

Cardiofréquence-mètre:

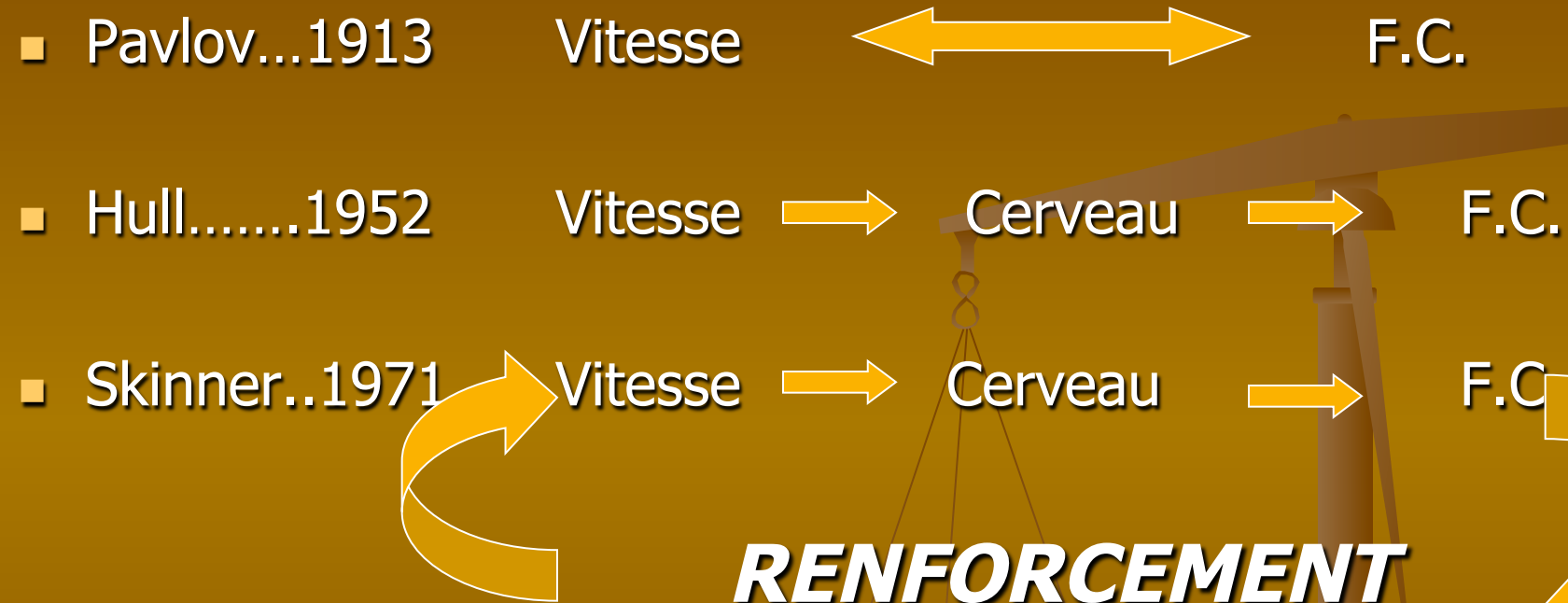
Utile ou Pas ?

Controverse....

Jean Claude Verdier
Institut Cœur effort Santé
Paris



Théories comportementales.....et F.C.

