

FFHANDBALL



EN EXCLUSIVITÉ SUR 



JEUDI 29 AVRIL | 18H30

# WEBINAIRE

LE HANDBALL SANTÉ

# Les règles du jeu



Écris ton  
commentaire ici...

Envoyer

**FAQ**  
WEBINAIRES FFHANDBALL

J+7

**WEBINAIRE**  
DÉCOUVRIR LE BEACH HANDBALL

**Replay**  
**20h30**

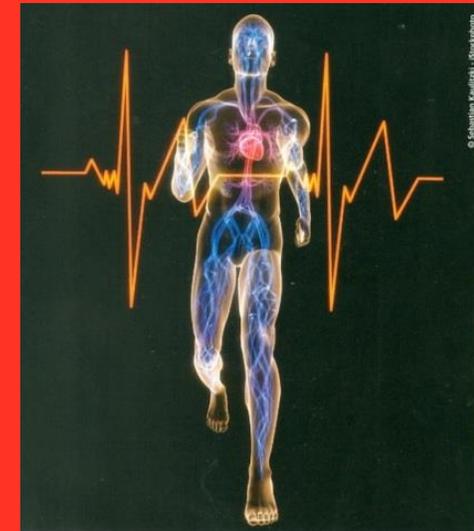
# Le Handball-Santé: la vision du Cardiologue!

Les 10 règles d'Or du Club des Cardiologues du Sport.

Webinaire FFHB du jeudi 29 avril 2021

**Dr Gilles ZMUDA**

Cardiologue (Hôpital Privé de l'Estuaire-76120 le Havre)  
Commission Médicale de la FFHB  
Club des Cardiologues du Sport.



# Pourquoi tant de bruit à cause de la COVID-19 dans le milieu sportif?



- Une grande peur: la Mort subite du Sportif.
  - En France:
    - **1300** MSS/an et **1500** infarctus non mortels/an pendant ou après l'effort, hors pandémie.
    - Ce nombre est appelé à augmenter avec le vieillissement de la population de pratiquants.
  - Moyens de prévention:
    - le CACI.
    - L'information.
    - La formation à l'usage du DAI.
    - La présence d'une chaîne de secours.
    - Respect des préconisations de Santé Publique.



- la Mort subite du Sportif: une vieille histoire!

## La première mort subite d'un sportif rapportée dans l'histoire de l'humanité



**La bataille de Marathon:** 13 sept - 490 av JC



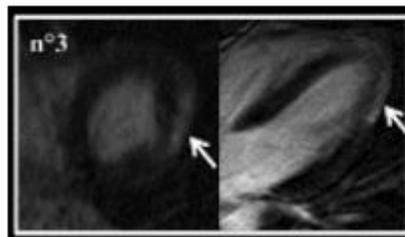
**Le soldat de Marathon,** huile sur toile  
Luc-Olivier Merson (1846-1920)

