

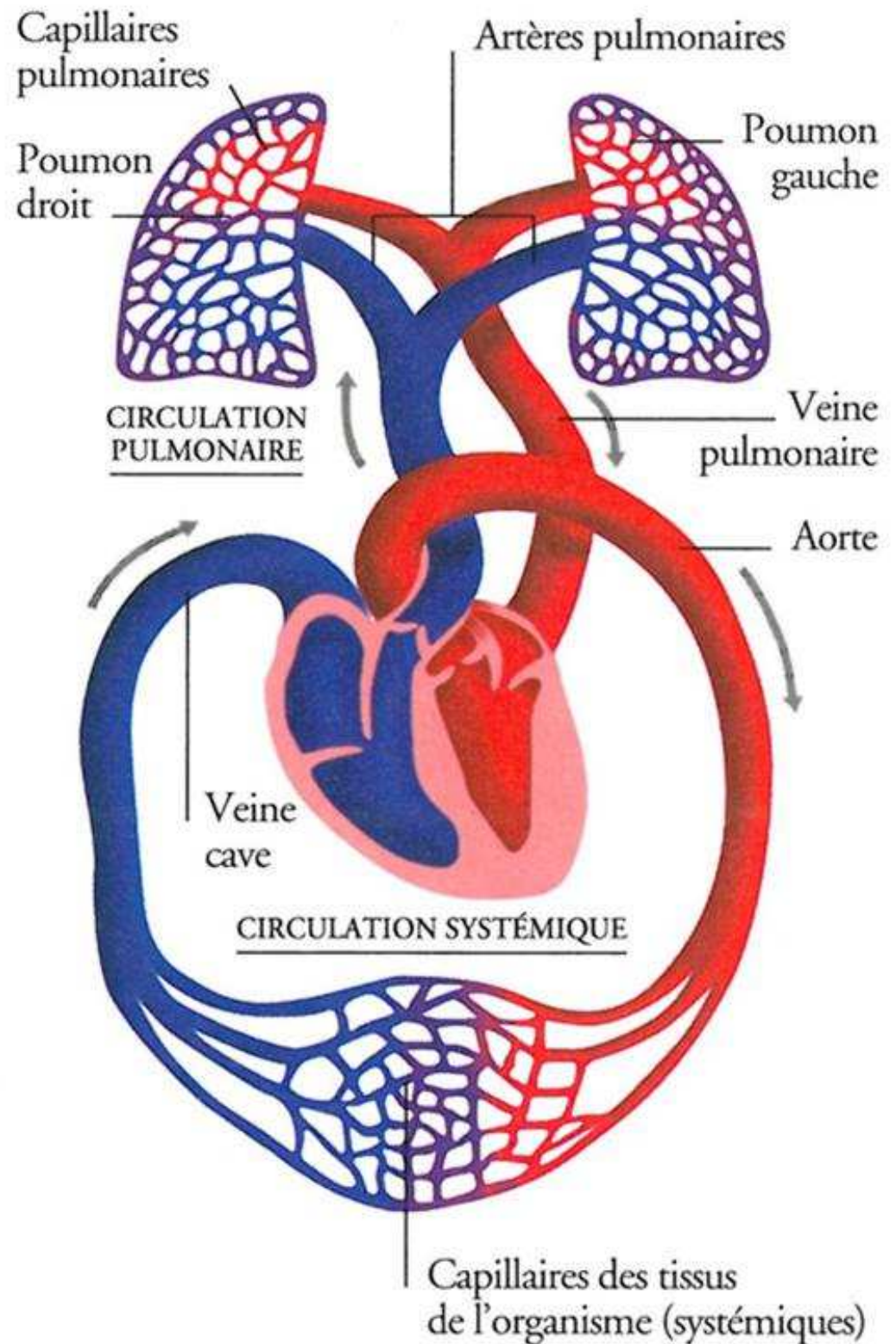
