

## UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

➔ En France la mort subite liée à la pratique sportive est évaluée à 1 200 cas par an (données sous-estimées).

**Soit 3 morts par jour.**

➔ La mort subite non traumatique du sportif frappe toutes les activités physiques et sportives.

➔ **Les hommes à partir de 35 ans en sont les principales victimes.** Mais attention, personne n'est à l'abri.

*Nous sommes tous concernés !*

## LA FSGT S'ENGAGE

« La FSGT est une fédération qui a pour but... de préserver et améliorer la santé et les capacités physiques de ses adhérents... » (article 1er des statuts).

L'intérêt est donc fort pour la FSGT de se saisir de la question de la mort subite non traumatique du sportif, qui est un véritable problème dans le monde sportif... **un enjeu de santé publique.**

C'est pourquoi la FSGT s'engage pour ses 260 000 pratiquants, dans plus de 90 activités et au travers de ses 4 600 associations, **à mettre en place un programme national visant à informer et prévenir du risque de la mort subite.**

Renseignements complémentaires :  
[www.fsgt.org](http://www.fsgt.org) rubrique : Sport et Santé

Ils s'engagent à nos côtés :

- Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative
- Club des Cardiologues du Sport
- Association numéro 14



MINISTÈRE DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE,  
DE L'ÉDUCATION  
POPULAIRE ET DE  
LA VIE ASSOCIATIVE



[www.numero-14.org](http://www.numero-14.org)

La FSGT près de chez vous :



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

14 - 16 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex  
Tel : 01 49 42 23 35 - Fax : 01 49 42 23 60  
[sante@fsgt.org](mailto:sante@fsgt.org) - [www.fsgt.org](http://www.fsgt.org)



# FSGT

Fédération Sportive et Gymnique du Travail

LA MORT SUBITE

DU SPORTIF...

N'EST PAS

UNE FATALITE !

Plaquette validée par le Professeur François Carré  
Président du Club des Cardiologues du Sport

## LA MORT SUBITE C'EST QUOI ?

La mort subite non traumatique du sportif se définit par 4 termes :

- ➔ **naturelle** : ni traumatique (coup, accident), ni occasionnée suite à un traitement médical
- ➔ **inattendue** : individu en bonne santé apparente avec un cœur supposé normal
- ➔ **dans l'heure suivant le 1<sup>er</sup> symptôme**
- ➔ **au cours et jusqu'à une heure après une activité sportive**, à l'entraînement ou en compétition

La mort subite est la seule mort dont on peut survivre. La réanimation est possible grâce à un massage cardiaque immédiat et une défibrillation précoce **avec l'utilisation d'un Défibrillateur Automatique Externe (DAE)**.

*Ensemble,  
apprenons les gestes qui sauvent !*



# LES 10 RÈGLES D'OR

*Le sport absolument, mais pas n'importe comment !*  
Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- 1** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort \*
- 2** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort \*
- 3** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort \*
- 4** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives
- 5** Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 6** J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}\text{C}$  ou  $> +30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de pollution
- 7** Je ne fume jamais dans les deux heures qui précèdent et suivent la pratique sportive
- 8** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 10** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

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

*"Un sportif doit connaître et respecter les règles de bonne pratique sportive. C'est à ce prix que le sport pratiqué régulièrement exprimera tous ses effets bénéfiques pour la santé".*

*François Carré  
Président du Club des Cardiologues du Sport*

