

## AU COEUR DU SPORT

### CONTENU

#### **1. Risques inhérents à la pratique du sport**

#### **2. Dix recommandations à suivre**

#### **1. Risques inhérents à la pratique du sport**

Nous avons l'habitude de vous parler des bienfaits du sport. Pour changer un petit peu je vais vous parler cette fois des risques inhérents à la pratique sportive.

Nous pouvons les différencier en plusieurs catégories :

- Les incidents aigus : micro et macro traumatismes ; les premiers correspondent aux inflammations (tendinites, bursites, ...) et contusions. Les seconds à la modification de l'architecture anatomique normale (déchirure, fracture, luxations).

- L'usure progressive des structures anatomiques mises à contribution lors de l'exercice physique (arthrose surtout).

- Les accidents liés à l'activité sportive. Dans le cadre de la course à pied, cette rubrique correspond quasi exclusivement aux accidents cardio-vasculaires.

Je vais m'arrêter ici sur les risques cardio-vasculaires de l'activité physique.

De nombreuses études médicales démontrent que l'activité physique protège le système cardiovasculaire de façon importante. Une étude récente menée chez des patients venant de faire un infarctus du myocarde, a prouvé que la reprise d'une activité physique régulière après l'accident cardiaque sauvait au moins autant de vies que la quasi totalité des thérapeutiques médicamenteuses utilisées chez ces patients.

Néanmoins, l'activité physique, surtout si elle est effectuée dans de mauvaises conditions et sans tenir compte de précautions élémentaires peut être à l'origine d'incidents voire d'accidents cardiaques.

#### **2. Dix recommandations à suivre**

Le club des cardiologues du sport a édicté 10 recommandations à suivre pour pouvoir profiter de votre sport préféré en toute sécurité :

- 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 cardiaque.

Voilà donc 10 règles simples et faciles à mettre en œuvre. A se rappeler qu'il n'est jamais normal d'avoir un malaise ou une douleur thoracique à l'effort ou juste après. Les règles 4 à 10 sont des conseils « évidents » permettant d'éviter de surcharger l'activité cardiaque au cours de l'effort.

Que tout cela ne vous empêche pas de courir ! Mais il faut le faire dans de bonnes conditions. De la même manière que vous faites attention à votre matériel de sport, prenez soin de votre corps et de votre cœur !