



Pas de sport en cas de fièvre !

Des risques immédiats et à long terme. "Pas de pratique sportive en présence de fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal". C'est l'une des 10 recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

La pratique du sport en présence d'un état de fièvre (température corporelle anormalement élevée, qui dépasse 38°C, et qui résulte d'une infection bactérienne ou virale plus ou moins grave) est fortement déconseillée. Tout d'abord, le sujet - qui apparaît obligatoirement moins performant car son corps est en train d'utiliser son énergie pour se défendre - va voir sa fièvre augmenter du fait de l'activité physique qui fait monter naturellement la température du corps. Il se sentira donc encore moins bien... Reste que le danger apparaît surtout lorsque le malade va mieux après avoir pris des médicaments pour combattre la fièvre. Celle-ci ayant baissé, il se sent prêt à jouer ! Or, son organisme est fatigué. Et il va le fatiguer encore davantage... Sans compter que l'effet bénéfique des



médicaments durera moins longtemps car l'effort physique accélère leur élimination. Bref, son état va se dégrader. Ceci dit, au-delà de ces premières considérations, la pratique d'un sport en présence de fièvre comporte surtout des risques, bien plus

Trouble du rythme, voire insuffisance cardiaque !

importants, que le sportif ou son entourage le cas échéant (famille, entraîneur), se doivent de ne pas ignorer. Il y a même un risque immédiat. Et pour cause, le myocarde (tissu musculaire du cœur) peut être infiltré par de l'inflammation, ce qui a par-

fois pour conséquence d'entraîner des troubles du rythme cardiaque. Des troubles qui peuvent à leur tour favoriser le phénomène de mort subite ! D'autre part, les défenses immunitaires étant affaiblies en cas d'épisode grippal (fièvre + courbatures), on risque d'avoir une inflammation qui va durer

plus longtemps. Enfin, si on poursuit une activité intense en dépit de son état fébrile, cette inflammation risque d'entraîner la destruction de fibres avec des cicatrices dans le muscle cardiaque. Cette destruction peut être à l'origine, plus tard, de troubles du rythme, voire de perte de la fonction localisée du myocarde, et donc, à terme, d'une insuffisance cardiaque ! Pour toutes ces raisons, le Club des Cardiologues du Sport préconise, à travers ses "10 règles d'or", de ne pas pratiquer de sport intensif en présence de fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal, même si la fièvre a disparu. ■

Les 10 recommandations

RAPPEL. Voici les dix recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport pour agir en prévention des accidents cardiaques.

- 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 d'au moins 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 inférieures à 5°C ou supérieures à 30°C, et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume jamais 1 heure avant et 2 heures après une 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, mon niveau de pratique, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.