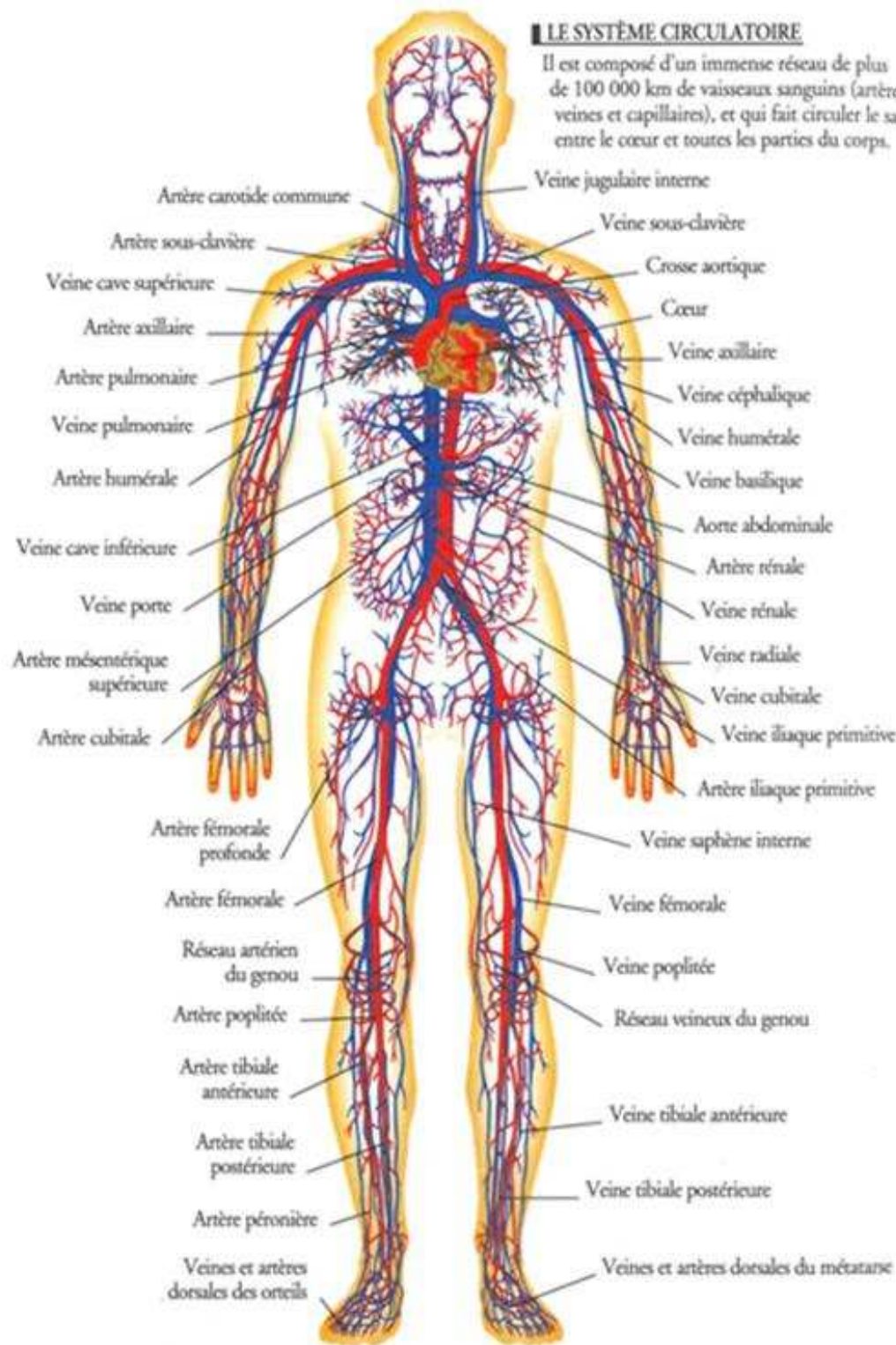
Prévention

