

RAPPORT COMMISSION MEDICALE AG AVIGNON 4 JUIN 2011

Le médical régional peut fonctionner depuis 2 ans grâce à l'octroi de subventions régionales ; le budget de cette commission, en 2010, était de 1500 euros ; nous avons fait une nouvelle demande pour 2011, en espérant obtenir une somme équivalente.

Sur le plan pratique, l'ouverture d'un compte bancaire Crédit Mutuel va faciliter le fonctionnement de la commission médicale.

Cette trésorerie a permis des actions d'informations ; celles-ci ont eu lieu lors des stages de ligue (Briançon il y a 2 ans, Gap le 10 octobre 2010 : formation défibrillateur dont le compte rendu, annexe 1 ci après, a été fait lors de notre dernière réunion à Aix, et délivrance des recommandations du Club des Cardiologues du sport, annexe 2 ci après)

Nous innovons aujourd'hui en AG, en réitérant cette formation défibrillateur, avec le même intervenant Jean Pierre Delater de l'Association des Premiers Secours, en direction des dirigeants rassemblés pour la circonstance.

Cette information a pour objet de faire prendre conscience :

- de l'importance de la présence dans les sites sportifs (patinoires, lieux d'entraînements) de ces appareils qui peuvent sauver des vies
- de la nécessité plus généralement de développer les actions de prévention pour que l'activité sportive maîtrisée soit un apport pour la santé

Des opérations dans le domaine de la prévention du dopage sont à l'étude pour l'année qui vient, et notamment l'éveil des jeunes vis à vis des prises de médicaments et notamment de l'automédication qui peut avoir des conséquences fâcheuses lors de contrôles antidopage : à l'étude, un jeu concours pour l'année sportive prochaine.

La rédaction de Power points à visée informative va débiter en vue de colloques médicaux ultérieurs destinés à un public cible élargi : pratiquants, parents, entraîneurs, dirigeants.

Enfin, l'achat de brassards de reconnaissance des personnels de santé va dans le sens d'une meilleure organisation de l'encadrement médical des manifestations sportives.

Dr Gilles Etossé

Annexe1 : COMPTE RENDU ATELIER PRATIQUE COMMISSION MEDICALE Lors du stage de Ligue de PA à GAP - Dimanche 10 Octobre 2010

Le médecin Fédéral (Dr Gilles Etossé) et un intervenant secouriste (Jean Pierre Delater) de l'Association des Premiers Secours avaient choisi pour thème : Les circonstances de l'utilisation du Défibrillateur.

Le public concerné regroupait non seulement les patineurs en stage mais également leurs accompagnateurs.

Les jeunes sportifs ont été divisés en 2 groupes de 9 patineurs.

Chaque atelier d'information/formation s'est déroulé sur 40minutes environ.

Le but était de sensibiliser l'auditoire à la rapidité de la conduite à tenir face au malaise d'une personne inconsciente en détresse vitale.

La mise en situation était réalisée à l'aide d'un mannequin, dans le cadre d'un jeu de rôle entre les 2 intervenants : malaise d'une personne, appel immédiat des secours, recherche rapide du défibrillateur de la patinoire.

Les points essentiels étaient développés par Jean-Pierre avec démonstration sur mannequin :

- comment apprécier l'absence de conscience (question/réponse)

- reconnaître les signes d'une détresse cardio respiratoire : l'arrêt respiratoire (par l'écoute : absence du bruit du souffle respiratoire buccal, par le regard : l'immobilité de l'abdomen)
- organiser les secours (appels secours extérieurs : SAMU centre 15, assistance immédiate en attendant l'arrivée des secours : MCE, utilisation du Défibrillateur)

Ensuite, il était proposé aux participants de réaliser à leur tour les gestes de la démonstration précédente.

Enfin, les jeunes étaient sensibilisés par le médecin fédéral sur l'importance de l'auscultation cardiaque et du contrôle des pulsations cardiaques (utilisation ludique d'un stéthoscope pour écouter les battements du cœur et apprentissage de la prise du pouls).

Conclusions du médecin fédéral :

- importance de l'examen médical pour établir le certificat de non contre indication à la pratique sportive, lors de la prise de licence, à la recherche de signes prédisposant à un accident cardiovasculaire
- importance capitale de la prévention de la mort subite chez le sportif compétiteur par la réalisation d'un ECG de repos dès l'âge de 12 ans
- distribution des 10 règles d'or des cardiologues du sport à tous les participants.

Remarques sur cette intervention médicale :

- une grande satisfaction : l'écoute attentive de tous et l'intérêt plus particulier des plus jeunes par leur participation et leurs questions
- un regret : l'absence de la plupart des membres de l'encadrement et des dirigeants affairés dans leurs missions de déroulement du stage.
- une dure constatation : l'absence de défibrillateur à la patinoire de Gap !

expérience à renouveler chez les sportifs en stages, mais à organiser également pour les dirigeants lors d'une réunion de travail ou en assemblée générale.

Annexe 2 : Recommandations édictées par le Club des cardiologues du sport sur Cœur et activité sportive avec les « 10 règles d'Or »

Coeur et Activité sportive :
« Absolument, pas n'importe comment »

L'activité physique et le sport sont très bénéfiques pour votre santé.

De très nombreuses études l'ont démontré ces dernières années.

Quel que soit l'âge où vous débutez la pratique d'un sport, vous en retirez des bénéfices au niveau musculaire, ostéo-articulaire, respiratoire et cardiovasculaire.

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.

Par ailleurs, les accidents résultent parfois de comportements dangereux que les sportifs doivent apprendre à ne plus reproduire.

Aussi, vous trouverez au verso les 10 règles de bonne conduite que le Club des Cardiologues du Sport vous recommande de suivre afin que Sport continue à rimer avec Santé et Bien-Être.

LES 10 RÈGLES D'OR

1/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives

2/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition

3/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C

4/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

5/ Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort

6/ 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)

7/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si je suis un homme de plus de 35 ans ou si je suis une femme de plus de 45 ans

8/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*

9/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

10/ Je signale à mon médecin 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**