Grand Prix de Rome de peinture d'histoire - 1869

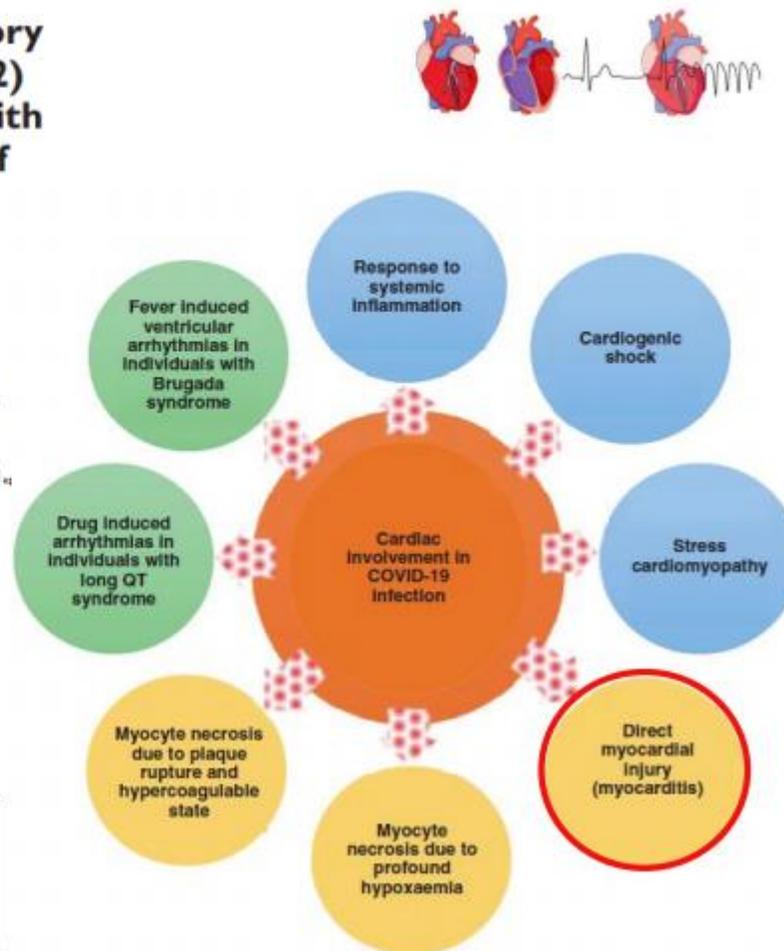
# Lésion myocardique et Covid-19

Exercise in the Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) era: A Question and Answer session with the experts Endorsed by the section of Sports Cardiology & Exercise of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC)

Raghav T Bhatia<sup>1</sup>, Sarandeep Marwaha<sup>1</sup>, Anil Malhotra<sup>2</sup>, Zafar Iqbal<sup>3</sup>, Christopher Hughes<sup>4</sup>, Mats Börjesson<sup>5</sup>, Josef Niebauer<sup>6</sup>, Antonio Pelliccia<sup>7</sup>, Christian Schmied<sup>8</sup>, Luis Serratos<sup>9</sup>, Michael Papadakis<sup>1\*</sup> and Sanjay Sharma<sup>1†</sup>

