



PREVENIR LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES & LA MORT SUBITE DU SPORTIF, DES ACTEURS ENGAGES POUR LA PROTECTION DES ATHLETES

UNION DES CLUBS DE RUGBY AMATEUR FRANÇAIS

Siège social : BP 70078 - 24202 SARLAT Cedex,

Ets Maison des Association - UCRAF - 3 place Guy Hersant 31400 TOULOUSE, n°06.29.44.62.37 - contacteucraf.com - www.ucraf.com

Syndicat/Association loi 1901 déclarée à la préfecture de la Dordogne sous le n°W863003640 le 3 octobre 2012 - Identifiant SIRENE : 852203355 00015 /

Code APE : 9319Z - Agrément Jeunesse et Sports n°24 S 843

SOMMAIRE

Table des matières

Les risques cardiovasculaires et la mort subite	3
Les causes de ces morts subites	4
La prévention et le dépistage de la mort subite du sportif	4
Les 10 recommandations de l'association des clubs des cardiologues	5-6
Le certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive	7
L'auto-questionnaire relatif à l'état de santé du sportif	8-9
L'électrocardiogramme : Augmenter vos chances d'être mieux protégé	10
Témoin d'un arrêt cardiaque, agissez !	11
Compléments d'information	11
Bibliographie	12

« Le sport est bon pour la santé, il augmente la qualité de vie, mais il faut être conscient des risques pour mieux se protéger ».

Alain FARISCOT

Monsieur FARISCOT est l'organisateur d'un tournoi festif réalisé le 18 avril 2022 en hommage à son petit-fils et dont le but fut de recueillir des fonds pour les recherches du Professeur CARRE sur la mort subite du sportif.

A l'UCRAF nous souhaitons accompagner cette initiative en sensibilisant nos clubs de rugby amateur aux risques cardio vasculaire et à la mort subite.

Les risques cardiovasculaires et la mort subite

L'activité physique et le sport sont effectivement reconnus par les institutions comme très bénéfiques pour la santé. De très nombreuses études scientifiques l'ont d'ailleurs démontré ces dernières années, elle crée des bénéfices au niveau musculaire, ostéoarticulaire, respiratoire et cardio-vasculaire.

Cependant, des accidents cardiaques tels que l'infarctus ou la mort subite touchent chaque année plusieurs centaines de français lors de la pratique sportive. Très souvent, l'accident a été précédé de signes avant-coureurs qui auraient dû amener à la réalisation d'un bilan médical.

En France, plus de 600 sportifs meurent chaque année d'un arrêt cardiaque au cours de l'effort physique ou immédiatement après. Souvent jeunes, plutôt de sexe masculin, les victimes semblaient pourtant jouir d'une excellente santé.

La mort subite est définie par l'OMS comme une mort naturelle, rapide, survenant en moins d'une heure après les premiers symptômes. Elle est due généralement à un trouble cardiaque, alors responsable de mort instantanée. La mort subite du sportif est un **décès imprévisible** survenant pendant la **pratique sportive**. Elle est principalement due à une fibrillation ventriculaire compliquée par une cardiopathie coronarienne débutante qui n'a pas été diagnostiquée.

Dans la population générale, l'incidence de la mort subite est de **50 000/an** en France. Les hommes sont plus touchés que les femmes et les jeunes ne sont pas épargnés.

La mort subite frappe surtout à la faveur d'une activité physique intense et est souvent révélatrice d'une cardiopathie sous-jacente non détectée.

- 600 à 1200 cas par an de mort subite lors d'activités sportives encadrées.

- 1800 cas en comptabilisant le tout-venant sportif.

Les causes de ces morts subites

Chez les jeunes de -35 ans :

Il s'agit des pathologies chroniques mais aussi des myocardites. La mort subite est souvent liée à une cardiopathie méconnue, habituellement par un trouble du rythme ventriculaire grave. Un examen physique médical avec un **électrocardiogramme** permet davantage de détecter ces troubles du rythme cardiaque chez un individu jeune.