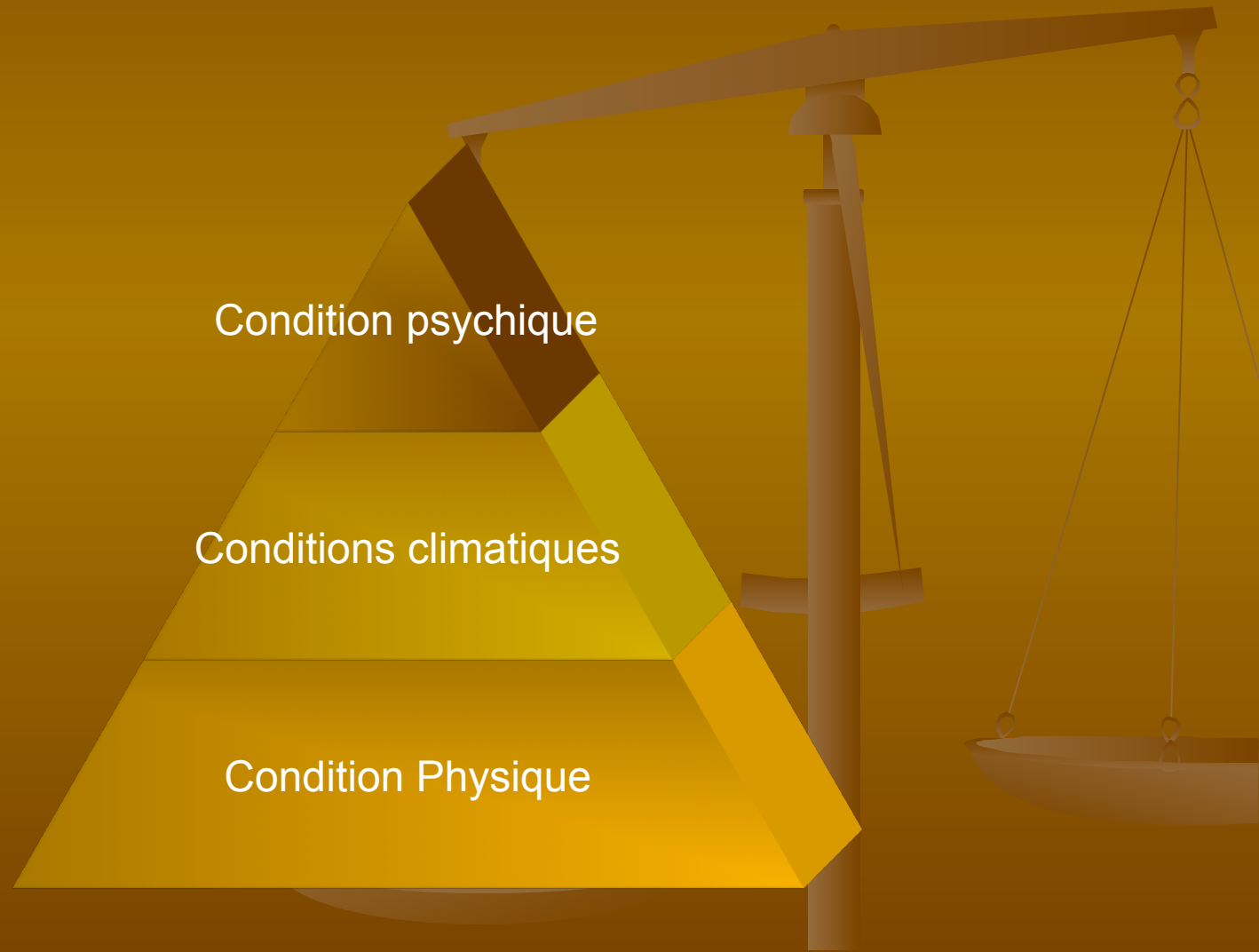


Renforcement positif ?ou négatif !