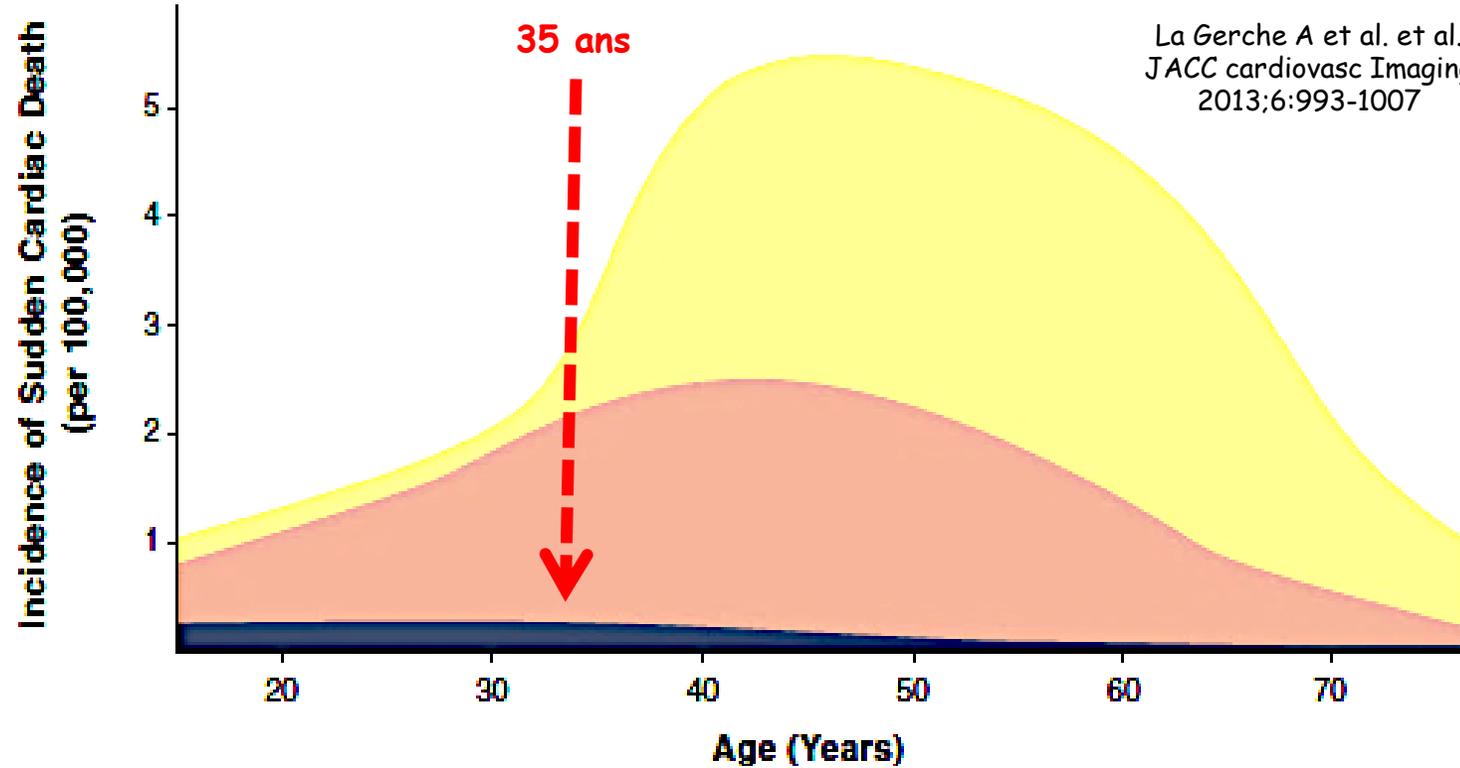


Multiples mécanismes et expressions cliniques



Il existe un risque non négligeable d'atteinte myocardique faisant le lit des morts subites lors des formes sévères de la COVID 19 (Formes cardiopulmonaires). Le risque existe mais de façon moindre lors des formes mineures ou modérées.

La Gerche A et al. et al.  
JACC cardiovasc Imaging  
2013;6:993-1007



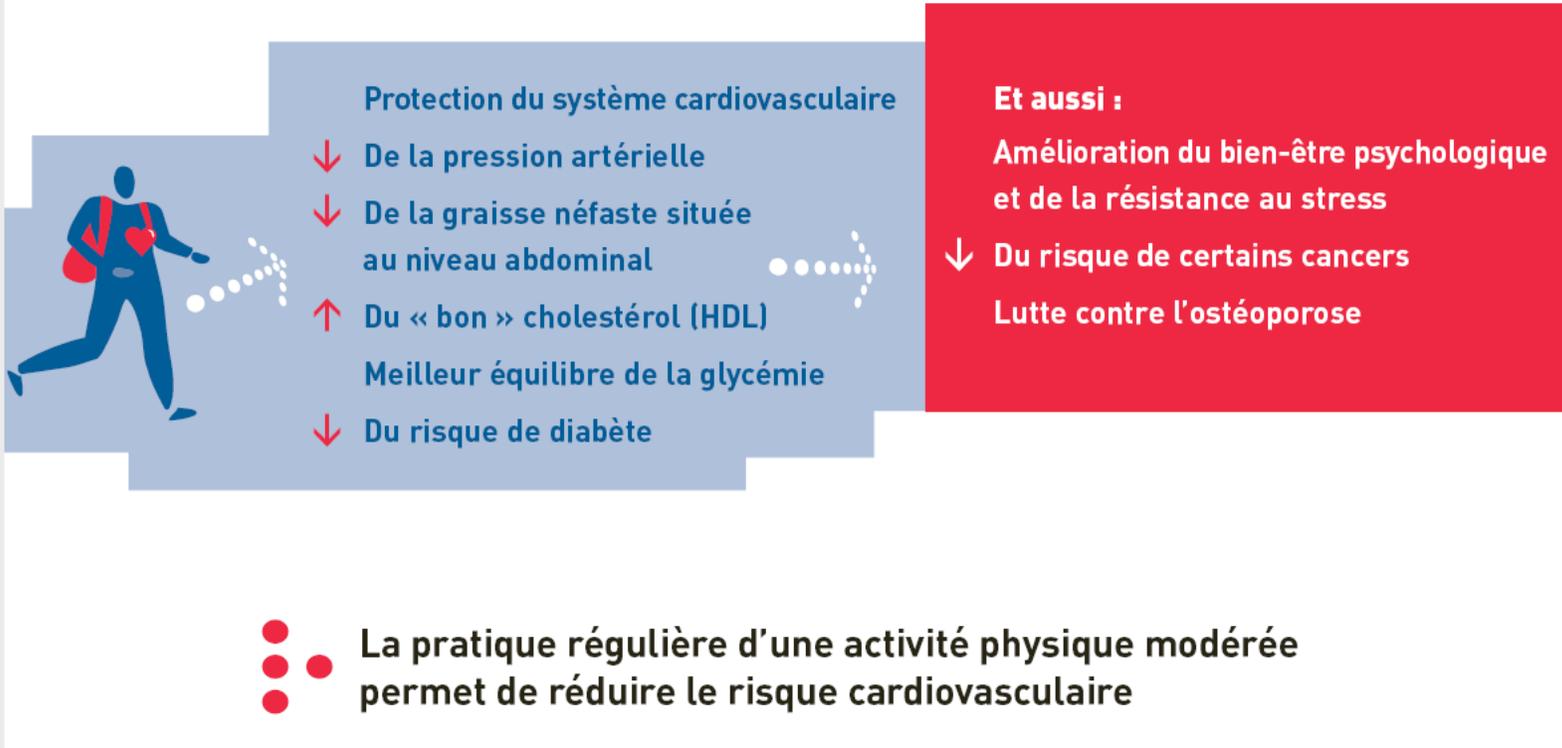
Hors COVID: La « Cut-Line » est à 35 ans.  
Cela justifie la réalisation d'un bilan cardiologique après 35 ans.

