

# LES SYMPTOMES D'ALERTE DES ACCIDENTS CARDIAQUES

Dr Stéphane DOUTRELEAU



## POURQUOI EST-CE INTERESSANT ?

Certains symptômes peuvent survenir **AVANT** des événements graves. Les prendre en compte, c'est courir en sécurité. Les négliger c'est prendre le risque d'aggraver une maladie et de compromettre sa saison voir, à long terme, sa pratique sportive.



## CE QUE L'ON EN SAIT

Dans la majorité des accidents, parfois mortels, le sportif avait des symptômes qu'il a négligés, soit par méconnaissance, soit pour ne pas rater son objectif.

La pratique sportive ne provoque pas de maladie cardiaque mais elle permet souvent de révéler précocement une maladie.



## CONSEILS IMPORTANTS POUR VOTRE COURSE

D'une façon générale, si vous ressentez un symptôme **INHABITUEL** par rapport à vos autres courses ou à votre entraînement, signalez-le.

Les principaux symptômes qui doivent amener à consulter sont :

- des **douleurs au milieu de la poitrine** à l'effort surtout mais aussi aux ravitaillements (simple gêne, impression d'avoir un poids ou d'être dans un étai ou que le camelback serre plus que d'habitude),
- **des malaises à l'effort**,
- **l'impression que son cœur bat plus vite** ou de façon irrégulière.

Certains comportements peuvent aggraver ou déclencher un événement cardiaque, en particulier :

- la **poursuite d'un effort intense**,
- **l'hydratation insuffisante**
- **le fait de fumer PENDANT l'effort ou sur les RAVITAILLEMENTS.**

**LIENS:** [Les 10 règles d'or](#)



**F  
A  
U  
X**

## LES INFOX

- « C'est **normal d'avoir mal** quand on fait des ultra-trails »
- « Ton **malaise à l'effort**, c'est une **hypoglycémie**, ne t'inquiète pas »
- « **Ne va pas voir l'équipe soignante**, elle va t'arrêter »