

COMMISSION MEDICALE LNH
INFORMATIONS MEDICALES ET RECOMMANDATIONS
COVID 19

Note au 21 mars 2020 – Rédacteur : Laurent CHEVALIER -Cardiologue référent de la FFHB)

Destinataires :

- Staffs médicaux des Clubs
- Direction des clubs
- 7 master, AJPH, UCPH
- Services de la LNH

NB : une affiche à destination des sportifs accompagne utilement cette note d'information.

Nous sommes en contexte de pandémie virale, très contagieuse et dans la majorité des cas asymptomatiques ou pauci-symptomatiques, a fortiori chez des jeunes personnes bien portantes comme le sont la plupart des sportifs professionnels. Comme pour la population générale, une proportion importante des sportifs professionnels va probablement être contaminée sans en avoir conscience, ce qui pourrait conduire à des pratiques d'entraînement individuels intenses aussi inadaptées que dangereuses.

LA MYOCARDITE VIRALE est une complication cardiologique classique en période virale, souvent sous-estimée car pas toujours très symptomatique.

Un joueur asymptomatique ou pauci-symptomatique au repos peut tout à fait présenter une atteinte myocardique qui ne s'exprimera qu'à l'effort.

Dans la littérature médicale, la myocardite est toujours présente dans le quatuor de tête des causes de mort subite de l'athlète de moins de 35 ans.

Les premiers cas de myocardite sur infection Covid-19, sans surprise publiés par des équipes chinoises, sont portés à notre connaissance.

Nous ne savons pas si le 2019-nCoV présente un fort tropisme myocardique mais dans ce contexte de prévalence virale majeure, les plus grandes précautions s'imposent.

LA FIÈVRE :

Il faut imposer aux joueurs de prendre leur température

- Systématiquement 2 fois par jour
- Ainsi que s'ils se sentent fébriles ou présentent une toux significative.

Il faut donc leur imposer d'acheter un thermomètre s'ils n'en ont pas.

S'ils ont eu de la fièvre ou ont de la fièvre, il faut INTERDIRE STRICTEMENT TOUTE ACTIVITE PHYSIQUE pendant l'épisode fébrile et prolonger l'interdiction pour une durée minimale de 14 jours après la fin de la période fébrile.

Si le joueur n'a pas de symptôme, il ne faut surtout PAS PRENDRE DE PARACETAMOL A TITRE PREVENTIF qui pourrait masquer la fièvre et le maintenir dans la méconnaissance de son infection (Une fois que le patient a conscience de son infection et qu'il est strictement interdit d'activité physique, il peut tout à fait prendre du Paracétamol pour soulager la fièvre et les douleurs si nécessaire. A ce sujet, l'attention doit être attirée sur le potentiel **risque additif de toute consommation d'AINS**, y compris l'aspirine).

L'ENCADREMENT DE LA CHARGE ATHLÉTIQUE :

La durée et l'intensité de l'effort augmentent le risque d'arythmie grave en cas d'atteinte virale du myocarde.

Une éventuelle déshydratation associée majeure d'autant plus le risque.

Il paraît donc souhaitable de **LIMITER LA DURÉE DES EXERCICES PHYSIQUES À DES SÉANCES d'1H00 MAXIMUM**, quitte à faire 2 séances dans la journée (avec un minimum de 3 heures de repos et de réhydratation entre les 2 séances).

Dans notre pratique d'évaluation courante de l'effort, les troubles du rythme surviennent principalement (mais pas exclusivement) au-dessus de Fc Max (90-100% de la véritable Fc Max).

Il semble donc impératif de demander aux joueurs, s'ils souhaitent faire de l'exercice physique, de s'entraîner avec un cardiofréquencemètre et de LIMITER LE NIVEAU D'EFFORT MAXIMAL À 80 % DE LEUR FC MAX PERSONNELLE, objectivée au fil de la saison sur vos datas.

Le risque de myosite musculaire virale à 2019-nCoV existe : **la survenue inhabituelle de douleurs musculaires et de DOMS pour des séances habituellement bien tolérées doit être un signe d'alerte et évocateur d'infection.**

Comme spécifié au sujet de la fièvre, EN CAS DE DOULEUR MUSCULAIRE (OU AUTRE), IL NE FAUT PAS PRENDRE DE PARACÉTAMOL au risque de masquer l'infection.

En outre, une séance de musculation trop intense et/ou trop longue pourrait tout à fait déclencher un trouble du rythme cardiaque en cas de myocardite.

Même si les bases de ces recommandations sont plus empiriques que pour le travail « cardiologique », il semble raisonnable de recommander aux joueurs de :

- **limiter les séances de musculation à une durée d'1h00,**
- **ne pas prévoir de travail à charge maximale,**
- **ne pas prévoir d'exercice de saturation jusqu'à épuisement (musculaire local ou physiologique général).**

LES DRAPEAUX ROUGES :

La survenue de l'un des signes suivants doit imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical :

- **Douleur thoracique (surtout à type de brûlure ou d'oppression) survenant à l'effort mais également dans le quotidien, y compris en période nocturne,**
- **Malaise à l'effort,**
- **Variations brutales du rythme cardiaque* qu'elles soient perçues par le joueur ou seulement objectivées par le cardiofréquencemètre :**
 - Augmentation brutale de la fréquence cardiaque
 - Oscillations importantes et brutales de la fréquence cardiaque.

(*) Dans ce contexte, la qualité du capteur et du contact entre le capteur et la peau peuvent être suspectées mais il faut inciter les joueurs à la plus grande prudence si ces phénomènes surviennent et imposer de vérifier le matériel avant de poursuivre l'activité.

Prenez soin de vos joueurs, de vous et de vos proches,