 Channelopathies	 Cardiomyopathies	 Coronary Artery Pathology
Long QT Syndrome	Hypertrophic Cardiomyopathy	Atherosclerotic
Brugada Syndrome	Arrhythmic RV Cardiomyopathy	Anomalous Coronary Ostia
Catecholaminergic VT	Dilated Cardiomyopathy	

La « grande peur »

# Coeur & « Sports ».





## POUR RAPPEL:

L'APS est bénéfique pour la santé et surtout pour la santé cardiovasculaire. *La réadaptation à l'effort est proposée à toutes personnes ayant eu des problèmes cardiaques et ce, de longue date!*

Il n'y a **pas de contre-indication à une APS modérée** mais il faut dépister les sujets à risques.

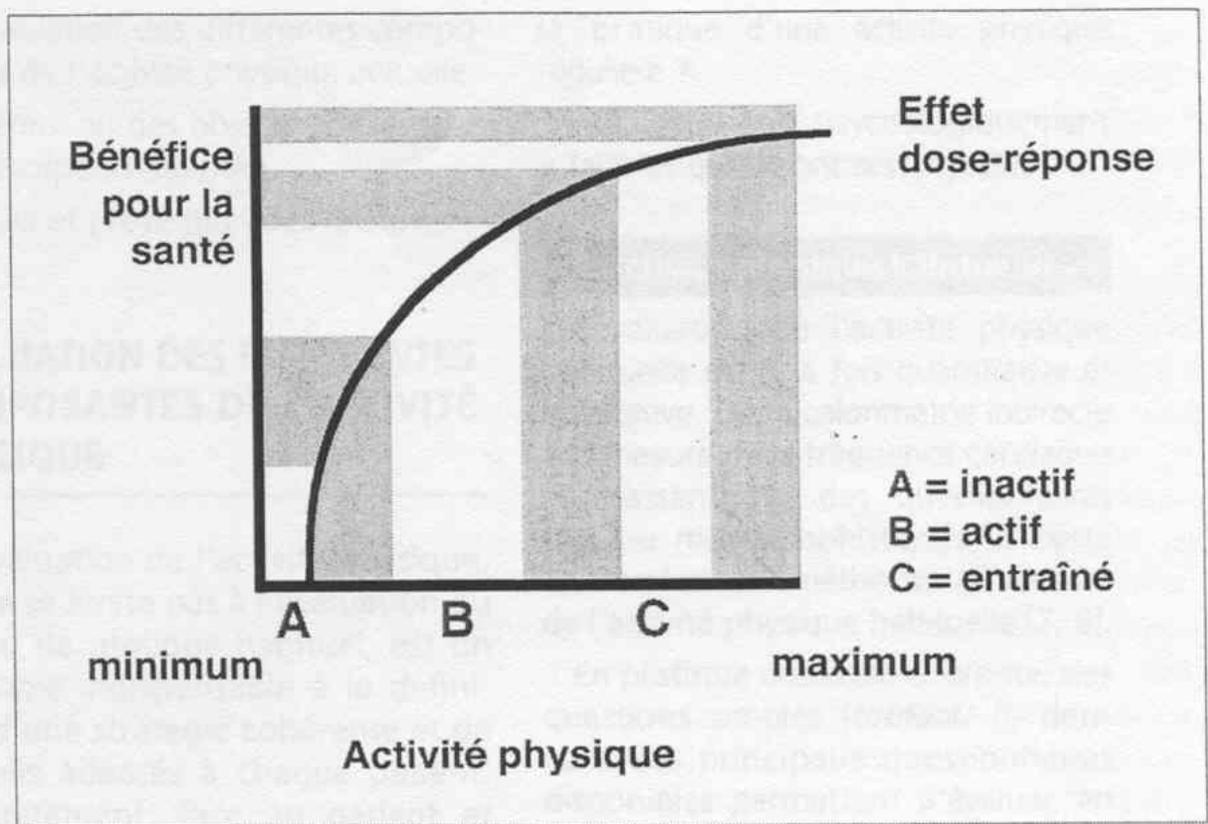


Figure 1 : Courbe dose-réponse entre le niveau habituel d'activité physique et l'état de santé

L'activité physique modérée et adaptée est toujours bénéfique...

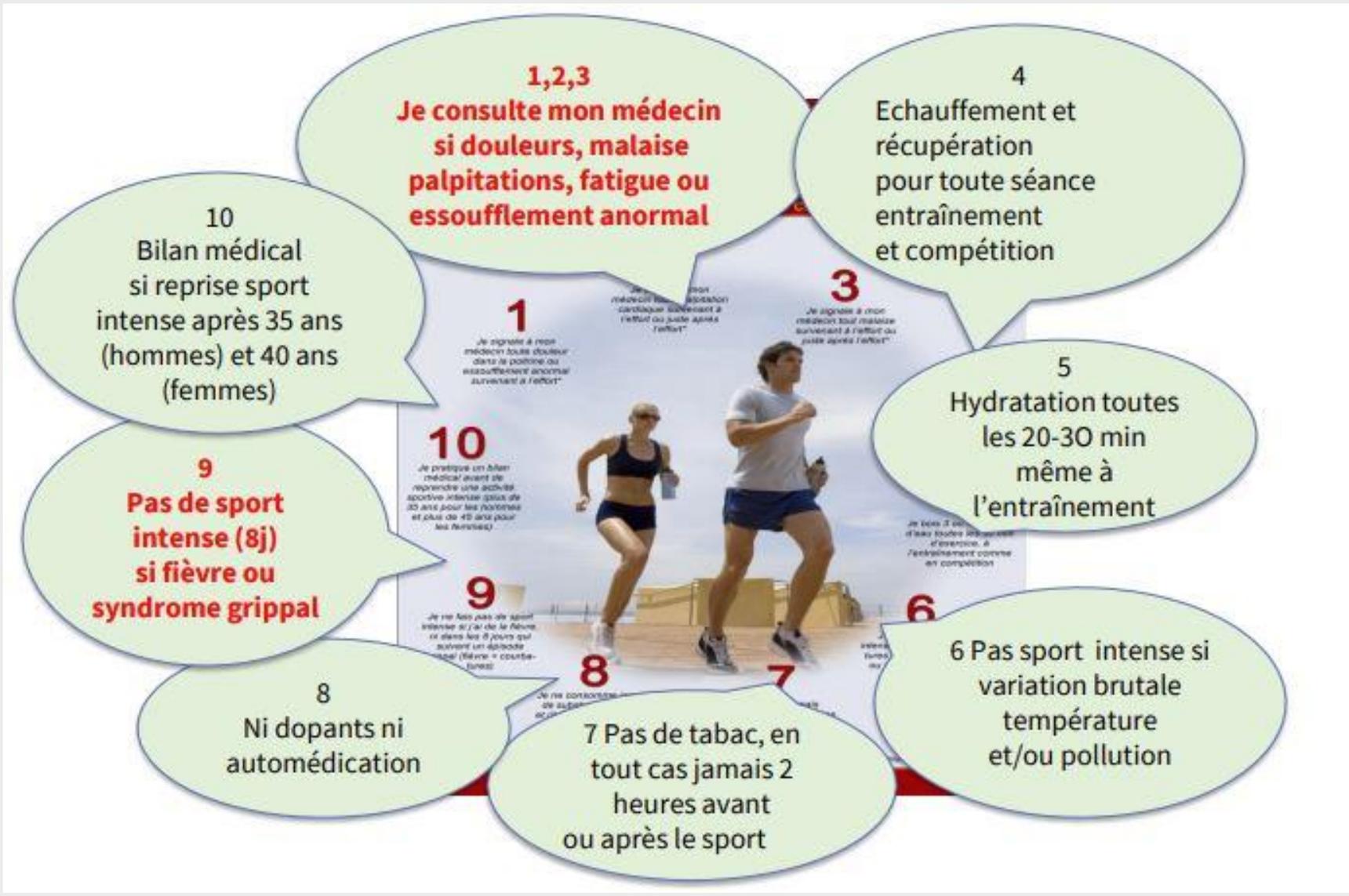
La difficultés va être de gérer l'hétérogénéité des conditions physiques des pratiquants...

