



29.02.2016 – 07:30 Uhr

En cas de grippe, le sport peut porter atteinte au cœur

Berne (ots) –

En cas de grippe, le corps a besoin de repos et de ménagement. Vouloir être inébranlable et continuer à s'entraîner, c'est risquer entre autres une inflammation du myocarde. C'est pourquoi la Fondation Suisse de Cardiologie conseille aux personnes victimes d'une affection virale fiévreuse, même si elles sont jeunes et par ailleurs en bonne santé: pas de sport pendant ni juste après la maladie.

Les adeptes du sport n'apprécient pas ce conseil, mais le fait est qu'une grippe ou autre infection virale est une bonne raison de faire une pause. Pendant la maladie et après, le corps a besoin de ménagement pour se rétablir complètement. En cas de fièvre et de membres douloureux, vouloir être inébranlable dans son entraînement sportif représente un risque de complications qui peuvent être graves, souligne la Fondation Suisse de Cardiologie.

Les jeunes aussi

Si les virus s'attaquent au muscle cardiaque, une inflammation appelée myocardite peut s'ensuivre. Les symptômes ne sont pas faciles à reconnaître. «Les malades se sentent physiquement abattus, ont parfois des vertiges ou la sensation que leur cœur s'emballe ou a des extrasystoles. Mais au bout du compte, aucun de ces symptômes n'est spécifique», explique le docteur Christian Schmied, privat-docent, directeur du service ambulatoire de cardiologie et du service de cardiologie sportive à l'Hôpital universitaire de Zurich. Même si de nombreux cas ont une évolution bénigne et guérissent d'eux-mêmes, il ne faut pas sous-estimer l'inflammation du muscle cardiaque. Dans les cas graves, le cœur est affaibli et il y a un risque de troubles du rythme cardiaque pouvant mettre le pronostic vital en danger. Chez jusqu'à 5% des sportifs victimes de la mort subite cardiaque, en particulier les jeunes, on peut mettre en cause une myocardite.

Arrêt prolongé du sport

Il n'est pas possible de soigner de manière ciblée les causes de la myocardite. Si une telle inflammation est diagnostiquée, il ne reste qu'à se reposer physiquement. Dans les cas graves, le fonctionnement cardiaque peut être soutenu par des médicaments. Pour les personnes atteintes, cela veut dire un arrêt du sport pendant plusieurs mois. Pour ne pas en arriver là, le docteur Schmied recommande d'être raisonnable: en cas de maladie infectieuse, éviter impérativement les efforts physiques. Après une infection accompagnée de fièvre, il faut se reposer sans faire de sport pendant au moins trois à cinq jours. Une fois qu'il ou elle se sent parfaitement rétabli-e, le sportif/la sportive futé-e reprendra lentement un entraînement progressif de remise en forme.

Ce communiqué de presse est disponible sous www.swissheart.ch/medias

Contact:

Peter Ferloni, responsable communication
Fondation Suisse de Cardiologie
Téléphone 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch