CENTRE MEDICO SPORTIF 90
Sport et malaises

Docteur François MARINI
Médecin du Sport et du CDOS90

SPORT ET MALAISES

Le terme « malaise » est imprécis, trop vague, non médical.

Il y a au moins 39 causes classées par appareil concerné :

Endocrinien

- Hypoglycémie, diabète.
- Spasmophilie, tétanie.
- Chute du potassium, calcium.

Cardio-vasculaire

- Hypo TA (Tension Artérielle)
- Chute de TA soudaine
- Syncope vagale, effort de toux, défécation
- Station debout prolongée, orthostatisme
- Angor, angine de poitrine
- Maladie des valvules du cœur
- Découverte à l'ECG :
  - ✓ Fibrillation auriculaire (FA)
  - ✓ BAV bloc auriculo-ventriculaire
  - ✓ Bloc ventriculaire WPW
  - ✓ Bradycardie (chute fréquence cardiaque FC)
  - ✓ Allongement de PR
  - ✓ Mini infarctus silencieux
  - ✓ Syndrome de BRUGADA

Pulmonaire

- SAS (apnée du sommeil, ronflements nocturnes)
- BPCO (bronchite chronique obstructive)
- Mini embolies pulmonaires (Covid)
- Hypoxie (chute de l'oxygène sanguin)
- Hypercapnie (hyperventilation)

Sang

- Hypoxie, SpO^2 inférieure à 96 %
- Syndromes anémiques
- Hyposidérémie (fer sérique chez les jeunes filles)

Système nerveux

- Petite comitialité (épilepsie) inaugurale
- AIT (Accidents Ischémiques transitoires)

Toxiques

- Alcool
- Oxyde de carbone CO et CO^2 sub-aigu ou chronique
- Certains médicaments (psychotropes) (lutte anti dopage)

Infectieux

- Fièvre inexpliquée, grippe

Traumatiques

- TC (Trauma crânien, Céphalées) léger récent
- Commotion cérébrale, trouble de la vision
- Douleur syncopale
- Douleur abdominale, ORL, denture, endométriose
- Hémorragies internes (chutes)

Les risques majeurs sont : les chutes, la mort subite à l'effort.

Il y a les parades :

- Examen clinique rigoureux
- Interrogation des antécédents
- L'ECG
- L'EFR
- Examens sanguins éventuellement
- Suivi de l'entraînement
- Ecoute des PARENTS

Cas particuliers au réveil, après le sommeil. C'est une phase de transition à bien contrôler, qui durent les premières 30 minutes de la journée. Le sommeil a réparé ; ne pas gâcher.

Conseils de prévention, évitant chutes et AVC :

- Téléphone portable = attendre 5 minutes après le réveil pour l'ouvrir et laisser la vue s'habituer.
- Ne pas boire de café le matin car cela augmente la FC (fréquence cardiaque) et entraîne une perte d'eau. Déshydratation = sang moins fluide. Préparer un verre d'eau la veille, pour le matin au réveil. Références : études du JAMA (Journal of American Médical Association) et NEJA (New England Journal Academy).
- Ne pas se lever en sursaut, attendre 1 minute éveillé. Le flux sanguin va se redistribuer vers le cerveau pour éviter l'hypotension orthostatique (position debout). Rester assis 30 secondes sur le bord du lit, pieds à plat au sol. Laisser un peu de temps aux centres baro-régulateurs situés au carrefour carotidien de s'activer.
- Petit déjeuner indispensable = fait chuter l'adrénaline, diminue les phénomènes du stress, rétabli la glycémie.
- Retarder les exercices musculaires à 11 heures ou l'après-midi. Prendre sa tension (TA), sa FC. Intérêt d'avoir un oxymètre (FC et Spo² oxygène dans le sang, normal = 100/97 %. Les bradycardies (pouts lent) à 50 dans la journée peuvent descendre à 30.
- Eviter le « stress », mot anglais, 21 synonymes en français. Le stress c'est « l'environnement hostile », le contraire est le syndrome d'adaptation découvert par le Professeur anglais SELYE. Réducteur de l'adrénaline, les catecholamines, le cortisol. Mais, un peu de stress qualifié « utile », « agressif » pour le combat, avant de monter sur le ring.
- Eviter les émotions, s'appuyer sur le système du nerf vague. On distingue les humains en :
  - ✓ Vagotoniques, FC basse et calmes,
  - ✓ Sympaticotoniques, ≠,
  - ✓ 12 % des femmes sont vagotoniques (exemple : politiques et sportives).

Inscrire ce protocole de transition sur une fiche résumé. Eviter les AIT, AVC au réveil.

« Prenez en charge votre santé ». Bougez intelligent.

Docteur François MARINI