



santé Utile

"Sport et cœur", c'est le thème des animations organisées du 9 au 11 février, par l'Alliance du Cœur avec la Fédération française de cardiologie dans 5 villes (Paris, Rennes...). Rens. : alliance-coeur.fr

Les signes qui doivent immédiatement faire cesser l'activité et consulter : essoufflement anormal par rapport au même effort que d'habitude, palpitations, douleur au thorax, malaise.

Sport

quelles limites pour le cœur ?

Nos experts



Pr François Carré
professeur en physiologie cardiovasculaire, cardiologue et médecin du sport



Dr Philippe Sosner
cardiologue et médecin du sport

Pour garder une bonne santé cardiovasculaire, il faut bouger ! C'est vrai... mais pas n'importe comment. Mal adapté ou à trop haute dose, le sport peut parfois mettre en danger notre cœur. À l'occasion de la Journée du Cœur, prévue le 14 février, des spécialistes font le point.

Laura Chatelain

L'INTENSITÉ DE L'EXERCICE

< de 60%
de la fréquence cardiaque maximum théorique (FCM, approximativement, 220 - l'âge pour un homme, 226 - l'âge pour une femme), le sport n'a pas d'effet sur le cœur. Par exemple lorsqu'on marche normalement.

75 à 80% de la FCM, l'intensité est élevée. On transpire de façon importante, l'essoufflement devient gênant et on répond aux questions seulement par un ou deux mots. « Cela améliore l'endurance mais est réservé aux sportifs en bonne santé, note le Dr Philippe Sosner. Après 35 ans chez l'homme

et 45 ans chez la femme, un bilan et un électrocardiogramme au repos s'imposent avant de pratiquer. Il existe un risque potentiel d'accident cardiaque car le cœur se contracte plus vite et a besoin d'être plus irrigué. Si une artère est rétrécie ou bouchée par le cholestérol, le flux sanguin est freiné et le cœur peut manquer d'oxygène. »

60 à 75% de la FCM, l'intensité est modérée : on est légèrement essoufflé et on commence à transpirer mais on arrive à parler. Cela améliore l'endurance et protège le cœur qui battra moins vite pour un même niveau d'effort. Si on commence le sport, que l'on s'y remet ou que l'on a des facteurs de risque cardiaque (plus de 50 ans, hypertension, surpoids, diabète, accident cardiovasculaire...), on s'en tient à ce rythme-là pendant au moins 6 à 8 semaines afin de réentraîner le cœur.

≥ à 90% de la FCM, l'intensité est très élevée : on transpire beaucoup, on est à la limite côté essoufflement. Cela permet d'améliorer ses performances en compétition mais ne présente aucun bénéfice supplémentaire pour le cœur. « Si le cœur n'est pas sain, ce type d'effort peut révéler une maladie, avec un risque d'infarctus », explique le Pr François Carré, expert auprès de la Fédération française de cardiologie.



LE TYPE DE SPORT

- ◉ **Marche rapide**, marche nordique, jogging, vélo, elliptique, natation, ski de fond, raquettes... les sports d'endurance permettent de s'entraîner à une intensité modérée et sont donc accessibles à tous.
- ◉ **Cours de fitness**, sports collectifs, sports de raquette : ils induisent des accélérations et des périodes d'intensité élevée. « Cela ne pose pas de problème à condition de déjà pratiquer régulièrement une activité physique d'endurance modérée et de s'échauffer de manière progressive pendant au moins 10 minutes », note le Pr Carré.
- ◉ **Plongée sous-marine et alpinisme** : ces sports à risque modifient la contraction des vaisseaux (en raison de la pression atmosphérique ou du froid). Ces activités sont à éviter après un accident cardiaque mais également en cas d'hypertension non équilibrée.

Plus de règles d'or pour une bonne pratique sportive sur clubcardiosport.com

LES EFFETS POSITIFS

- ◉ **Diminution de la tension artérielle** grâce à une meilleure vasodilatation : le sang circule mieux, la pression diminue. 30 min d'activité modérée quotidienne et 2 à 3 séances plus intenses par semaine permettent de normaliser une hypertension modérée après 6 à 8 semaines.
- ◉ **Baisse du LDL-cholestérol** : quand les muscles se contractent, ils absorbent une partie du sucre présent dans le sang, ce qui abaisse la glycémie et oblige l'organisme à utiliser une partie du cholestérol en circulation. Visible au bout de 2 à 3 mois, à raison de 3 à 4 séances de sport par semaine.
- ◉ **Diminution du surpoids**, en particulier de la graisse localisée au niveau du ventre, dangereuse pour le cœur.
- ◉ **Prévention du diabète de type 2**, notamment via la régulation de la glycémie. 2 h 30 d'exercice physique par semaine diminuent le risque de plus de 50 % chez des prédiabétiques.
- ◉ **Réduction de la fréquence cardiaque au repos** : plus efficace, le cœur bat moins vite pour assurer un même apport d'oxygène à l'organisme.

LA RÉGULARITÉ

« Les effets du sport durent de 48 à 72 h, notamment sur la vasodilatation des vaisseaux », explique le Dr Sosner. Voilà pourquoi sont recommandées au minimum 3 séances par semaine (1 h à une intensité modérée/ 30 min à une intensité élevée).

LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION

Il est préférable de se laisser une journée *off* après une séance intense, ou d'alterner avec une activité modérée. « Faire du sport, surtout intense, tous les jours, n'a aucun bénéfice supplémentaire pour la santé », précise le Pr Carré.

BON À SAVOIR

Pas de sport après une grippe !

Après une grippe ou une gastro avec des courbatures et plus de 38 °C de fièvre, mieux vaut éviter le sport intense les 7 jours suivant. « Les virus entraînent une inflammation des muscles, y compris du cœur, dit le Dr Sosner. Un effort intense peut causer un problème cardiaque qui ne serait pas survenu autrement ».