

Quelques rappels succincts sur la prévention « pratique » cardio vasculaire

Extraits d'un diaporama d'Yves Yau médecin fédéral déjà envoyé et que je vous joins à nouveau

Conseils d'Yves YAU

Toujours pouvoir parler.

• Ne pas négliger: douleurs thoraciques régressives, fatigue inhabituelle, baisse de performances (signe de surmenage, mais parfois de problème cardiaque), essoufflement anormal. Un malaise est a priori d'origine cardiaque.

•**Symptomatologie d'IdM** (infarctus du myocarde) : douleur thoracique ou abdominales avec Irradiations vers le bras ou la mâchoire; vomissements; angoisse.

•**Symptomatologie d'AVC** (accident vasculaire cérébral) **ou d'AIT** (accident ischémique transitoire): déficit neurologique parfois discret au niveau de la face, d'un membre, de la parole, de la vue.

Les dix règles d'or recommandées par le club des cardiologues du sport jointes à cette note et qui complètent les conseils d'Yves YAU.

J'insiste lourdement sur les trois premières règles :

« **Je signale à mon médecin :**

- **Toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort,**
- **Toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort,**
- **Tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort,**

Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique »

Indépendamment des visites régulières chez son médecin, son cardiologue et de test à l'effort cardio respiratoire ou pas, cette prévention « pratique » est très importante car vous vous connaissez bien et pouvez détecter facilement les sensations anormales !

N'hésitez surtout pas à consulter votre médecin ou votre cardiologue en cas d'alerte.

Des cas récents ont montré toute l'importance de ces alertes quand elles sont prises au sérieux et permettent de remédier au problème. Quand elles ne le sont pas – un cas récent-, l'issue est souvent dramatique !

Ce ne sont que des conseils de prévention ; chacun pratique son sport comme il l'entend et prend en compte ou pas ces alertes!

Bon été 2017

