



Syndicat National
des **Cardiologues**
Médecine cardiovasculaire

Sportifs : faites du sport en favorisant un corps sain dans un environnement sain



En matière d'activité sportive, le Syndicat National des Cardiologues rappelle que d'une manière générale, il est recommandé de pratiquer votre activité dans un environnement non urbain, où la pollution demeure moins présente. Car même si la pratique d'un sport améliore l'état de santé du patient, cela ne le rend pas immortel. On estime le nombre de morts subites associé au sport entre 1 000 et 1 200 par an en France.

Le registre RACE du GRCI (Groupe de Réflexion en Cardiologie Interventionnelle) étudie la mort subite du sportif depuis plusieurs années au travers de courses parisiennes (marathons et semi-marathons).

Ce registre met en avant l'importance de la prévention. Un tiers des sportifs auraient des symptômes juste avant, ou pendant la course. Mais au lieu de s'arrêter, ils continuent jusqu'à la mort subite. Les facteurs déclenchants peuvent être variés : les conditions climatiques et la pollution, mais aussi d'autres facteurs comme une mauvaise hydratation, de la fièvre ou un virus. Connaître l'indice ATMO lors d'un évènement sportif ou juste pour l'entraînement est important car il mesure la qualité de l'air. Une pollution trop importante favorise les accidents cardiaques. En juillet 2019 le triathlon de New-York a été annulé pour cause de températures trop élevées et de pollution atmosphérique.

Une consultation préventive est donc indispensable, en particulier pour les athlètes débutants, afin de mieux mesurer les éventuels facteurs de risques et les antécédents familiaux ou dépister une cardiopathie méconnue.

Une fois ces précautions prises, faites du sport pour votre santé, pour votre équilibre psychologique et si possible, dans un environnement sain !