

ALERTE

Même si parfois, ils relèvent de problématiques bénignes, certains symptômes cardiaques ne doivent pas être négligés. Les reconnaître le plus tôt possible permet une prise en charge médicale immédiate et limite donc les complications à court terme : **tout symptôme ci-dessous ne cédant pas à l'arrêt de l'effort doit faire appeler le 15 ou le 112.**

- Une douleur thoracique dite angineuse, c'est-à-dire qui sert / qui broie / qui tord, localisée derrière le sternum et/ou au niveau du sein gauche. Elle peut irradier dans le bras gauche ou la mâchoire, mais aussi vers l'estomac ou dans le dos par exemple. Tant elle peut prendre différentes présentations, toute douleur thoracique suspecte doit faire appeler le SAMU.
- Un essoufflement intense ou anormal, et surtout inhabituel à l'effort, qui ne doit pas être confondu avec la maladie asthmatique.
- Des palpitations, c'est-à-dire la perception inhabituelle des battements cardiaques, ressentis comme très rapides et/ou irréguliers, même si elles sont brèves.
- Une perte de connaissance, qui doit toujours être explorée même si d'apparence bénigne (souvent mise sur le compte d'un malaise dit vagal).
- Une sensation de malaise même sans perte de connaissance vraie.

En effet, leur survenue peut être un signe de pathologie cardiaque sous-jacente à risque vital – comme un infarctus du myocarde, un trouble sévère du rythme cardiaque, une embolie pulmonaire, une dissection aortique ... – et **impose toujours l'arrêt de la pratique sportive intensive et/ou comportant des séances avec intensité, en attendant un avis médical.**

D'autres informations plus détaillées sur les pathologies cardio-vasculaires sont disponibles sur le site de la Fédération Française de Cardiologie via

<https://www.fedecardio.org/je-m-informe/categorie-je-m-informe/les-maladies/>