



## Mort subite - Les 10 règles d'or

**Règles 1, 2 et 3 :** Signaler à son médecin toute douleur thoracique, toute palpitation ou tout malaise survenant à l'effort : les symptômes suspects tels qu'une douleur dans la poitrine, une arythmie ou un malaise à l'effort ne doivent pas être négligés et constituent des priorités en termes de prévention ;

**Règle 4 :** Toujours respecter un échauffement et une récupération de 10 minutes lors des activités sportives : l'échauffement est indispensable pour permettre une vasodilatation coronaire progressive de qualité et une bonne oxygénation cardiaque, de même que l'arrêt de l'activité doit être progressif ;

**Règle 5 :** Boire trois à quatre gorgées d'eau toutes les 30 minutes, à l'entraînement comme en compétition : l'hydratation régulière limite le risque de bas débit cardiaque ou rénal, d'arythmie ventriculaire, ou de survenue d'une hyperthermie sévère ;

**Règle 6 :** Eviter les activités sportives intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C et lors des pics de pollution ;

**Règle 7 :** Ne jamais fumer une heure avant ni deux heures après une activité sportive ;

**Règle 8 :** Ne jamais consommer de substances dopantes et éviter l'automédication en général ;

**Règle 9 :** Ne pas faire de sport intense en cas de fièvre ou dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures) : le risque de survenue d'un trouble du rythme mortel à l'effort en cas de présence d'un virus banal au sein du myocarde est connu, et l'abstention d'activité soutenue lors de la période à risque a prouvé son efficacité en termes de diminution des décès ;

**Règle 10 :** Pratiquer un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense pour les hommes de plus de 35 ans et les femmes de plus de 45 ans : la reprise d'une activité après un arrêt prolongé est clairement identifiée comme une période à risque cardiovasculaire, aussi il conviendrait de réaliser un bilan cardiologique préalable pour ces tranches d'âge afin de dépister les éventuelles anomalies.