**« Du Bon Sens et encore du Bon sens! »**

# Les 10 règles d'Or...

« Cœur et sport : absolument mais pas n'importe comment »





The infographic features a central image of a man and a woman jogging. Overlaid on this image are ten numbered speech bubbles, each containing a rule. The rules are:

- 1,2,3 Je consulte mon médecin si douleurs, malaise palpitations, fatigue ou essoufflement anormal
- 4 Echauffement et récupération pour toute séance entraînement et compétition
- 5 Hydratation toutes les 20-30 min même à l'entraînement
- 6 Pas sport intense si variation brutale température et/ou pollution
- 7 Pas de tabac, en tout cas jamais 2 heures avant ou après le sport
- 8 Ni dopants ni automédication
- 9 Pas de sport intense (8j) si fièvre ou syndrome grippal
- 10 Bilan médical si reprise sport intense après 35 ans (hommes) et 40 ans (femmes)



- 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 pendant l'effort (ou juste après l'effort).
- 4/ Je respecte toujours un **échauffement** et une **récupération** de 10 min lors de toutes mes activités sportives.
- 5/ Je **bois** 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6/ J'évite les activités intenses par des **températures extérieures < - 5° ou > +30° et/ou si pollution**.
- 7/ **Je ne fume pas** ou je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
- 8/ Je ne prends pas de **dopants** et je ne pratique pas **l'automédication**.
- 9/ Je ne fais pas de sport intense **si j'ai de la fièvre**, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal.
- 9 bis/ Je ne fais pas de sport dans les 10 jours qui suivent un épisode viral (COVID 19).
- 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 d'entraînement et/ou de performance et les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Ces règles n'ont pas pour but de décourager la pratique sportive y compris en compétition, mais de la réaliser dans les meilleures conditions de sécurité !

**« Je signale tout symptôme survenant pendant ou après l’effort. »**

- **Il ne faut pas tolérer la moindre sensation anormale.**
- Tout symptôme doit faire immédiatement arrêter l’effort et consulter un médecin...
- On ne force pas en se disant que ça va passer...

**« Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de toutes mes activités sportives. »**

- Cela permet de « chauffer » progressivement l'organisme afin de limiter le risque de blessure. Mais aussi de se préparer psychologiquement.
- La récupération évite les courbatures et prépare à la séance suivante...

**« J'évite les activités intenses par des températures extrêmes et/ou si pollution: »**

- Ajout d'un facteur aggravant l'intensité de l'effort.
- Risques aggravés de sortir de la zone adaptée.

**« Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice  
à l'entraînement comme en compétition**

**« Je ne fume pas ou je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive. »**

- Majoration +++ du risque de faire un accident cardiaque.
  - Spasmes coronaires.
  - « Décrochage » de plaques d'athérome par « vrillage » des artères coronaires.

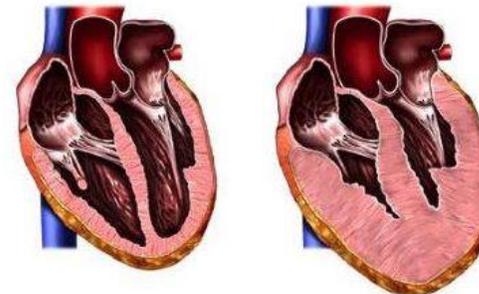


## « Je ne prends pas de dopants et je ne pratique pas l'automédication. »

- Majoration +++ du risque de faire un accident cardiaque avec les produits dopants (anabolisants).
- Risques d'utiliser un produit interdit si contrôle antidopage.
- Suppression du signal d'alerte que constitue la douleur (Antalgiques, AINS...)