(**10%** des pathologies cardiovasculaires détectées sur un examen médical physique classique contre **70%** détectées avec l'utilisation en plus d'un **ECG**)

Chez les plus de 35 ans :

La mort subite est souvent due à un problème coronarien chez un individu porteur de facteur de risques, sédentaire, pratiquant le sport après une longue interruption.

La mort subite est souvent due à un problème coronarien chez un individu porteur de facteur de risques, sédentaire, pratiquant le sport après une longue interruption.

La prévention et le dépistage de la mort subite du sportif

Les accidents cardio-vasculaires chez les jeunes lors de la pratique sportive sont devenus un enjeu de santé publique majeur. Il est nécessaire que la prévention de la mort subite destinée aux sportifs se fasse par le biais des médecins de famille mais aussi des dirigeants ou entraîneurs des clubs sportifs. Pour cela, il est indispensable que les acteurs du monde sportif soient informés sur le **dépistage** et la lutte contre la mort subite.

Pour lutter encore plus efficacement contre ces risques cardiovasculaires, la connaissance des **techniques de réanimation** permettant de faire face à la survenue d'une mort subite lors d'une manifestation sportive est essentielle. Ces techniques sont difficiles à mettre en œuvre car elles exigent la formation des soigneurs, des entraîneurs et des éducateurs sportifs à la réanimation cardio-respiratoire et au maniement du défibrillateur.

Dès lors, il faut savoir que cette formation aux gestes de premiers secours est **obligatoire** pour tous les diplômes délivrés par le ministère des Sports (les entraîneurs par exemple), pour certains métiers de l'animation, notamment en accueil collectif de mineurs, dans les associations et est vivement encouragé pour toute personne dont l'obligation ne s'applique pas dans leur métier ou leur activité.

Pour ces métiers ou activités pour lesquels la **formation aux gestes de premiers secours** ne sont pas obligatoires, il est conseillé de suivre cette formation faisant ainsi preuve d'une responsabilité citoyenne ou, a minima, de transmettre les **10 recommandations de l'association des clubs des cardiologues** pour participer à la protection de la santé des sportives et sportifs et ainsi sauver davantage de vies.

Les 10 recommandations de l'association des clubs des cardiologues

Le Club des Cardiologues du Sport, qui regroupe des cardiologues du sport de terrain, à édicter en 2006 **les 10 Règles d'Or** de la bonne pratique sportive sur le plan cardio-vasculaire.

Validées par l'Académie Nationale de Médecine, puis par le CNOSF, elles ont été également diffusées par les Fédérations Françaises de Hand Ball et de Rugby, l'Association 14, et dernièrement par le ministère des Sports.

Ce document est à communiquer ou à afficher dans vos clubs afin de sensibiliser tous les acteurs aux bonnes pratiques et exercer leur sport en toute sécurité.

« Ami(e)s entraîneurs, éducateurs, dirigeants accompagnateur d'équipe, ces règles ont leurs importances, connaissez-les pour mieux les faire appliquer ».



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



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

Pour prévenir autant que faire se peut ces accidents dramatiques, **le bilan médical** préalable à la délivrance **d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive** (CACI) est indispensable.

Le certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive

Ce certificat médical permet **d'établir l'absence de contre-indication (CACI)** à la pratique du sport.

Le certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive est obligatoire pour la délivrance d'une première licence au sein d'une fédération sportive.

Si la licence demandée ouvre droit à la participation à des compétitions, le certificat médical doit mentionner spécifiquement l'absence de contre-indication de la pratique du sport ou de la discipline concernée en compétition. **Le Certificat d'absence de contre-indication (CACI)** est délivré par un médecin après un interrogatoire et un examen clinique qui prend en compte le risque de mort subite.

Déroulement de l'examen clinique : Recherche de risques cardio-vasculaires, de mort subite familiale, mesure du poids, taille, pression artérielle, auscultation cardiaque à la recherche d'un souffle.

