



Pr François Carré (Rennes)

francois.carre@univ-rennes1.fr

Les risques cardiaques du sport

La pratique régulière d'une activité physique modérée (dont les bienfaits cardiovasculaires sont largement prouvés) devrait être conseillée à tous les sujets, y compris les malades. Mais qu'en est-il de l'activité sportive ?

La pratique sportive sans retenue, en compétition officielle ou en loisir, qui se corse souvent de joutes amicales acharnées, réclame un cœur parfaitement sain. Il faut savoir que les sportifs (parfois très entraînés), qui meurent sur un terrain sont des cardiaques ignorés. Le sport n'a pas provoqué la pathologie : il l'a révélée ! Heureusement, ces dramatiques accidents très médiatisés et qui choquent le public sont exceptionnels par rapport au nombre de pratiquants. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas les prévenir.

Ces accidents qui concernent surtout les hommes entre 40 et 50 ans, sont dus à une arythmie qui complique une pathologie cardiaque. Les maladies en cause sont surtout génétiques avant 35 ans et concernent la maladie coronaire après 35 ans. Les facteurs favorisant leur survenue sont :

- l'intensité et la durée de l'effort,*
- le faible niveau d'entraînement,*
- les facteurs de risque cardiovasculaires.*

Notons que contrairement à une idée populaire, le sport du dimanche n'élimine absolument pas les effets nocifs du tabac. La prévention des accidents repose sur :

- le respect des règles de bonnes pratiques (www.clubcardiosport.com),*
- un bilan médical pré-compétition efficace et respecté par le pratiquant,*
- une formation du public aux 3 actions « appeler, masser, défibriller » à mener en cas d'accident.*

Le potentiel effet délétère cardiaque d'une pratique sportive intense sur plusieurs années fait débat chez les cardiologues. Aucune donnée ne permet de généraliser cette idée et il faut savoir que la durée de vie des champions est plus longue que la moyenne. Mais la compétition n'est pas plus bénéfique pour la santé qu'une activité modérée.

Au total, le sport est globalement bon pour la santé, mais son mode de pratique doit parfois être individuellement adapté en particulier après la « cinquantaine ».

>> Pour en savoir + sur ce thème ... [Retrouvez plus d'information sur le site Cardio-Online](#)