

Activité physique et santé cardio vasculaire

Les maladies cardio vasculaires représentent la première cause de mortalité dans le monde selon l'Organisation Mondiale pour la Santé. Ces maladies regroupent l'hypertension artérielle (HTA), les cardiopathies ischémiques, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et l'artériopathie des membres inférieurs (AOMI) provoquent 31% des décès prématurés soit 140 000 décès par an (près 400 morts par jour) en France selon les données gouvernementales.

La pratique d'une activité physique régulière aide à prévenir et à contrôler ces affections cardiovasculaires par plusieurs mécanismes. En effet, lors de la pratique régulière d'une activité physique, notamment d'endurance, le cœur va s'entraîner et progressivement ralentir au repos pour pouvoir accélérer plus progressivement à l'effort. On parle d'effet chronotrope négatif de l'effort. Pour compenser ce ralentissement cardiaque, le cœur va se « muscler » en gagnant en puissance d'éjection systolique. Le volume de sang éjecté à chaque battement cardiaque augmente. On parle ici d'effet inotrope positif.

L'activité physique régulière va aussi avoir un effet périphérique, c'est à dire sur le comportement des vaisseaux et notamment des artères. Grâce à la libération des hormones du stress (les catécholamines et le monoxyde d'azote), les artères se dilatent diminuant la pression artérielle. L'activité physique permet aussi de réduire la formation de plaque d'athérome dans les artères, diminuant ainsi leur rigidité et donc, la pression sanguine dans les artères.

Activité physique et HTA

L'hypertension artérielle (HTA) est l'élévation de la pression sanguine dans les artères du corps humain au dessus de 140/90 mm Hg au repos. Elle touche environ 14 millions de personnes en France et est le plus souvent asymptomatique. L'HTA est le premier facteur de risque de survenue d'un AVC. Elle favorise l'apparition d'un infarctus du myocarde et est responsable de certains types de démence. La sédentarité serait seule responsable de 5 à 13% des hypertensions artérielles. Ainsi la pratique régulière d'une activité physique permettrait de diminuer l'incidence de l'HTA. La Fédération Française de Cardiologie recommande la pratique d'au moins 30 minutes, 3 fois par semaine, d'une activité physique d'intensité faible à modérée chez les patients atteints d'HTA.

Activité physique et cardiopathie ischémique

Depuis les années 1990, suite à une étude anglaise, nous savons que les patients sédentaires augmentent leur risque d'être atteint d'un infarctus du myocarde. L'activité physique, qu'elle soit pratiquée à un niveau faible à modéré, permettrait aussi de diminuer de plus de 50% le risque d'infarctus. La pratique d'une activité physique encadrée par les professionnels de santé et du sport est aussi encouragée chez les patients atteints d'une maladie coronarienne stable (à distance d'un infarctus du myocarde et sous réserve d'un traitement bien pris et adapté). Ainsi la Haute Autorité de Santé (HAS) encourage à la prescription d'une activité physique d'endurance chez ces patients au moins, de 20 à 60 minutes, 3 fois par semaine.

Activité physique et Accident vasculaire cérébrale

Environ 150 000 accidents vasculaires cérébraux sont dénombrés en France, surtout chez des patients de plus de 65 ans présentant des facteurs de risque cardio vasculaire (HTA, hypercholestérolémie...). Une activité physique régulière d'intensité modérée serait, en régulant les facteurs de risque cardio vasculaire, protectrice contre la survenue des AVC. Une activité physique d'intensité importante peut, au contraire, augmenter le risque d'AVC notamment pour ce qui est des activités physiques en force (muscultation, haltérophilie, sports extrêmes, etc.).

Activité physique et AOMI

L'Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs est une atteinte obstructive des artères des membres inférieurs par des dépôts de cholestérol et de calcaire que l'on appelle l'athérome.

Une activité physique régulière va prévenir la formation de ces plaques d'athérome chez le patient sain, va limiter la prolifération de la plaque chez le sujet atteint et permettre une récupération des fonctions musculaires plus rapide chez les patients traités (médicalement ou chirurgicalement).

Recommandations concernant la pratique d'une activité physique

L'activité physique a fait preuve de ses bénéfices quel que soit l'âge des patients et que l'on soit en prévention primaire (avant l'apparition d'un évènement cardiovasculaire) ou en prévention secondaire (chez le patient déjà atteint d'une maladie cardiovasculaire).

Les recommandations de l'OMS concernant l'activité physique sont les suivantes :

- Chez l'enfant de 5 à 17 ans, au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue ont prouvé leur efficacité sur le bien-être physique et psychique.
- Entre 18 et 64 ans, il est recommandé de réaliser 150 minutes par semaine, d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue afin de prévenir la survenue des maladies cardiovasculaires avec vraisemblablement un effet sur l'apparition des cancers.
- A partir de 65 ans, il est recommandé de réaliser 150 minutes hebdomadaires, d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue en adaptant la pratique en fonction de son état et de ses capacités.

Le bénéfice cardiovasculaire de la pratique d'une activité physique est d'autant plus important qu'il est adapté à la pathologie du patient, à son état général, à ses capacités physiques et son état d'entraînement de base. Il est aussi plus important en variant régulièrement au cours de la semaine le type d'activité physique, sa durée et son intensité.

Vous pouvez vous faire aider et encadrer par votre médecin ou votre coach sportif APA (Activité Physique Adaptée) qui évaluera vos capacités et orientera votre activité physique. Rdv sur le site internet <https://www.monbilansportsante.fr> pour compléter votre profil qui sera utilisé pour vous prescrire une activité physique adaptée.

Dr Jonathan DEMAY, médecin généraliste, DIU Médecine et Biologie du Sport