

Bienfaits de l'activité sportive.... Même chez le « cardiaque »

19 mars 2012

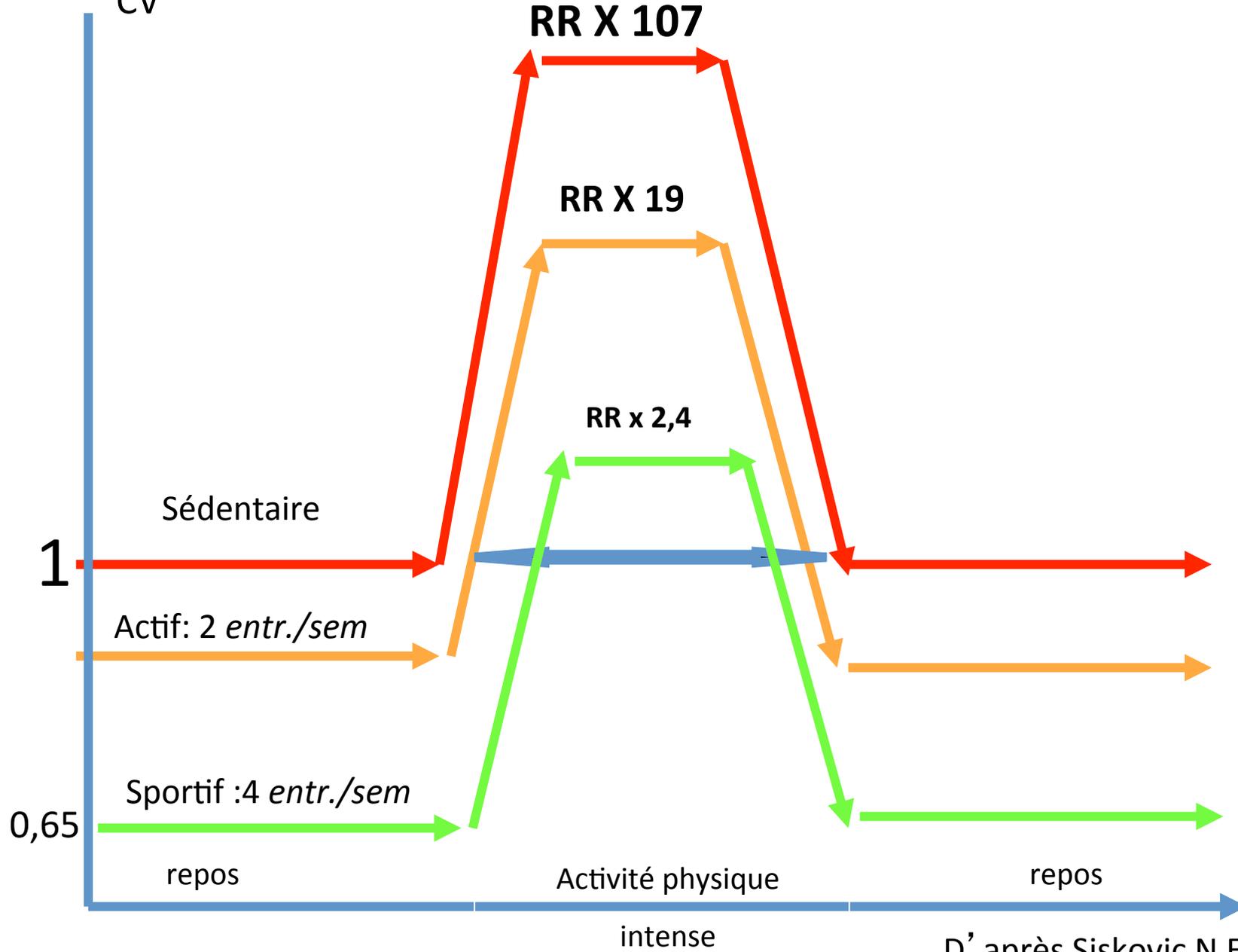
Dr Vuthik PANH
Responsable d'Unité
Service de soins intensifs de cardiologie