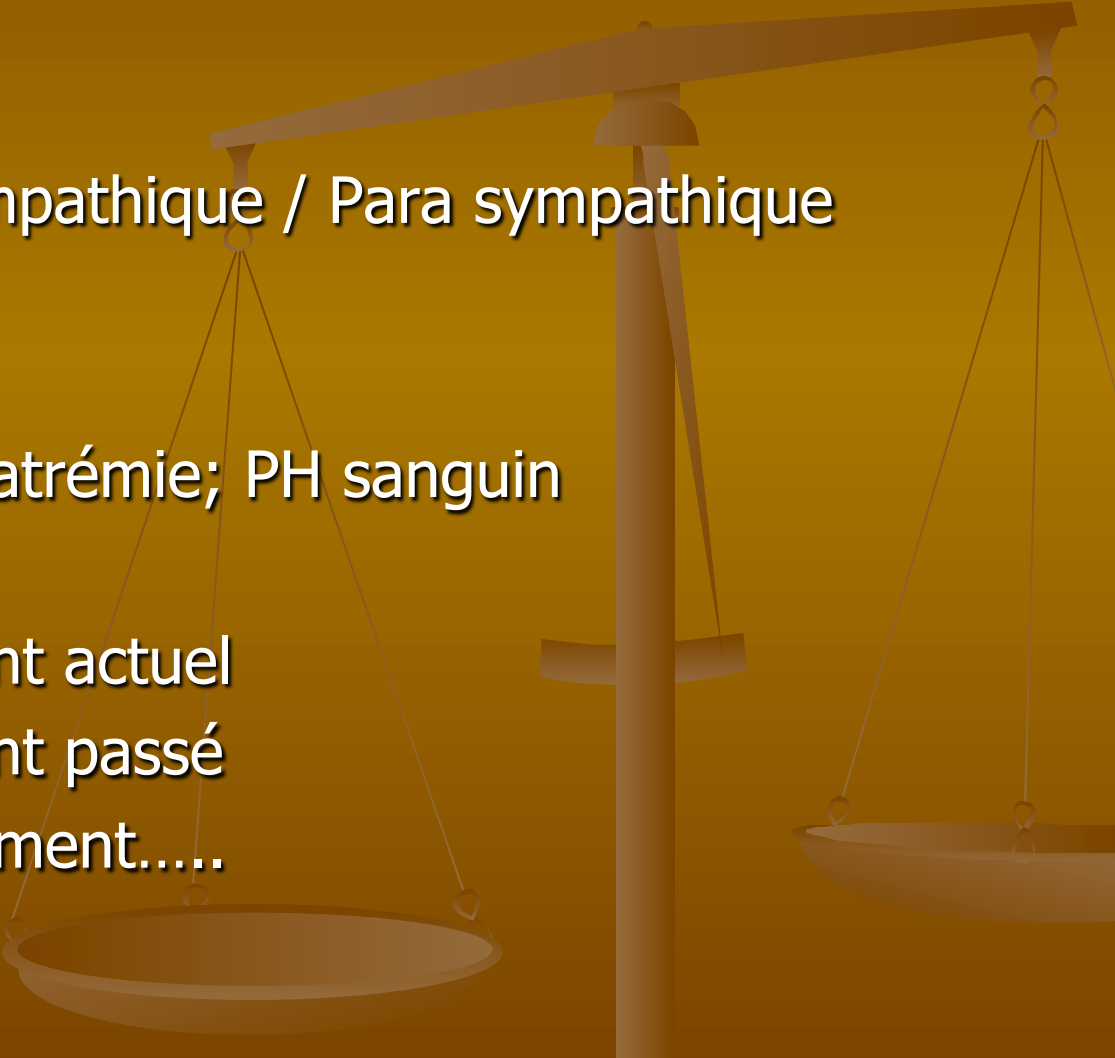
Contrôle ?.....ou pseudo contrôle !

Perte de liberté ?Dépendance ??

De quelle F.C. parlons nous ?



