

« Le sport ne fait pas vivre plus vieux, mais fait vivre plus jeune » - Nous pratiquons notre sport dans la conviction de faire du bien à notre corps et notre esprit. Et oui, en règle générale c'est bien le cas, sous condition que nous nous entraînions de façon intelligente et responsable.

En France, jusqu'à 1000 athlètes amateurs (tous sports) par an décèdent subitement pendant l'exercice de leur sport à cause d'un arrêt cardiaque. Dans la plupart des cas, l'athlète décédé a souffert d'une malformation cardiaque dont il n'était pas conscient. D'autre part, plus l'intensité de nos entraînements est élevée et plus les conditions sous lesquelles nous roulons sont violentes, plus le stress auquel nous soumettons notre corps et surtout notre système cardiovasculaire est extrême.

Quelques démarches très simples pour minimiser ce risque:

### **1. Vérifier au mieux que nous ne souffrons pas d'une malformation cardiaque ignorée:**

- a. On fait un premier test d'effort le plus tôt possible, mais au plus tard avant 40 ans; répétition suivant recommandation du médecin (tous les 5-10 ans).
- b. On signale à son médecin tout/e malaise, douleur dans la poitrine, essoufflement anormal ou palpitation cardiaque survenant pendant ou après l'effort.

### **2. Appliquer quelques règles de base pour structurer nos entraînements:**

Les facteurs principaux déterminant le stress pour le système cardiovasculaire sont (i) l'état physique de l'athlète, (ii) l'effort de l'athlète et (iii) les conditions environnementales, surtout climatiques (plus il fait chaud, plus le cœur est soumis à un stress additionnel lié (a) au besoin de refroidir et préserver une température du corps stable et (b) l'épaississement du sang à cause de perte de liquide par transpiration).

- On ne s'entraîne pas, surtout pas avec haute intensité, avant que toute infection fiévreuse ne soit guérie (risque de myocardite si une infection bactérienne ou virale s'installe dans le cœur).
- La sortie commence par un échauffement à allure légère; l'intensité de l'entraînement est adaptée aux capacités actuelles de l'athlète; après une pause

de l'entraînement (blessure, hiver, confinement etc.) on reprend doucement en augmentant peu à peu les intensités.

- On minimise la déshydratation en buvant régulièrement des doses adaptées à l'effort et aux conditions climatiques et on évite de boire excessivement d'alcool, surtout avant l'entraînement.
- On évite l'hyperthermie; au pire des cas, on ne roule pas s'il fait trop chaud.

Et finalement, pour le cas où un jour on se retrouve face à un copain ou un membre de famille qui s'effondre d'un coup - pourquoi pas refaire une formation en premier secours? C'est un petit investissement qui pourrait un jour faire vivre bien plus vieux votre meilleur pote de vélo.

**Bonne route à tous!**

*\* Pour plus de détails et références médicales, continuez à lire ci-dessous! \**

### **Les faits :**

Sport et arrêt cardiaque: dans 90% des cas, la cause est cardiovasculaire. Les victimes sont atteintes d'une cardiopathie sous-jacente, **c'est-à-dire qu'elles sont porteuses d'une malformation cardiaque silencieuse et ignorée**. Avant 30-40 ans, il s'agit d'un épaissement du muscle cardiaque, qu'on appelle fibrillation ventriculaire, et après 30-40 ans, on a principalement des infarctus du myocarde, compliqués par un épaissement du muscle cardiaque. Les autres causes sont beaucoup plus rares, comme la mort subite par hyperthermie, quand le corps atteint une température trop élevée.

Avant 35 ans, de nombreuses pathologies peuvent être en cause. L'Académie nationale de Médecine cite toutefois les cardiomyopathies hypertrophiques et les cardiopathies arythmogènes du ventricule droit. Les chiffres pouvant s'élever à plus de 1 000 morts par an, en activité sportive (tous sports confondus) de loisir. Dans de très nombreux cas (+ de 50%) les causes ne sont pas retrouvées.

Après 35 ans, le tableau est dominé par les complications liées à une affection coronaire athéromateuse.