La délivrance du CACI

Situation générale : Les sports considérés non à risques

Pour les adultes : Le CACI est obligatoire pour une première prise de licence auprès d'une fédération sportive et reste valable 3 ans (durant ces 3 ans l'adulte complètera un **auto-questionnaire** pour le renouvellement de sa licence chaque année.)

Pour les mineurs : Le décret n° 2021-564 du 7 mai 2021 prévoit qu'il n'est désormais plus nécessaire, pour les mineurs, de produire un certificat médical pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence dans une fédération sportive ou pour l'inscription à une compétition sportive organisée par une fédération. **Un simple auto-questionnaire doit être rempli.**

Au-delà de faciliter l'accès à la pratique sportive, cette mesure va simplifier la vie des familles qui n'auront plus à produire de certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive (CACI) avant de prendre ou renouveler une licence. Elle simplifiera également la gestion administrative des clubs sportifs souvent assurée par des bénévoles tout en libérant du temps médical.

Obtention ou renouvellement de la licence par auto-questionnaire

Si dans l'auto-questionnaire on répond « **NON** » à toutes les questions → La licence est renouvelée

Si dans l'auto-questionnaire on répond « **OUI** » à une question → un CACI sera nécessaire pour renouveler la licence.

Il est nécessaire de vérifier les règlements de chaque discipline précisant son cadre juridique et ses adaptations au regard de la pratique sportive.

ATTENTION

L'AUTO-QUESTIONNAIRE responsabilise le sportif par rapport à sa pratique. Ce questionnaire complété avec **le plus grand soin** doit permettre au sportif de déceler d'éventuels symptômes ou indices de fragilité qui doit l'amener à consulter un médecin afin d'éviter tous risques pour sa santé. Ainsi en cas de réponses affirmative « OUI » à une question de l'auto-questionnaire, il est fortement conseillé de consulter un médecin.

Situation particulière des sports considérés à risques

Pour la pratique de sports à contraintes particulières ou des sports à risques **comme le rugby**, le CACI est **obligatoire** pour l'obtention d'une première licence **ET** tous les ans lors du renouvellement de licence. (Pour les mineurs et pour les majeurs.)

Pour le rugby, le CACI est obligatoire chaque année pour le renouvellement de licence pour les 3 domaines suivants :

- "Rugby éducatif"
- "Rugby compétition"
- "Rugby avec plaquage adapté"

Exception de la pratique « rugby loisir et sans plaquage »

Le CACI reste obligatoire pour l'obtention de la première licence pour les majeurs et mineurs. Mais pour le renouvellement de la licence de joueur en catégorie « rugby loisir sans plaquage » qui représente une pratique avec peu de risques, le CACI n'est pas obligatoire, le joueur (mineur ou majeur) devra simplement remplir un **auto-questionnaire** sur sa santé.

Une attention particulière est demandée pour les représentants des mineurs remplissant le questionnaire avec leurs enfants. Cette vigilance est essentielle pour préserver la santé de l'enfant.

Ainsi **deux situations** se présentent après avoir rempli l'auto-questionnaire :

- Réponse « **NON** » partout → Le renouvellement de la licence est autorisé
- Réponse « **OUI** » 1 fois → CACI obligatoire pour le renouvellement de licence

Dans le rugby, l'auto-questionnaire prend cette forme :

L'auto-questionnaire relatif à l'état de santé du sportif



QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE DE « RUGBY LOISIR SANS PLAQUAGE »

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ?
Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille ☐ un garçon ☐

Ton âge : ____ ans

Depuis l'année dernière

OUI

NON

Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?

☐☐

As-tu été opéré (e) ?

☐☐

As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?

☐☐

As-tu beaucoup maigri ou grossi ?

☐☐

As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?

☐☐

As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?

☐☐

As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?

☐☐

Exemple d'auto-questionnaire délivré par la FFR pour un mineur souhaitant pratiquer le rugby loisir sans plaquage

A savoir : La FFR délivre l'auto-questionnaire via la plateforme OVALE-E pour l'obtention d'une licence.