F.C. et condition physique

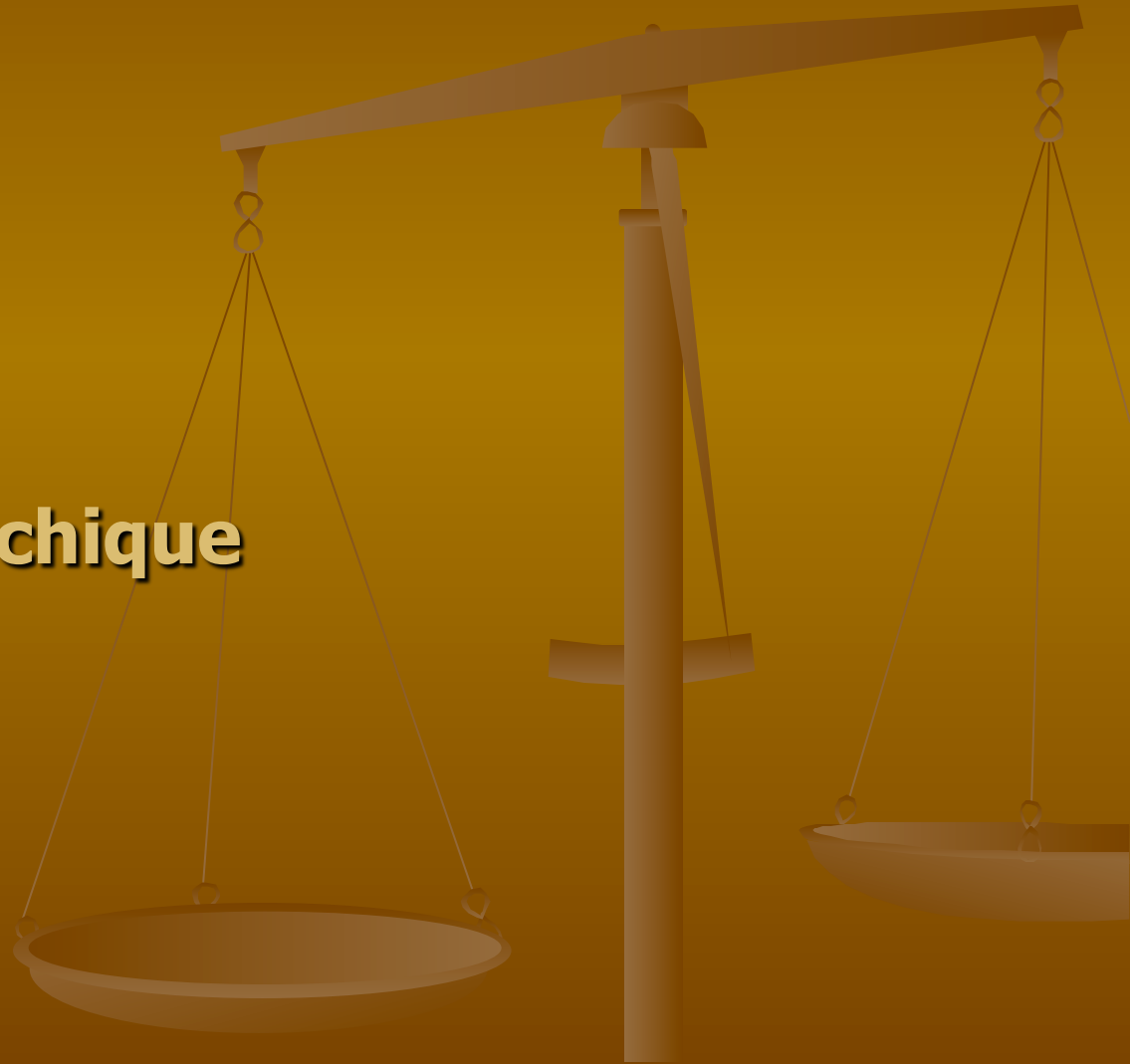
- Balance sympathique / Para sympathique
 - Glycémie
 - Volémie
 - Kaliémie; Natrémie; PH sanguin
 - Poids
 - Entraînement actuel
 - Entraînement passé
 - Surentraînement.....
- 

