

Le sport, c'est bon pour le cœur ! Certes. Mais pour que l'activité physique muscle notre palpitant sans prendre le moindre risque, il est indispensable de le surveiller. Et de suivre ces dix conseils.

1. Echauffez-vous, sachez récupérer

Comme un moteur de voiture, le cœur a besoin de monter en puissance par paliers. Démarrer moderato " provoque une dilatation des vaisseaux qui va aider à adapter le débit cardiaque et éviter des troubles du rythme sévères potentiellement dangereux ", explique le Pr Carré. Pareil en fin d'entraînement. Le cœur détestant les décélérations brutales, " déroulez " pour rétablir en douceur l'équilibre du système cardiovasculaire.

2. Buvez de l'eau toutes les demi-heures

Plus on s'active, plus la température interne de l'organisme grimpe en flèche et plus le cœur, en sur-régime, doit pomper et se fatigue. D'où l'importance, surtout en plein cagnard (au-delà de 30°C), de s'hydrater à intervalles réguliers pour enrayer toute surchauffe susceptible de se traduire par de graves arythmies et des dérèglements cérébraux.

3. Evitez les efforts par grand froid

Dès que le mercure passe sous -5°C, prudence ! "Le froid n'est pas le meilleur copain des artères, dit le Dr Chevalier. Il augmente le travail de l'appareil cardiaque en le forçant à dépenser plus d'énergie pour maintenir la température corporelle à 37°C. Une situation non sans risques chez les sujets qui souffrent, sans le savoir, d'une anomalie cardiaque".

4. Zaper la douche froide

S'asperger d'eau glacée juste après avoir fait bouillir la machine, mieux vaut oublier. Le corps va réduire le diamètre des vaisseaux pour que le sang reflue en priorité vers les organes vitaux et sacrifie les régions périphériques. Les tuyaux sont moins dilatés, moins ouverts, et le précieux liquide circule moins bien.

5. Restez au repos en cas de fièvre.....

et dans les huit jours suivant un épisode grippal. Les courbatures qui vous clouent au lit signifient qu'un virus "squatte" vos muscles. Or, rien n'empêche le germe de se nicher dans les cellules musculaires du cœur. Ce qui, en cas d'effort soutenu, "peut déclencher une inflammation de l'organe susceptible de dégénérer en arythmie fatale", dit le Pr Carré.

6. Pratiquez un bilan médical

Un pantouflard qui reprend une activité physique intense après des années d'abstinence présente un risque 104 fois plus élevé de mourir d'un accident cardiovasculaire en mouillant son maillot qu'en restant dans son canapé (contre 2,2 s'agissant d'un sportif aguerri). Moralité : une visite médicale, passé 35 ans pour les hommes (et 45 ans pour les femmes) s'impose, pour vérifier que la mécanique est apte au service.

7. Signaler toute douleur dans la poitrine

Même si elle ne dure que quelques minutes puis disparaît, une sensation inhabituelle au pic de l'effort, genre une douleur aiguë dans le thorax, comme si un étau enserrait la poitrine, "doit servir de signal d'alerte et faire immédiatement abandonner la partie, prévient le Dr Chevalier. Ce syndrome de menace est lié à l'obstruction de l'artère coronaire". N'attendez pas une seconde pour consulter un médecin.

8. Méfiez-vous des palpitations

Toute arythmie à l'effort (qu'elle provienne d'un dysfonctionnement des oreillettes, ce qui est embêtant, ou des ventricules, ce qui est encore plus ennuyeux) est un clignotant signalant que la pompe cardiaque a des ratés. Contactez fissa votre médecin.

9. Ecrasez la cigarette, surtout après l'effort

"Je fume comme un pompier, d'accord, mais je fais du sport, ça compense..." Archifaux ! Le sportif fumeur court des risques très importants, sachant que le tabac provoque des spasmes coronaires (c'est-à-dire que les parois des artères se resserrent) et augmente le risque de thrombose (les vaisseaux se bouchent). Si vous êtes vraiment accro à la cigarette, ne cédez pas à la tentation 1 heure avant ni 2 heures après une sortie musclée, sachant que l'accident cardiaque survient volontiers lors de la cigarette post-effort.

10. Si vous avez un malaise, prenez-le au sérieux

Ressentir une impression de malaise en avalant une côte que l'on a coutume de grimper les doigts dans le nez impose impérativement, et rapidement, la réalisation d'un bilan cardiaque. " Dans l'étude que nous avons publiée en 2005 sur l'approche cardiovasculaire des sportifs, nous avons constaté que 30 % d'entre eux ne signalaient pas ce type de pépin ! " dit le Dr Chevalier. Et de bien enfoncer le clou : " Pédaler, courir ou nager ne provoque pas de maladie cardiovasculaire, mais peut en révéler une. "

P. Testard-Vaillant