### La Cardiomyopathie hypertrophique



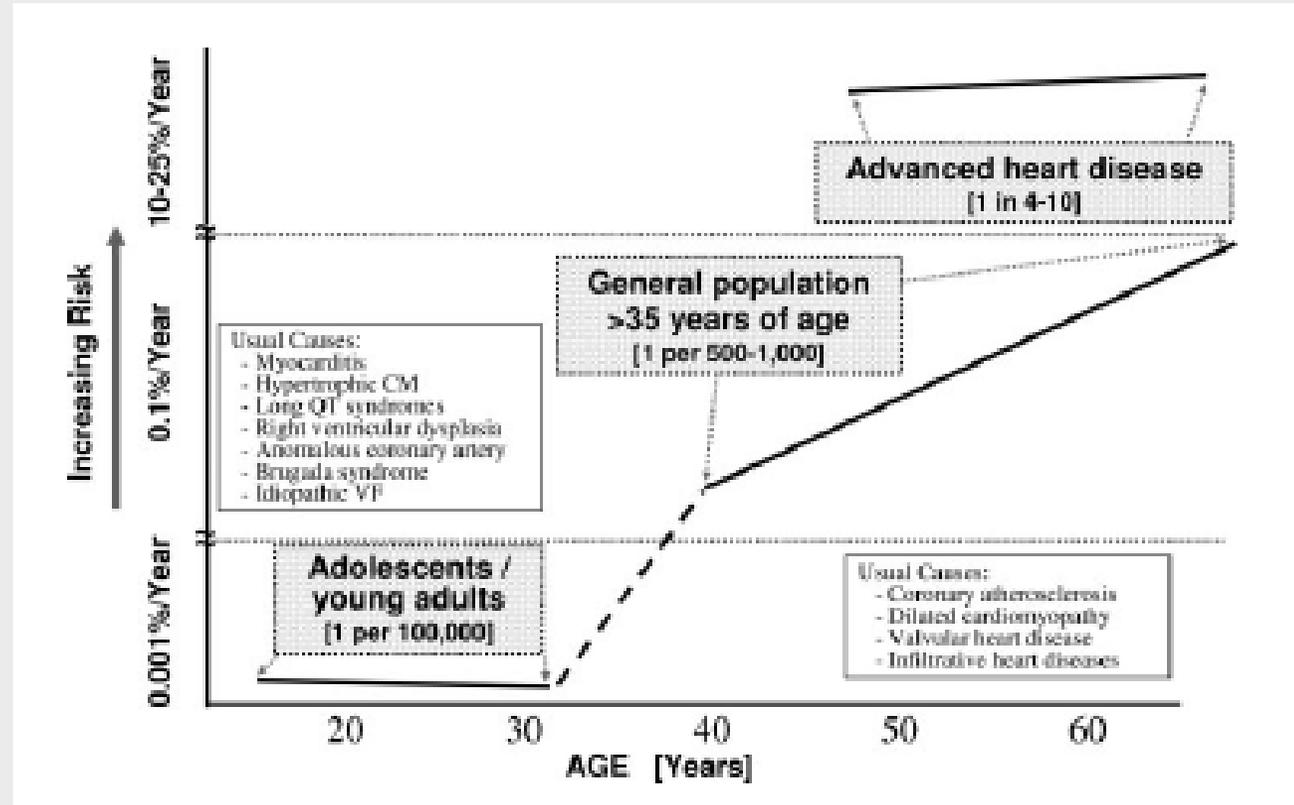
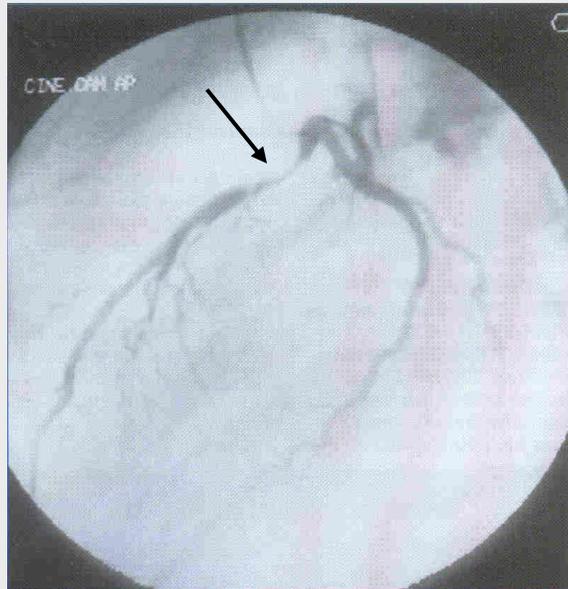
Normal heart  
(cross section)

