

Campagne de sensibilisation

Extrait 'Attention à la crise cardiaque'

Il est parfaitement démontré et indéniable qu'une activité physique régulière pratiquée dans de bonnes conditions a un effet bénéfique majeur sur la santé, en particulier sur les maladies cardiovasculaires. Pourtant, les accidents cardio-vasculaires graves survenant à l'effort n'épargnent pas les sportifs, même de haut niveau. Les sujets peu entraînés et/ou plus âgés semblent les plus exposés.

Pour toutes les reprises de sport et les pratiquants ayant des facteurs de risque, il est recommandé de passer un électrocardiogramme de repos tous les 2 ans et une épreuve d'effort tous les cinq ans pour les hommes à partir de 35 ans et pour les femmes à partir de 45 ans.

Mieux vaut prévenir que guérir... d'où l'importance des règles d'or (10) édictées par le club des cardiologues du sport

1. je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives,
2. je bois trois à quatre gorgées d'eau toutes les 30 mn d'exercice à l'entraînement comme en compétition,
3. j'évite les activités intenses par des températures extérieures par -5° ou $+ 28^{\circ}$
4. je ne fume pas (pour les fumeurs : jamais une heure avant ni deux heures après une pratique sportive),
5. je ne prends pas de douche froide dans les 15 minutes qui suivent l'effort,
6. je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbature),
7. 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)

8. je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort,
9. je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort,
10. je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.

Questions

1. Quand date votre dernier électrocardiogramme ?
2. Quand date votre dernier test d'effort ?
3. Quand date votre dernière prise de sang complète (ne pas oublier les 2 taux de ferritine) ? pour les joggers, une par an et pour les compétiteurs 2 par an dont une partielle.