



LA FIEVRE

Réaction naturelle de l'organisme pour lutter contre les infections, la fièvre est "LE" signal d'alarme de notre corps pour signifier une invasion bactérienne ou virale tel qu'un rhume ou une grippe.

Lorsqu'un agent pathogène pénètre l'organisme, le système immunitaire se déclenche et la température corporelle s'élève anormalement, dépassant les 38°C.

INTERDICTION FORMELLE

38°C

"je ne fais pas de sport, si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent"

Continuer à pratiquer un sport ou une activité physique intense malgré une température élevée est risqué. Temporaire, si la fièvre n'est pas trop élevée (en dessous de 40°C) et si elle est bien supportée, la fièvre n'est pas dangereuse, mais associée au sport elle doit être prise au sérieux.

POURQUOI !

Au-delà de 38°C, le corps humain lutte. Le travail du système immunitaire sera plus difficile, l'organisme sera affaibli et les capacités de récupération altérées.

LE CŒUR PEUT SÉVÈREMENT ÊTRE FRAGILISÉ ET ENTRAINER LE DÉCÈS

Lors de la pratique d'un sport le coeur est très sollicité, la fièvre accentue cette sollicitation. Le virus infectieux peut alors l'atteindre et se loger :

- au niveau du muscle cardiaque = myocardite
- au niveau des valves cardiaques = endocardite
- au niveau de l'enveloppe cardiaque = péricardite

Le risque de faire un malaise cardiaque devient important et tout trouble du rythme peut conduire à une mort subite.

37°C

VRAI / FAUX

Je suis fiévreux, je peux faire du sport pour transpirer et éliminer les toxines !

FAUX

La perte en sels minéraux due à la transpiration (surajoutée par la fièvre) est néfaste pour le cœur !

VRAI

Température corporelle

- 37°C Normale
- = ou > 37,7°C État fébrile
- = ou > 38°C Fièvre
- > 40°C Urgence !