

## **Cœur et sport oui absolument, mais pas n'importe comment !**

Oubliez quelques croyances fausses mais... à risque pour votre santé.

La pratique sportive qui a des effets bénéfiques indéniables sur la santé et en particulier sur le cœur, doit toujours être encouragée. Mais comme pour toute activité, il convient de respecter certaines règles de bonne pratique pour en tirer le maximum de bénéfices et éviter les incidents voire les accidents. Ces accidents sont heureusement très rares, mais souvent graves, car on ne rigole pas avec le cœur. En respectant quelques règles de bon sens, nous pouvons nous les pratiquants diminuer nettement le nombre de ces accidents.

Après avoir rappelé l'importance des phases d'échauffement et de récupération et la nécessité absolue de tenir compte des signaux d'alerte potentiellement cardiaques, je vous propose maintenant de tordre le cou à des idées bien ancrées mais... fausses.

Tout d'abord, je ne fais pas de sport intense, c'est à dire avec essoufflement net, et encore moins de compétition lorsque je suis malade et en particulier en cas de fièvre, de syndrome grippal (fièvre, fatigue, courbatures musculaires), de prise d'antibiotiques. En effet « une bonne suee n'a jamais éliminé les microbes ». Par contre les virus et autres microbes peuvent toucher le cœur qui il faut le rappeler est un muscle. Si le cœur est infecté, le sport intense peut provoquer des troubles du rythme cardiaque qui peuvent être très graves.

Ensuite, si l'interdiction de prise de produits dopants est bien connue et le plus souvent respecté, il faut aussi souligner les risques de l'auto-médication avant une course. Cette attitude trop fréquente doit absolument être évitée. En effet, d'une part la prise injustifiée médicalement de médicaments, type anti-douleurs ou anti-inflammatoires, est dans l'esprit une forme de dopage car elle a pour but de poursuivre l'effort au-delà de ses capacités. D'autre part, la prise de ces médicaments peut altérer des mécanismes d'adaptation à l'effort mis en place par le corps pour s'adapter aux contraintes de l'effort. Des troubles du fonctionnement des reins ont ainsi été observés chez des coureurs d'ultra endurance.

Enfin, il faut toujours rappeler que les conditions environnementales et en particulier la température ont un rôle majeur sur la capacité de réaliser une performance sportive. Ainsi la température optimale pour performer sur une épreuve de longue distance est comprise entre 11° et 15° (la plupart des records de ces épreuves a été établie dans ces conditions). Ceci n'interdit bien sûr pas de participer à des compétitions en dehors de ces conditions idéales, mais le participant doit accepter de revoir ses ambitions à la baisse. La vitesse de course doit être réduite dès le départ et les apports hydriques augmentés. Le ressenti de crampes précoces, en particulier en dehors des muscles des jambes, est un signe de déshydratation. Cette attitude permet d'éviter des contre-performances cuisantes qui laissent un très mauvais souvenir et surtout des accidents potentiellement graves, comme le coup de chaleur.

Tous ces simples conseils qui paraissent de bon sens, sont encore parfois oubliés par les participants des épreuves de longue distance. Ce sont pourtant les garants de garder l'objectif principal de notre participation à ces superbes courses qui nous sont proposés à La Plagne, je veux parler du plaisir.

Bonne et belle course à toutes et tous !

F. Carré  
Cardiologue du sport