

Certains sportifs continuent à pratiquer le sport lorsqu'ils ont de la fièvre ("ça élimine les toxines" disent-ils).

Or il faut savoir qu'un état fébrile peut entraîner une atteinte du muscle cardiaque (myocardite) ce qui peut être très dangereux : risque de **troubles du rythme**, **d'insuffisance cardiaque** ou de **mort subite**

Lors d'un état fébrile, il est donc impératif d'arrêter le sport, et pendant encore les 2 jours suivants la fin de la fièvre.

En cas d'état grippal (fièvre + courbatures), il faut arrêter le sport pendant les 8 jours suivants l'arrêt de la fièvre.

Cette recommandation est la neuvième des 10 réflexes en or que le ministère promeut pour "sport et santé" : <http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor>

Pour en savoir plus :

[http://www.swissheart.ch/index.php?id=2336&no\\_cache=1&L=1&tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=860&tx\\_ttnews%5BbackPid%5D=2335&cHash=f28e67b92ff870525752a62fcd60bcbb](http://www.swissheart.ch/index.php?id=2336&no_cache=1&L=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=860&tx_ttnews%5BbackPid%5D=2335&cHash=f28e67b92ff870525752a62fcd60bcbb)