



04.04.2013 - 09:05 Uhr

Début de la saison de course à pied: comment protéger son coeur / 150 minutes d'activité physique par semaine réduit le risque global de mortalité

Berne (ots) -

Lorsqu'un jeune sportif s'effondre et meurt pendant une compétition, nous sommes tous très secoués par cet événement. Mais rester assis sur son canapé de peur de connaître le même sort serait une erreur. En ce début de saison de course à pied, la Fondation Suisse de Cardiologie combat les éventuels malentendus.

La mort subite cardiaque chez un sportif est ressentie par l'opinion publique comme particulièrement tragique car il s'agit d'une personne jeune, en bonne santé et en pleine forme. Faut-il en conclure que l'activité physique est dangereuse? La médecine préventive met en garde contre une telle conclusion: «L'activité physique et le sport ont un effet positif, tant sur notre qualité de vie que sur notre espérance de vie», souligne PD Dr Gabor Sütsch, cardiologue zurichois et membre de la Commission Information, Prévention et président du groupe de projet HELP de la Fondation Suisse de Cardiologie. Cette affirmation est confirmée par de nombreuses études, dont en particulier une étude de survol* réalisée par des chercheurs des universités de Berne et de Vienne. Ils ont analysé 80 études du monde entier, comprenant 1,3 millions de participants au total. Ceci leur a permis de déterminer que la dose minimale d'activité physique de 150 minutes par semaine (une semaine comprend 10 080 minutes), recommandée entre autres par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), réduit notablement le risque global de mortalité. Et ce, contrairement à ce que s'imaginent beaucoup de gens, dès lors qu'une activité physique modérée est pratiquée dans la vie quotidienne ou les loisirs.

L'activité physique innocente

Ce fait n'est pas en contradiction avec le paradoxe apparent de la mort subite cardiaque chez de jeunes sportifs bien entraînés. En effet, la performance physique n'est généralement que le déclencheur de l'accident. La cause est, à quelques rares exceptions près, une pathologie cardiaque préexistante. Ces pathologies diffèrent en fonction de l'âge: chez de jeunes sportifs de moins de 35 ans, il s'agit en général de cardiopathies congénitales non diagnostiquées ou de maladies héréditaires, en particulier épaississement des parois du coeur (cardiomyopathie obstructive), susceptibles d'entraîner pendant l'effort des troubles du rythme cardiaque mortels. Pour des raisons encore inconnues, ceci concerne principalement les hommes. Pour qu'une telle maladie soit détectée précocement, la Société Européenne de Cardiologie et la Société Suisse de Médecine du Sport recommandent actuellement aux sportifs de haut niveau de moins de 35 ans de se soumettre à des examens médicaux sportifs.

Chez les sportifs de plus de 35 ans ainsi que dans la population générale, la cause la plus fréquente est en revanche une maladie coronarienne non diagnostiquée auparavant. On entend par là une forme de maladie cardiaque caractérisée par une irrigation insuffisante du myocarde en raison de l'athérosclérose («artères calcifiées»). La forme la plus extrême en est l'infarctus du myocarde (obstruction aiguë d'un vaisseau sanguin), susceptible de perturber également le rythme cardiaque au point d'être mortel. Bien qu'une activité physique régulière améliore dans tous les cas le profil de risque, même les personnes bien entraînées peuvent être concernées par l'athérosclérose précoce si elles souffrent de prédispositions héréditaires telles que troubles du métabolisme lipidique, diabète ou troubles rénaux.

Encore un argument en faveur d'une activité physique régulière: la mort cardiaque subite d'un sportif de moins de 35 ans est un drame, mais elle est fort heureusement très rare. On estime qu'environ deux ou trois jeunes sportifs de haut niveau sur cent-mille sont victimes chaque année de la mort cardiaque subite. Il faut mettre ce chiffre en regard des 8 000 décès par mort cardiaque subite qui se produisent chaque année en Suisse dans la population générale. L'un des principaux facteurs de risque en est le manque d'activité physique. «L'opinion publique en est trop peu consciente, mais ces cas arrachent brutalement et précocement beaucoup plus de personnes à leur famille et à leur travail que cela ne se produit dans le sport de haut niveau», précise PD Dr Gabor Sütsch. «Or, on pourrait considérablement réduire le nombre de ces accidents tragiques.»

Préparer le grand jour

Et que doit faire le père de famille qui veut participer à une course urbaine? «S'il se prépare raisonnablement et adapte son entraînement à ses capacités physiques, il fera dans tous les cas du bien à sa santé», assure le cardiologue. «S'il est débutant ou n'a pas pratiqué de sport pendant longtemps, il ira consulter un médecin pour un bref examen et entretien de conseil avant la première séance d'entraînement. Ceci est particulièrement

important en présence de facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires, tabagisme par exemple.» Ensuite, c'est la persévérance et l'endurance qui le conduiront à son but, sans oublier de rester raisonnable: il est recommandé aux personnes dont le coeur est en bonne santé de courir, marcher ou pédaler de manière à transpirer mais en étant encore capable de parler. Et que ce soit pour les loisirs ou le sport de compétition: en cas de fièvre, d'infection aiguë (par exemple des voies respiratoires), de forte sensation de fatigue ou autres symptômes qui se font sentir avant l'entraînement, il faut laisser tomber provisoirement l'entraînement et la compétition.

*Guenther Samitz, Matthias Egger and Marcel Zwahlen. Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. International Journal of Epidemiology 2011; 1-19

Le communiqué complet est disponible sous www.swissheart.ch/medias

Contact:

Peter Ferloni, Chargé de communication
Fondation Suisse de Cardiologie
Tél.: +41/31/388'80'85
E-Mail: ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100735688> abgerufen werden.