

1 RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES CARDIAQUES

Ces symptômes cliniques doivent être connus et alerter immédiatement le licencié. Il doit alors arrêter toute pratique sportive intensive et amener à consulter rapidement.

Si la douleur ne cède pas à l'arrêt de l'effort. **APPELER LE 15**

- Douleur dans la poitrine à l'effort, signe l'origine cardiaque

➤ La douleur est classiquement rétrosternale en barre constrictive et angoissante, avec une irradiation dans la mâchoire ; le bras plutôt gauche évoque immédiatement un problème d'obstruction des artères coronaires du cœur. En fait la douleur peut prendre des formes variées, dorsalgies, douleur abdominale, voire douleur simplement dans les poignets ou la mâchoire.

Sa survenue lors de l'effort doit inquiéter **CONSULTER**

Si la douleur persiste faisant craindre un infarctus du myocarde **APPELER LE 15**

- Essoufflement intense anormal et inhabituel à l'effort.

➤ Ce peut être lié à une fatigue, à un surentraînement, mais cela doit évoquer :

- soit un trouble du rythme cardiaque,

- soit une obstruction des artères coronaires.

- Il faut également penser à un problème respiratoire de type asthme d'effort qui peut parfois masquer une origine cardiaque. **CONSULTER** ou **APPELER LE 15**

- Perte de connaissance brutale ou syncope.

➤ Il peut s'agir d'une anomalie grave du rythme cardiaque, d'une obstruction transitoire d'une artère cérébrale sans trouble neurologique, d'un arrêt transitoire de la circulation sanguine. C'est une urgence qu'il faut explorer. **APPELER LE 15**

- Malaise durant un effort.

➤ Un malaise durant l'effort sans véritablement de perte de connaissance, doit d'abord faire éliminer un problème de trouble du rythme cardiaque ou de maladie coronarienne avant d'être considéré comme plus bénin, surtout après un effort intense. **CONSULTATION MÉDICALE + ECG***

- Une sensation inhabituelle de jambes coupées, ou une perte de performance inexpliquée

➤ Ces symptômes doivent aussi alerter. **CONSULTATION MÉDICALE + ECG***

* *Électrocardiogramme*