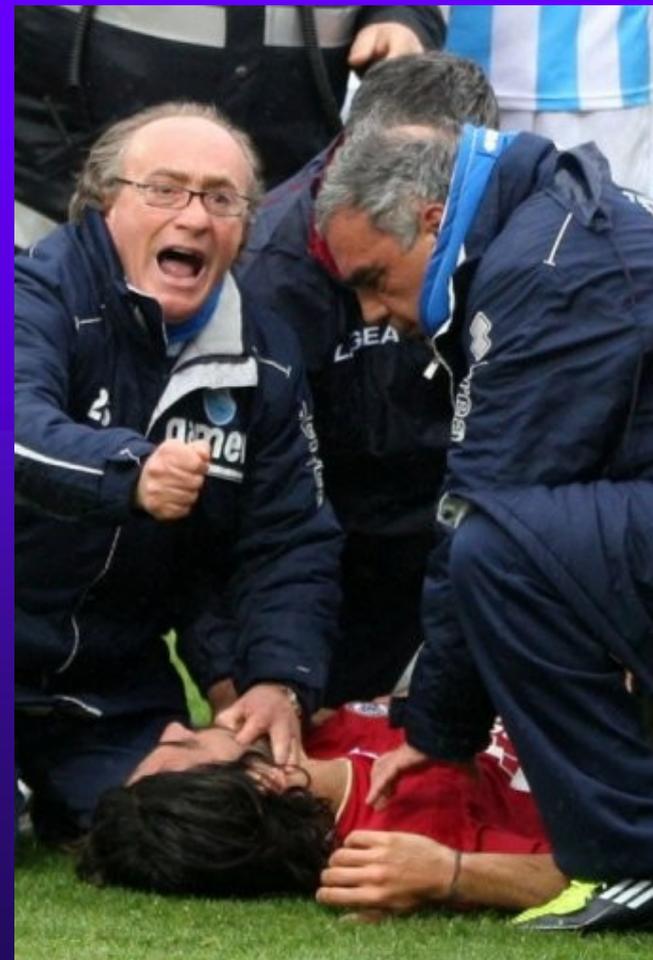


Centre de Biologie et Médecine du Sport de Pau

# La Mort subite du sportif Mythes et réalités en 2012

Marc Bouvard

**Pau Centre Nelson Paillou  
12 Septembre 2012**



# Mort subite du sportif

- ◆ « Samedi 13 avril 2012 . "Mourir de football", titrait le site internet de la Gazzetta dello sport samedi. Le coeur de Morosini, 25 ans, n'a jamais recommencé à battre après qu'il s'est effondré à la 31e minute du match, a expliqué le cardiologue Edoardo De Blasio de l'hôpital Santo Spirito de Pescara, où l'international Espoirs avait été évacué. Il avait été immédiatement secouru sur place au moyen d'un défibrillateur. »



# Mort subite du sportif

- ◆ « Dimanche 2 septembre 2012, le footballeur suédois Victor Brännström est décédé en plein match alors qu'il venait de marquer un but. Âgé de 29 ans, il pourrait avoir été victime d'un arrêt cardiaque à l'instar de l'Italien Piemario Morosini, également décédé lors d'un match en avril dernier. Aujourd'hui, ce type de mort subite tue chaque année des centaines de sportifs, poussant les spécialistes à émettre des recommandations. »



# Mort subite du sportif



# Mort subite du sportif



# Mort subite du sportif

- ◆ Décès non prévisible  
(pas de pathologie connue prédisposante)
- ◆ Survenant pendant ou dans l'heure qui suit un effort sportif



# fréquence

- ◆ Mortalité des sportifs de compétition < 35 ans = 2/100000 sportifs/an en France
- ◆ 2.5 fois plus que la population générale de cette tranche d'âge





◆ Etude CCS Aquitaine 2005-2006 (L.Chevalier)

◆ • **40 morts subites** / 1 950 000 hab/an

◆ • 6 récupérées par défibrillation

◆ • 31 décès /34 avant hospitalisation

◆ • 47.3 ans

◆ • Projection nationale métropolitaine : 1075 décès / an

◆ • 1.8 % des morts subites ( 50 000 morts/an )