Le paradoxe du sport

Risque accident

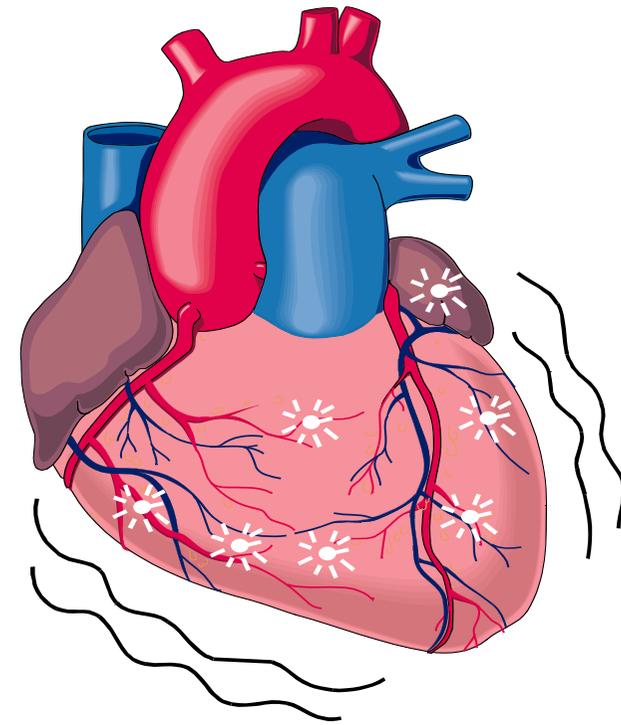
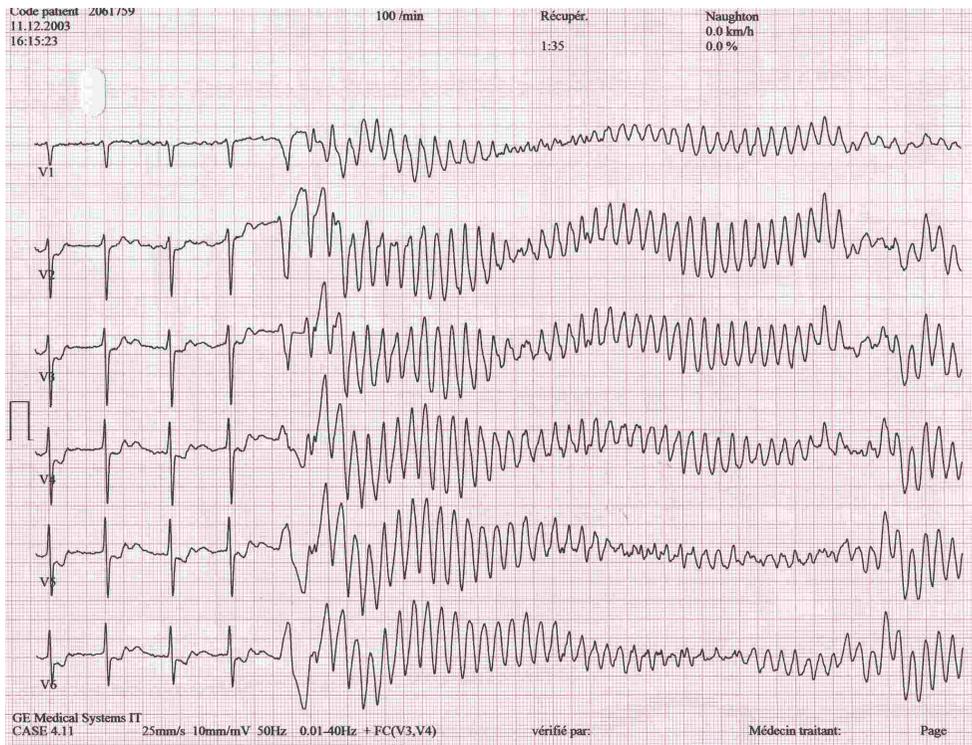
CV



