

HYPERTHERMIE MALIGNE D'EFFORT par Elodie Lecante

Octobre 2012 en région parisienne, un dimanche de course, le départ d'un semi marathon va être donné en cette fin de matinée. La météo est particulièrement clémente, il fait pas loin de 20° en ce matin d'automne.

Après 18 km de course, un homme est aperçut en train de tituber sur le parcours.

Les secours sont alors demandés.

Il se retrouve sur le trottoir, totalement hagard, le contact est impossible, il est en état d'agitation difficilement contrôlable.

A l'arrivée des secours, il est installé dans l'unité mobile hospitalière (UMH). Plusieurs paramètres vitaux sont alors mesurés, tel que la tension, la saturation en oxygène, la fréquence cardiaque et sa TEMPERATURE. Oui, sa température, en rectale. Et là, le chiffre est sans appel....42°.

Le diagnostic est alors posé, c'est une **HYPERTHERMIE MALIGNE D'EFFORT** !

HYPERTHERMIE MALIGNE D'EFFORT, Mais qu'est ce que c'est??



C'est une augmentation de la température centrale pendant un exercice du à un travail musculaire intense.

Cela se présente par une hyperthermie > à 40°C et des signes neurologiques (agitation) et une rhabdomyolyse (destruction des fibres musculaires dont le contenu est libéré dans le sang circulant et les liquides extracellulaires)

Les conséquences peuvent être un trouble du métabolisme cellulaire pouvant conduire à une défaillance multi viscérale (de plusieurs organes).

Les signes neurologiques sont entre autre du à une hypoglycémie (baisse du taux de sucre dans le sang) et une hyponatrémie (baisse de la concentration de sodium dans le sang).

Les différents facteurs favorisants

Environnementaux :

- Une température ambiante élevée > 20°
- Un degré d'hygrométrie supérieur à 75% (degré d'humidité dans l'air)
- L'absence de vent
- L'absence d'acclimatation

Physique :

- Maladie infectieuse fébrile ou affection banale en cours ou récente
- Dette hydrique avant l'épreuve
- Déshydratation induite par une sudation profuse et non compensée durant l'épreuve
- Le manque d'entraînement
- L'obésité

Médicamenteux :

- Traitements limitants les mécanismes de thermorégulation (antidépresseurs, neuroleptiques)
- Prise de diurétiques
- Prise de médicaments stimulants contenant de la caféine ou des amphétamines
- Prise d'alcool ou de drogues

Vestimentaire :

-Une tenue non adaptée et ne permettant pas l'évacuation de la chaleur (éviter les vêtements imperméables)

Les risques encourus



L'hyperthermie d'effort peut être mortelle.

Sur le plan neurologique, cela peut aller de la simple obnubilation aux crises convulsives, voire un coma profond.

Sur le cardio-vasculaire, on observe une tachycardie (augmentation de la fréquence cardiaque), et éventuellement une hypovolémie (diminution du volume sanguin circulant), du à la déshydratation.

Sur le plan viscéral, on peut observer une atteinte hépatique (le foie), avec dégénérescence des cellules hépatique, et une atteinte rénale liée à la déshydratation.

L'urgence thérapeutique est au refroidissement

Le but : Accélérer la dissipation de la chaleur de l'enveloppe vers l'extérieur sans compromettre le flux sanguin.

Par exemple, l'immersion dans l'eau glacée n'est pas recommandée, elle entraîne une vasoconstriction (diminution du calibre des vaisseaux) réflexe intense qui empêche les échanges avec l'extérieur et des frissons..... source de chaleur !!!

Que faire : prévenir les secours : le 15 (SAMU), le 18 (les pompiers), les secours présents sur les lieux de la compétition.

En attendant, quelle attitude adopter:

- Installer la personne à l'ombre
- La déshabiller
- Dans la mesure du possible, créer un flux d'air
- Humidifier la peau, si possible à l'aide d'un brumisateur
- L'installer en position latérale de sécurité en attendant les secours si il y a des troubles de conscience

La prévention

Elle doit être basée sur une bonne éducation du sportif.

Elle repose sur l'application de mesures de bon sens.

En effet, il faudra éviter de pratiquer son activité physique aux heures les plus chaudes de la journée, un jogging à 14h en plein mois de juillet, même si on le pratique en pleine forêt, n'est pas raisonnable.

Il faudra observer des règles diététiques, telles que l'hydratation avec des boissons abondantes et légèrement salées, débutées avant l'effort, poursuivie pendant celui-ci et continuer après.

Une adaptation progressive à l'effort et l'acclimatation n'évite pas la survenue d'un coup de chaleur d'effort mais en diminue le risque.

Et bien évidemment, il faudra savoir s'arrêter si cela ne va pas !



Elodie LECANTE

Animateur régional en athlétisme

Coureuse de fond et infirmière

en services d'urgences au SAMU 93