◆ • **47 IDM non mortels** / 1 950 000 hab/an

◆ • 52.8 ans

◆ • Projection nationale métropolitaine : 1250 IDM / an



# fréquence

- ◆ 1500 morts subites du sportif/an en France tout âge confondu
- ◆ < 100 cas/an en France de sportif < 35 ans
- ◆ À comparer aux 40000 morts subites /an en France dans la population générale
- ◆ La mort subite du sportif 0.03% des morts subites



# fréquence

- ◆ 7-9 / 10 sont des hommes
- ◆ 80% pendant un effort
- ◆ Football, cyclisme, course à pied et activités aquatiques  
(sud de la France)



# Les circonstances de survenue

- ◆ On souligne le caractère à risque de la compétition, mais...
- ◆ > 90 % des décès surviennent à l'entraînement  
*Etude Inserm, Circulation 2011*

- ◆ Sur la voie publique (40%), la plage (23.5%), les terrains de sports (19%)

© David Klein



*Etude CCS, Eur J Cardio Prev Rehab 2009*

# Causes

◆ Après 35 ans – Atteintes des artères coronaires (80%)

◆ Avant 35 ans – Cardiomyopathies

Difficile à détecter, peu de symptômes, ne limite pas la performance

Commotio Cordis

Dopage

Myocardite



# Prévention

- ◆ 10 règles d'or

(club des cardiologues du sport)

- ◆ Guide pour la surveillance médicale de manifestations sportives

- ◆ Suivi des sportifs de haut-niveau (10000) et les autres ? Importance de l'interrogatoire+ECG

- ◆ Formation aux premiers secours

- ◆ Mise au point de procédures en cas d'arrêt cardiaque dans tous les clubs, bâtiments publics, entreprises





# 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 tout 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 ou 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  $< -5^{\circ}\text{C}$  ou  $> +30^{\circ}\text{C}$  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 (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)



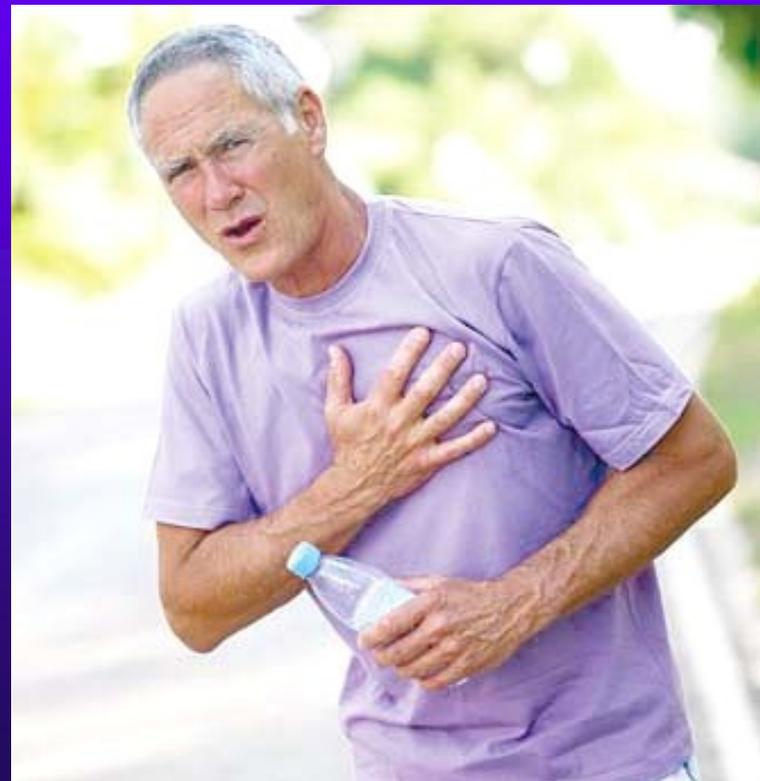
\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