### **Sans oublier:**

Il faut savoir qu'en règle générale, le corps médical estime que **les bénéfices de l'activité physique sont supérieurs aux risques qu'elle peut engendrer**, pour une personne ne souffrant pas de problèmes coronariens connus. En effet, la pratique régulière d'une activité physique permet une vasodilatation des petites artères, ce qui fait baisser la tension artérielle, la quantité d'hormones de stress, ainsi que le taux de mauvais cholestérol. Le cœur apprécie particulièrement les activités physiques dites d'endurance

### **La prévention:**

Le médecin (du sport de préférence) peut apporter des conseils pour remédier aux problèmes évoqués plus haut et le cas échéant, vous renvoyer vers un spécialiste (c'est le mode de fonctionnement du système médical français). La réforme permet de prendre le temps et de discuter des petits bobos habituels du cycliste (La présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication est exigée tous les trois ans, c'est-à-dire lors d'un renouvellement de licence sur trois) . Un électro-cardiogramme serait un plus.


### Le test d'effort : la clé d'une progression en sécurité !

*L'objectif d'un test à l'effort est double chez le cycliste :*

**Dans un premier temps**, il renseigne sur la santé cardiovasculaire du sportif à l'effort. Ce point est fondamental et nécessaire à la mise en place ou la poursuite d'une activité physique et sportive à partir de 40 ans. Malgré tout, ce type d'évaluation me semble nécessaire chez un cycliste plus jeune pour garantir son intégrité physique.

**Dans un second temps**, ce type de test peut servir à évaluer le niveau physique et plus particulièrement certains déterminants de la performance. Durant le test d'effort, des informations concernant la respiration et l'apport en énergie sont enregistrés. Pour l'entraîneur, c'est une mine d'or permettant l'optimisation et l'individualisation des entraînements.

## A retenir:

	Intensité en % de FC <sub>max</sub> , bpm	Exemples de durée	Résultats physiologiques / Effets de l'entraînement
<p><b>MAXIMUM</b></p>  <p>aérobie 10mn max a: debut avril</p>	90–100%	- de 5 minutes	<p><b>Effets</b> : améliore la capacité anaérobie (quand proche de 100% FC max) et la puissance aérobie.</p> <p><b>Sensations</b> : très difficile pour la respiration et le travail des muscles.</p> <p><b>Recommandé pour</b> : les cyclistes très expérimentés et les compétiteurs. Intervalles courts uniquement, à réaliser en phase de précompétition pour des épreuves courtes.</p>
<p><b>FORTE</b></p>  <p>endurance 30mn alt avec end base</p>	80–90%	2–20 minutes	<p><b>Effets</b> : développement mixte : endurance et puissance aérobie.</p> <p><b>Sensations</b> : fatigue musculaire et respiration difficile.</p> <p><b>Recommandé pour</b> : les cyclistes expérimentés, pour des séances de longueurs variables, à réaliser tout au long de l'année. ces séances sont plus courantes lors de la période de précompétition.</p>
<p><b>MOYENNE</b></p>  <p>endurance 3h00</p>	70–80%	10–60 minutes	<p><b>Effets</b> : améliore l'endurance aérobie et la circulation sanguine.</p> <p><b>Sensations</b> : séance à bonne allure avec une cadence élevée et constante.</p> <p><b>Recommandé pour</b> : les cyclistes qui préparent une épreuve ou qui cherchent à améliorer leurs performances.</p>
<p><b>LÉGÈRE</b></p>  <p>2 mois debut hiver endurance de base</p>	60–70%	60–300 minutes	<p><b>Effets</b> : améliore le métabolisme lipidique (perte de poids) et accroît la capacité du corps à supporter des séances à plus fortes intensités.</p> <p><b>Sensations</b> : facile et confortable, peu de charge sur les muscles et le système cardio-vasculaire.</p> <p><b>Recommandé pour</b> : tout le monde, pour les séances longues durant les périodes d'entraînement de base, et pour les séances de récupération pendant la saison des compétitions.</p>
<p><b>TRÈS LÉGÈRE</b></p> 	50–60%	20–60 minutes	<p><b>Effets</b> : améliore et accélère la récupération après les séances intensives.</p> <p><b>Sensations</b> : très facile, peu de contraintes.</p> <p><b>Recommandé pour</b> : le retour au calme et les séances de récupération tout au long de la saison.</p>

## Cœur et activité sportive :



# Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort\*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}\text{C}$  ou  $> +30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de pollution

7

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)



\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

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

## Spécificités masculines / féminines des symptômes:

**Agir pour le Cœur des Femmes**  
Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

**Détecter LES SIGNES**

**Plus courants CHEZ L'HOMME...**

- Douleurs thoraciques
- Essoufflement
- Gêne ou picotement au niveau des bras, épaules, dos, cou ou mâchoire

**Symptômes supplémentaires, plus courants CHEZ LA FEMME...**

- Étourdissement soudain
- Sensation de brûlures d'estomac
- Sueurs froides
- Nausées ou vomissements
- Fatigue inhabituelle

#MardiCoeur