Hypertrophic  
cardiomyopathy

**« Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal. »**

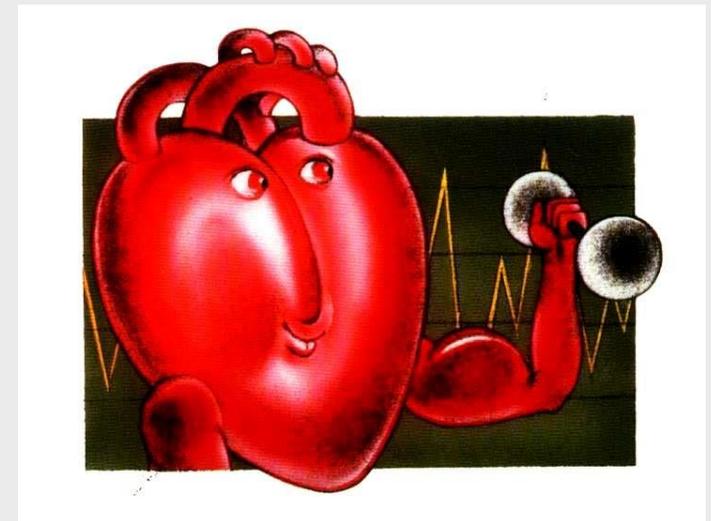
- Majoration +++ du risque de faire un accident cardiaque.
  - Atteinte myocardique possible dans les viroses banales,
  - Atteinte myocardique fréquente avec la COVID 19.

« 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.»

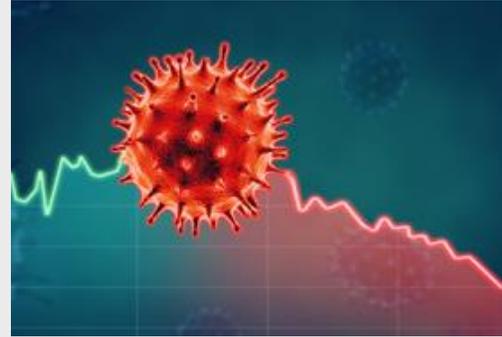


# Conclusion.

- Aucun problème à reprendre le Handball et toutes ses formes dérivées.
- Et ce, pour toutes les populations...
- Avec bilan adapté si nécessaire (contexte: COVID, confinements, reprise...)
- Progressivité de la reprise +++
- Adaptation à l'hétérogénéité des pratiquants.
- Attention aux « Séquelles » post-COVID 19:
  - COVID long, tachycardie persistante...
  - Intérêt de la Réadaptation à l'effort.



Conclusion.



## POUR RAPPEL:

- Malgré vaccination...
  - Respect des gestes-barrières+++
- Peu de contamination pendant le jeu.
  - Mais attention sur le banc, pendant les temps-morts, pendant les étirements, dans les vestiaires et pendant les « célébrations ».



# VACCINEZ-VOUS!

## How does the risk of serious side-effects from the AstraZeneca vaccine compare with other risks?

Chance in a million of...	25-year-old	55-year-old
serious harm due to vaccine side-effects 	<b>11</b> in a million	<b>4</b> in a million
dying with coronavirus 	<b>23</b> in a million	<b>800</b> in a million
dying due to an accident or injury 	<b>110</b> in a million	<b>180</b> in a million
dying in a road accident 	<b>38</b> in a million	<b>23</b> in a million
being hit by lightning this year 	<b>1</b> in a million	<b>1</b> in a million

Figures show the chance of dying with coronavirus since the start of the pandemic. Figures for accidents and car crash fatalities are for 2018

Source: Winton Centre for Risk and Evidence Communication