# Règles d'Or

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



# Règles d'Or

3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort

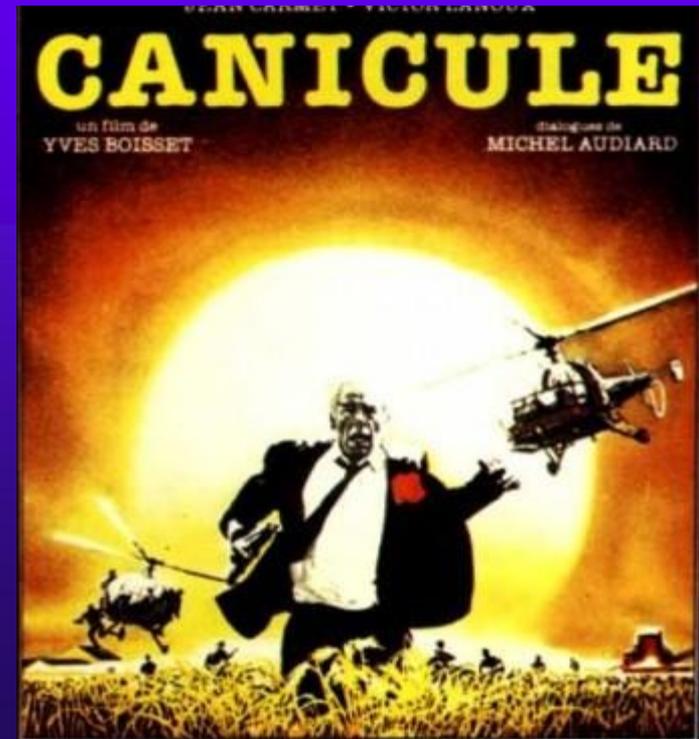
4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives



# Règles d'Or

5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition

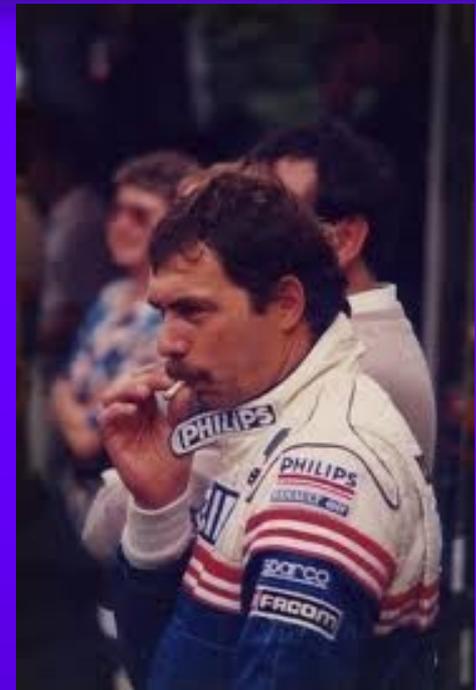
6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$  et lors des pics de pollution



# Règles d'Or

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



# Règles d'Or

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



# Formation « 3 minutes pour sauver »

Formation aux premiers secours

Manœuvres de réanimation

Utilisation du défibrillateur

90% des morts subites  
se font devant un témoin  
mais 30% sont réanimés



Mise au point de procédures en cas d'arrêt  
cardiaque dans tous les clubs, bâtiments  
publics, entreprises





Parler de la mort subite ne doit pas occulter le moteur majeur de santé que constitue l'activité physique régulière (R.Brion)



# Pour en savoir plus

Guide pour la surveillance médicale de manifestations sportives

Édité par le Ministère des sports et le CROS de Bourgogne ([www.cros-bourgogne.com](http://www.cros-bourgogne.com))

Les 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport ([www.clubcardiosport.com](http://www.clubcardiosport.com))

La mort subite des jeunes sportifs, R.Brion, Science et sport 2010

Mort subite chez le sportif, M.Jaffry et coll., Ann.Fr.Med.Urgence 2012.

Réanimation cardiopulmonaire : nouvelles recommandations, P.Cassan, JEUR 2012.

La défibrillation par le public « an2 » en France, P.Cassan, la revue des samu 2010....