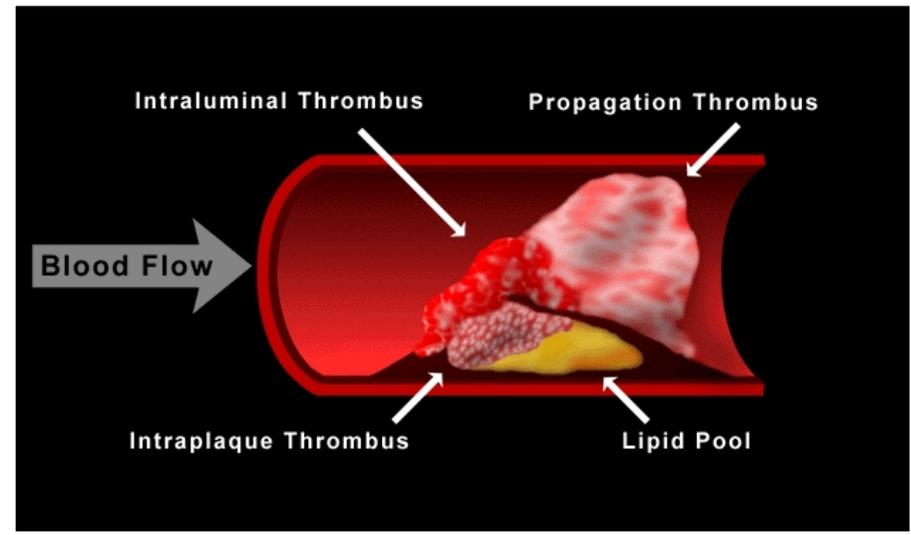
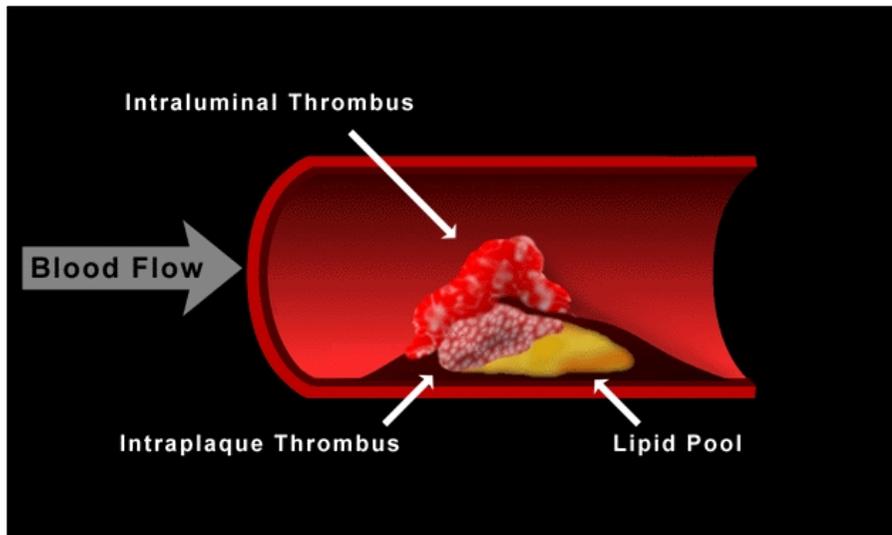
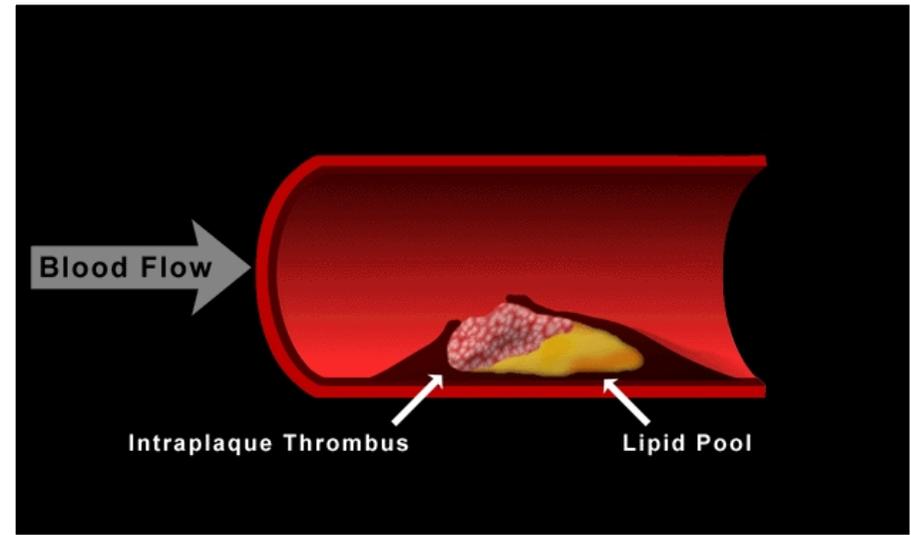
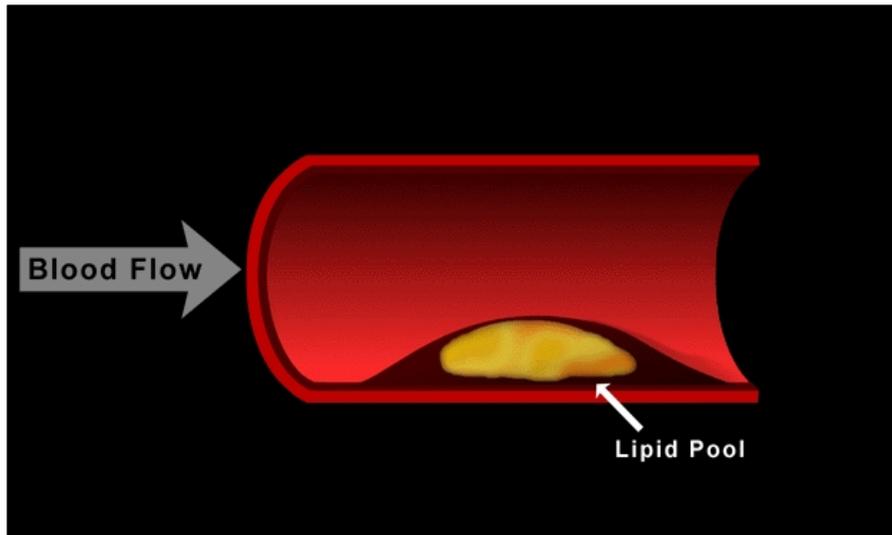
D'après Siskovic N Engl J Med

Arrêt cardiaque : que se passe-t-il au niveau du cœur ?

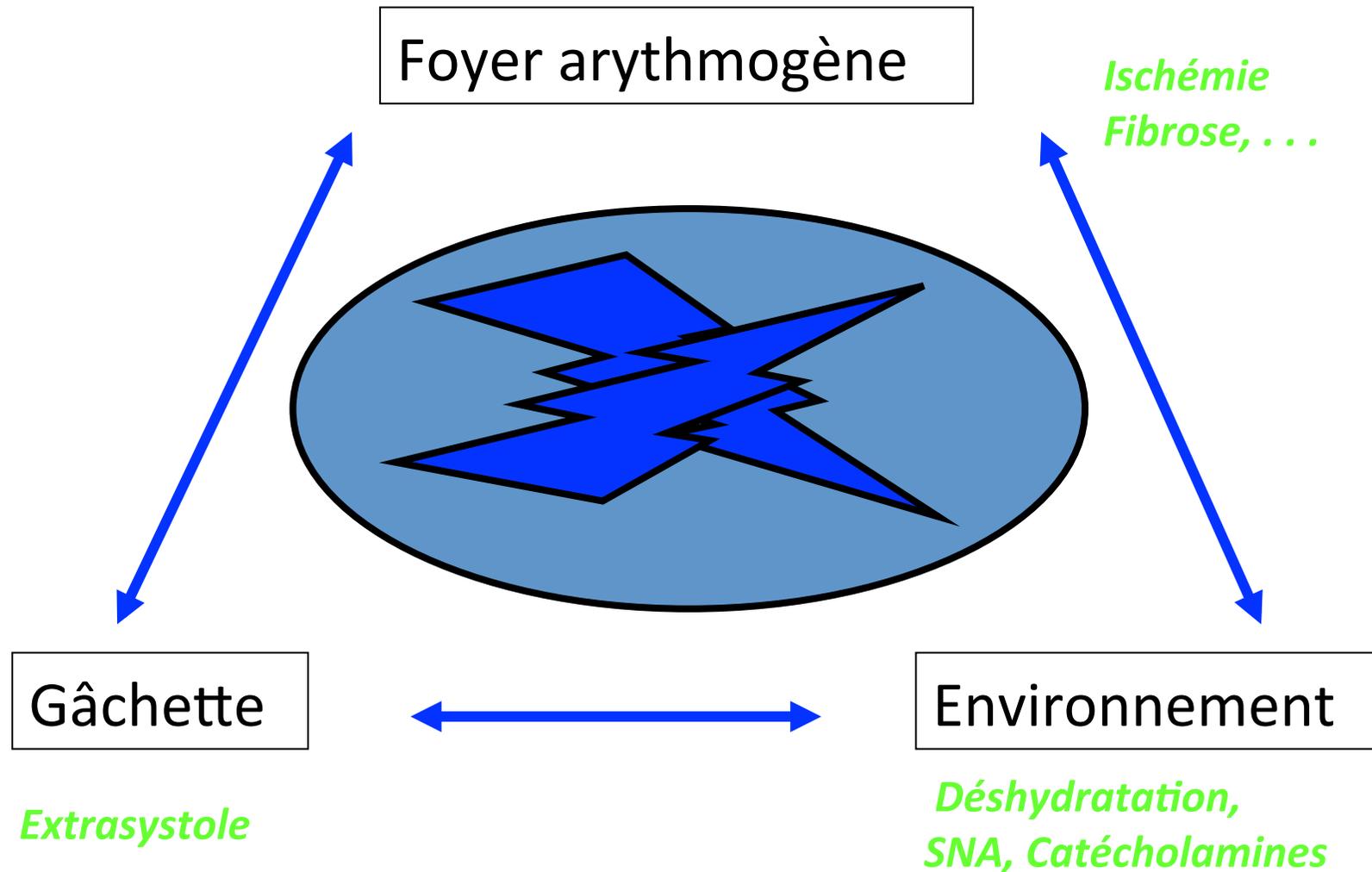
- Le cœur fibrille :
 - Il se met à fonctionner de façon anormale



