

Prévention des maladies cardio-vasculaires par l'activité physique

J-C VERDIER (Institut Cœur Effort Santé, Paris)

Les effets bénéfiques des APS (Activités Physiques et Sportives) sur les Maladies Cardio-Vasculaires (MCV) sont maintenant bien établis : Ils réduisent de façon considérable la fréquence et l'évolution de l'athérosclérose, maladie touchant la paroi des artères. Les études portant sur de grandes populations montrent une réduction de la fréquence et de la gravité des Infarctus Du Myocarde (IDM) ; de l'Hypertension Artérielle (HTA) et des Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC) ainsi qu'une baisse de la mortalité d'origine cardio-vasculaire.

Les mécanismes d'action des APS sont multiples, parmi lesquels :

- Modification du système neurovégétatif avec baisse de la Fréquence Cardiaque (FC) et de la Tension Artérielle (TA) au repos et à l'effort, permettant d'« économiser » le cœur.
- Amélioration du fonctionnement du muscle cardiaque grâce à la formation de nouveaux capillaires et à l'augmentation du potentiel oxydatif des fibres myocardiques.
- Amélioration des capacités de dilatation des artères périphériques, permettant une meilleure adaptation aux différentes situations, évitant les excès hypertensifs et les lésions des parois.
- Amélioration du contrôle de la glycémie avec meilleure utilisation du glucose.
- Amélioration du profil lipidique avec baisse des triglycérides (TG) et du « mauvais » cholestérol (LDL) et augmentation du « bon » cholestérol (HDL).
- Amélioration de l'humeur par la sécrétion d'endorphines (la dépression s'accompagne d'une augmentation des MCV).
- Amélioration de la tolérance au stress (moindre réactivité du système neurovégétatif).

Toutes les APS ont un effet bénéfique, sous condition d'être adaptées à chacun. Les plus efficaces sur le système cardiovasculaire sont les activités d'endurance. S'il existe une charge minimale d'entraînement hebdomadaire pour pouvoir observer les effets attendus, toute remise en condition physique doit être encouragée. Après bilan médical, des conseils permettront de personnaliser la pratique des APS.

Le respect des bonnes règles d'entraînement préviendra les accidents qui, sur le plan cardiovasculaire, peuvent se révéler dramatiques : échauffement ; durée de la séance ; récupération active.....sans oublier d'être à l'écoute des « signaux d'alerte » du cœur : malaise ; palpitations ; douleur thoracique ; dyspnée. Devant ces signes, il faut savoir s'arrêter et demander l'avis du Médecin.

L'étude de la relation entre intensité de l'effort et bienfaits des APS montre un bénéfice dès que 40% des capacités sont mobilisées ; bénéfices se majorant jusqu'à environ 90 % des capacités pour diminuer ensuite. En effet soutenir un effort très intense oblige à la sécrétion d'adrénaline (« hormone du stress »), non bénéfique pour le système cardiovasculaire.

En conclusion, les Activités Physiques sont bénéfiques pour le système cardiovasculaire à tout âge, pour les hommes comme pour les femmes, à condition de personnaliser la pratique. C'est le rôle de chacun d'entre vous.