

L'ARGUMENTAIRE VALIDÉ SCIENTIFIQUEMENT DES 10 RÈGLES

Lien ■ https://www.clubcardiosport.com/sites/www.clubcardiosport.com/files/inline-files/argu_scientifique.pdf

REGLES 1, 2, 3

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal, toute palpitation cardiaque, tout malaise en lien avec l'effort.

Des enquêtes prospectives et rétrospectives menées chez les sportifs ou leur famille ont montré que dans près de 50% des cas, des prodromes non respectés ont précédé la survenue d'un accident cardiovasculaire, et que dans 70% des cas, des sportifs reconnaissent qu'ils ne consulteraient pas un médecin en cas de survenue de symptôme anormal à l'effort.

REGLE 4

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

Les risques angineux et rythmiques en cas de non-respect de cette règle sont méconnus des sportifs. Si le risque de malaise vagal est connu, le risque rythmique en cas d'arrêt brutal d'une activité intense est souvent ignoré.

REGLE 5

Je m'hydrate régulièrement à l'entraînement comme en compétition.

La déshydratation, même modeste, diminue la performance sportive en général et myocardique en particulier. De plus, elle augmente le risque d'accident cardiovasculaire (troubles du rythme, thrombus intra-coronaire). L'hydratation pendant l'effort doit être complétée d'une bonne hydratation pré et post-effort.

REGLE 6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures défavorables (< -5°C ou > 30°C) et lors des pics de pollution.

Le froid et la chaleur sont des éléments hostiles qui se surajoutent aux contraintes de l'exercice. Chez le sujet peu entraîné et/ou à risque, ces deux éléments majorent le risque d'angor et de troubles du rythme. Des efforts intenses peuvent cependant être réalisés par le sportif entraîné, acclimaté et bien équipé. Les effets cardiovasculaires délétères de la pollution, en particulier pour le sujet sensible, sont bien décrits.

REGLE 7

Je ne fume jamais 2 heures avant ou après une pratique sportive.

Les sportifs fumeurs restent malheureusement beaucoup trop nombreux ! D'une part, l'activité physique génère transitoirement une inflammation et une hyper agréabilité plaquettaire pro-thrombotiques. D'autre part, fumer une cigarette crée un état vasospastique aigu, en particulier coronaire. Le risque de survenue d'un thrombus occlusif est donc fortement majoré.

REGLE 8

Je ne consomme jamais de substances dopantes et j'évite l'automédication en général.

L'automédication comporte en particulier lors d'une pratique sportive intense, des risques tels que thrombovasculaires, troubles du rythme, hémorragies digestives, insuffisance rénale. Les effets délétères, aigus et chroniques, des produits dopants au niveau de la sphère cardiovasculaire sont bien démontrés.

REGLE 9

Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

La myocardite est une cause majeure de mort subite liée à la pratique sportive. L'inflammation, qui accompagne l'infection virale, peut toucher le myocarde au même titre que les autres muscles « courbaturés ». Elle favorise la survenue de troubles du rythme ventriculaire à l'effort.

REGLE 10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes.

Le risque d'accident cardiovasculaire est transitoirement majoré lors d'une activité sportive intense surtout chez le sédentaire. Avant de reprendre un sport régulier, un bilan médical avec quantification et prise en charge des facteurs de risque, pratique d'un ECG de repos et éventuellement d'une épreuve d'effort, et conseils de bonne pratique sportive, est fortement recommandé.