L'électrocardiogramme : Augmenter vos chances d'être mieux protégé.

Véritable examen médical de dépistage des risques de mort subite, l'électrocardiogramme (ECG) de repos est recommandé pour les sportifs par les sociétés européennes et françaises de cardiologie. Il est ainsi préconisé de réaliser un ECG :

1 fois tous les 3 ans pour les sportifs âgés de 12 à 20 ans puis, tous les 5 ans entre 20 et 35 ans.

Il est également préconisé de réaliser un ECG pendant l'examen médical pour la délivrance du CACI.

« La combinaison de l'interrogatoire de l'examen physique et **de l'ECG détecte entre 70 et 80 %** des pathologies cardio-vasculaires, quand la combinaison de l'interrogatoire et de l'examen physique n'en détecte que **10 %**. La réalisation de l'ECG dans les périodicités préconisées est donc implicite pour la délivrance du CACI » *

** Professeur François CARRE cardiologue et médecin du sport au CHRU de Rennes*

Exemple d'initiative territoriale sur l'utilisation de l'ECG dans la prévention des risques cardiovasculaires.

L'ECG n'est pas remboursé par la sécurité sociale. Mais, devant l'importance de **l'électrocardiogramme de repos** chez les jeunes sportifs dans le cadre de la prévention, plusieurs institutions ont investi dans du matériel pour prévenir des risques de mort subite chez les jeunes joueurs.

Le Conseil Départemental des Pyrénées Atlantiques a par exemple, décidé de financer l'achat d'un électrocardiographe intelligent pour faire passer à tous les élèves des sections sportives rugby des Pyrénées atlantiques un ECG de repos.

Cette mesure a pour effet bénéfique de **renforcer la protection de la santé de nos jeunes** qui pratiquent une activité sportive intensive **en section sportive rugbystique**.

A cette fin, une convention pour la mise en place de cet examen médical a été passée entre le comité départemental de rugby, l'Inspection académique et le Conseil départemental.

SECOURIR : LES GESTES QUI SAUVENT

Témoin d'un arrêt cardiaque, agissez !

LES 5 PREMIÈRES MINUTES SONT CRUCIALES

1 - Appeler un des N° : 15, 18, 11

2- Si le sujet ne respire pas, commencez un massage cardiaque (2 compressions par seconde)

3- Défibrillez à l'aide d'un défibrillateur

Si aucun défibrillateur n'est à portée, continuez le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.

Si vous avez un défibrillateur à porter de main, utilisez-le et surtout vérifiez en amont qu'il soit en état de marche et veillez à effectuer un entretien régulier.

Compléments d'information

1- Où se former aux gestes qui sauvent

Prendre contact avec les pompiers, la Croix Rouge, le CDOS (Comité départemental olympique et sportif), la protection civile.

2- Statut de citoyen sauveteur : Loi du 3 juillet 2020

En cas d'intervention, ce statut vous libère de toute responsabilité civile si vos gestes s'avèrent inefficaces ou si vous causez un préjudice à la victime (sauf en cas de faute lourde ou intentionnelle)

3- Application Sauv Life (citoyen sauveteur)

Application à télécharger sur votre téléphone portable. Après inscription, vous êtes enregistré comme sauveteur volontaire auprès du SAMU ou des pompiers.

Quand une victime est dans le besoin à proximité (arrêt cardiaque ou hémorragie), une notification vous est envoyée par le SAMU et vous indique le lieu où vous devez vous rendre. L'application vous guide afin que vous puissiez vous rendre sur place et intervenir.

Arrivé sur les lieux vous réalisez les gestes qui sauvent sur les conseils du SAMU en attendant les secours.

Bibliographie

CASCUA, S. (2008). *Le sport est il bon pour la santé ?* in Odile Jacob, coll. Pratique, 2008, p.15-71

P.ROCHCONGAR, H. (2009). *Médecine du sport.* in Elsevier Masson, coll. Pour le Praticien, 4e Edition,

2009, p.251-257