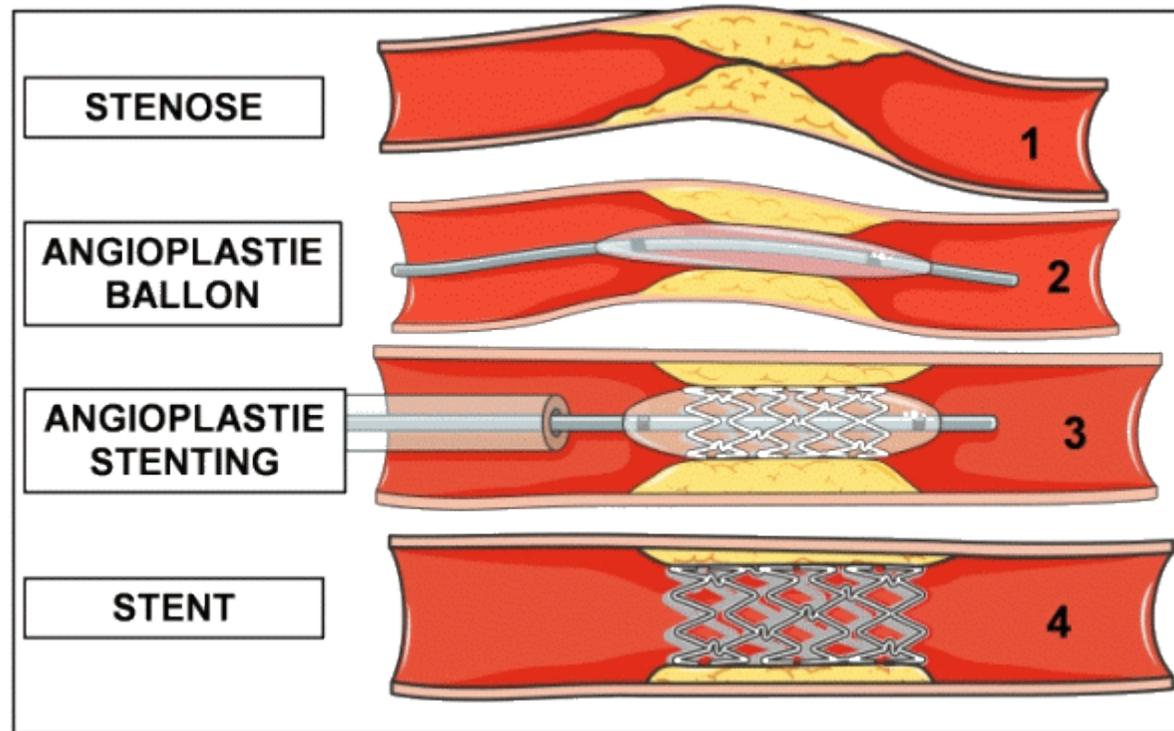
**Ce qui empêche
la circulation
du sang dans
l'organisme
et donc l'apport
en oxygène**



Physiopathologie des arythmies



Modifié d'après P. Coumel, 1984



Patrick Salmon

- HTA / dyslipidémie / tabagisme arrêté en 1999
- Syndrome coronarien aigu : dilatation coronaire avec stent actif en 2003
- Epreuve d'effort anormale avec anomalie scintigraphique en mars 2008 : resténose intrastent ; nouvelle dilatation + stent
- Epreuve d'effort annuelle
- Scintigraphie myocardique en 2010 bon pronostic

Souhaite faire un marathon....?

- Législation française
 - Coronarien : contre-indication au sport de compétition
 - pas de délivrance possible de licence de non contre-indication à la pratique sportive

En Suisse ou à l'étranger

- Pas de CNCI nécessaire
- Que faire ???

- Evaluer le risque
- Bilan cardiaque complet
- Conseiller +++
- Dialogue patient / cardiologue ++



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 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 à 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 $< - 5^{\circ}$ ou $> + 30^{\circ}$ 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 si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 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.



- **« 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 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 à 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° ou > +30° 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 si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 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.**