des accidents cardio-circulatoires
lors de l'effort

Dr Jackie Benoist

LE SYSTÈME CIRCULATOIRE

Il est composé d'un immense réseau de plus de 100 000 km de vaisseaux sanguins (artères, veines et capillaires), et qui fait circuler le sang entre le cœur et toutes les parties du corps.



Une mauvaise gestion de l'effort → Forçage

Circulation pulmonaire

D° 1 : Aisance respiratoire autorisant une conversation normale, non hachée. Respiration nasale

D° 2 : Respiration nasale et buccale. Conversation hachée.

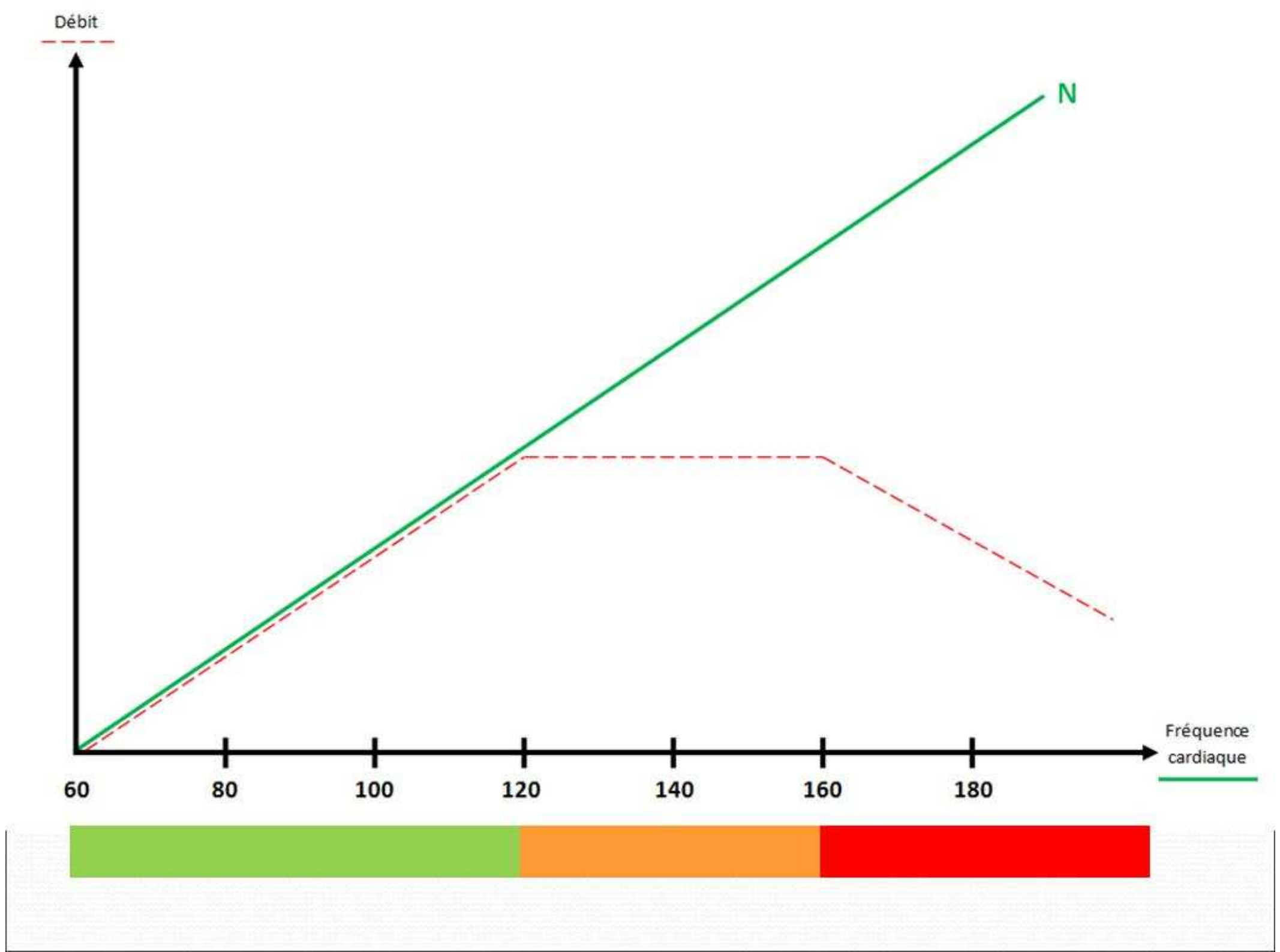
D° 3 : Essoufflement important. Phrases très courtes, monosyllabique. Respiration buccale obligatoire.

D° 4 : Essoufflement extrême. Hyperventilation. Impossibilité de réponse,

Circulation générale

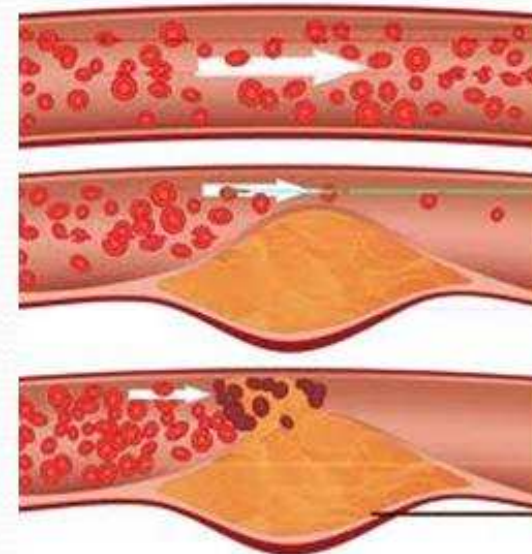
Fatigue. Faiblesse musculaire générale

Malaise



Baisse de débit + ralentissement

- Bien supportés à 20 ans
- Beaucoup moins bien chez les séniors
 - Diminution de plasticité des vaisseaux
 - Athérosclérose
 - Coronaire : Infarctus
 - Artères cérébrales : AVC



Randonnée = Problème spécifique de l'effort en pleine nature loin des centres de soins

4 recommandations générales concernant l'organisation de la randonnée :

- 1^o : Prévoir l'effort le plus important en première partie de journée. Tenir compte du vent, du froid et de la grosse chaleur
- 2^o : Bien encadrer la phase d'échauffement qui dure ½ heure.
- 3^o : Eviter les hypoglycémies : collations toutes les 2 heures.
- 4^o : Prévoir un "serre-file" vigilant.

