

La mort subite non traumatique liée aux activités physiques et sportives. Recommandations du CNOSF*.

Dr Michel CERFONTAINE**

Le sport est un élément essentiel du développement psychique et physique de l'individu et sa contribution positive en prévention primaire, secondaire et tertiaire est de plus en plus documentée et reconnue.

« réalisé dans de bonnes conditions, le sport est très favorable à la santé »

Nous pourrions écrire, en résumé, que le sport est très favorable à la santé sans aucune retenue s'il n'était assombri par l'ombre noire de la mort subite du sportif.

Pensons à ces sportifs, jeunes ou moins jeunes, en pleine possession de leurs moyens, qui au cours de leur pratique sportive ou pendant une période de repos, ont subitement perdu la vie à cause d'un accident cardiaque aigu et irréversible ; accident, rare, terrible, aux causes variées, dont certaines encore méconnues, laissant des familles dans le malheur.

Notre devoir en tant que médecin et cardiologue du sport est de rechercher et mettre en place tous les moyens pour lutter contre ce fléau en cadrant mieux les efforts physiques, surtout intenses et en dépistant les risques afin d'assurer au sportif la pratique la plus sécurisée possible.

Dans ce cadre, le CNOSF* a organisé, ce 26 janvier 2010, un colloque sur le sujet, regroupant notamment de nombreux experts scientifiques qui ont confronté leurs expériences et leurs connaissances ce qui a permis de dégager des recommandations.

Les principales conclusions des experts concernent :

1. La prévention : 5 recommandations

Une prévention efficace nécessite une visite médicale de non contre indication efficace.

- **La première visite** doit comporter un bilan médical poussé et un électrocardiogramme avec l'établissement d'un planning de visites et d'un questionnaire d'auto évaluation entre deux visites.
- Améliorer **la formation médicale** aux contraintes que représente le sport pour l'organisme et à l'importance de la visite de non contre indication.

« convaincre le sportif de l'extrême importance de la visite de non contre indication »

- **L'éducation des sportifs** en leur expliquant comment pratiquer le sport pour réduire le

risque d'accident et les convaincre de l'importance de la visite de non contre-indication qui ne doit plus être perçue comme une contrainte inutile.

- **Améliorer les rythmes** d'entraînement et les rythmes scolaires pour les élites.
- La **mise en garde** contre l'utilisation de produits dopants et l'automédication lors de la visite de non contre indication.

2. L'intervention sur le terrain :

La majorité des morts subites surviennent sur le terrain de sport et dans 99% des cas en présence d'un membre de l'encadrement sportif.

Des gestes simples, appris et maîtrisés doivent être utilisés et sauveront des vies.

- **Appeler** du secours
- **Masser : le massage cardiaque externe** doit être rapidement mis en œuvre et ne doit pas être interrompu, notamment pendant le transfert.

3 actions sur le terrain :
1. appeler
2. masser
3. défibriller

- **Définir** : des défibrillateurs doivent être rapidement et facilement accessibles sur tout terrain de sport.

Afin d'éviter toute perte de temps, ces trois actions nécessitent de tout prévoir préalablement et d'organiser des répétitions.

Sachez que la moyenne d'âge des victimes est de 45 ans et concerne 20 fois plus souvent des sportifs occasionnels.

Pour chaque compétition, la présence de personnes formées, la diffusion et la connaissance du numéro d'urgence à appeler en cas d'accident, la présence d'un défibrillateur et des premiers secours doit faire partie du cahier des charges de l'organisateur.

**« 30 minutes
suffisent
pour s'initier
aux gestes
qui sauvent »**

Pour conclure, quand on pense que 30 minutes suffisent pour initier aux gestes fondamentaux qui sauvent ...

* Comité National Olympique et Sportif Français.

** Médecin du sport
1° Attaché Médecin spécialiste
Province de Liège
Institut Provincial E. Malvoz.