



## Docteur Patrick Bacquaert

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)  
Conseiller médical pour JEBOOJ

[www.irbms.com](http://www.irbms.com)



Bonjour,

Vous nous avez déclaré avoir eu dans votre famille proche un décès par arrêt cardiaque ou une maladie cardiaque : il s'agit probablement d'une mort subite qui est « un arrêt cardiaque inattendu sans cause évidente avec un effondrement brutal survenant moins d'une heure après l'apparition des premiers symptômes » (National Heart, lung, and blood Institute and the Heart Rhythm society workshop 2010).

Dans 80% des cas elle touche les hommes, qu'ils soient ou non sportifs et en bonne santé apparente. La Société Française de Cardiologie a publié des recommandations permettant de limiter la survenue de cet accident cardiaque et d'adopter les bons réflexes afin de permettre une prise en charge immédiate.

Je vous recommande de consulter votre médecin traitant qui réalisera ou demandera un **bilan cardiaque** avec la réalisation, au minimum, d'un **électrocardiogramme de repos**.

En attendant de réaliser ce bilan, vous pouvez commencer un programme d'activité physique en respectant les règles élémentaires de précautions émises appelées « *Les bons conseils de pratique : les règles d'or* » et consultables sur le site de l'IRBMS.

Sachez qu'il existe des associations, des clubs et des coaches spécialisés dans l'encadrement des personnes débutantes et proposant une activité physique adaptée à votre niveau et/ou à vos problèmes éventuels de santé. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche qui n'est pas faite pour vous inquiéter mais pour vous permettre, si besoin, de recevoir l'encadrement médical adapté en lien avec une pratique d'activité physique adaptée, sécurisée et pérenne.