Signes d'alarmes ou symptômes apparaissant à l'effort et disparaissant au repos

- **Angine de poitrine = Angor :**

- Douleurs dans la poitrine irradiant souvent dans la mâchoire et le bras gauche

Conduite à tenir :

1^{ère} crise ou réapparition de la douleur = Même conduite à tenir que l'infarctus.
Sinon, retour très prudent au véhicule (éviter toute côte et 2 accompagnants)

- **Artérite :**

- Douleurs dans le mollet

Conduite à tenir :

La randonnée peut être poursuivie raisonnablement.

• Infarctus :

- Douleur dans la poitrine irradiant souvent dans la mâchoire et/ou le bras gauche, persistantes au repos
- Souvent accompagnée de malaise et difficulté respiratoire.

URGENCE :

- Prévenir les secours.
- Maintenir au repos, semi-assis.
- surveillance et geste de premiers secours si nécessaire.

• AVC (accident Vasculaire Cérébral) :

- Massif
- Partiel :
 - Manque de force dans une jambe ou un bras
 - Difficulté pour parler
 - Tester "le tirage de langue"

TOUJOURS UNE URGENCE

- Prévenir les secours.
- Maintenir au repos, allonger tête basse.
- Surveillance et geste de premiers secours :

Position Latérale de Sécurité si trouble de la conscience.

Numéros d'urgences

- **15** : SAMU
- **18** : Pompiers
- **112**



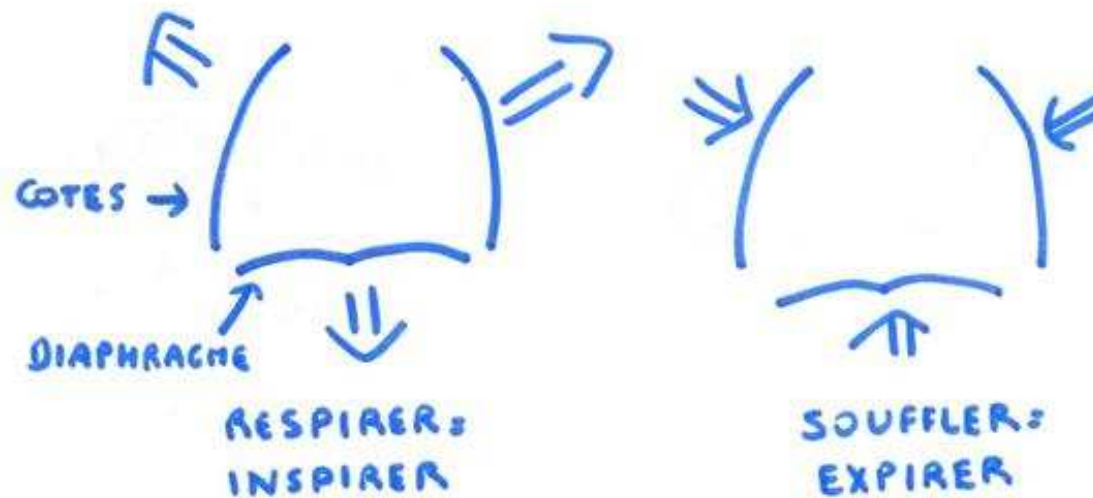
Se placer dos au vent

La nuit : 6 flashs / Minutes

S'assumer individuellement

- Les personnes ayant une activité physique sont globalement en meilleure santé que les sédentaires.
- Un accident cardio-circulatoire peut survenir à tout moment y compris dans son fauteuil.
- Toute fois un effort mal géré peut précipiter l'accident.
- Accepter de ne plus être dans la performance surtout pour les hyper volontaires.

Bien respirer



- Marcher au rythme de sa respiration (respirer 2 pas souffler 3 pas).
- Allonger le pas.
- Aide par les bâtons .



**A l'arrêt,
la récupération est plus rapide
en faisant quelques respirations bloquées :**

- Augmentation du temps des échanges gazeux
- Hyperpression thoracique aidant au ralentissement plus rapide de la fréquence cardiaque

Bonne randonnée !!!