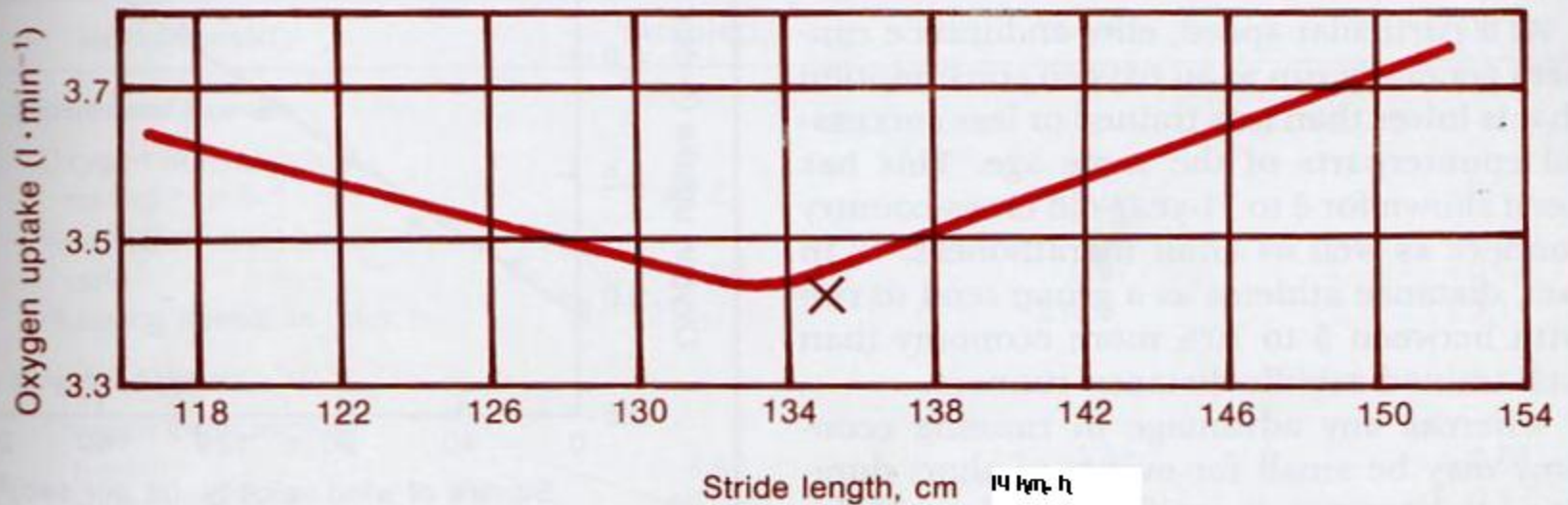
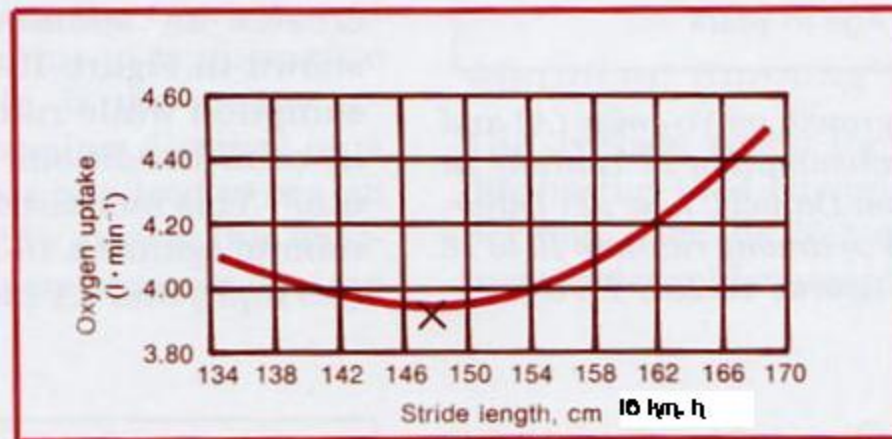
F.C. et conditions climatiques

- Température extérieure
- Degré hydrométrique
- Vent
- Ensoleillement
- Pluviométrie
-

F.C. et condition psychique

- Fatigue
- Stress
- Anxiété
- Excitation.....





F.M.C. : Que se passe-t-il si ma F.C. augmente à 14 Km./h et que je ralentis ?.....

Des propos de Coureurs.....

« La pratique du sport doit apprendre à mieux se connaître et à écouter son corps et non suivre sa FC »

« Porter un CFM en permanence pour faire du sport, c'est comme porter en permanence un corset quand on a pas mal au dos »

« Les marges d'erreur sont importantes »

« C'est une fausse sécurité. Beaucoup pensent qu'avec un cardio fréquencemètre ils sont à l'abri d'un accident cardiaque et plus particulièrement d'un infarctus. Au point parfois d'oublier les règles élémentaires hygiéno diététiques »

« J'ai vu des cyclistes professionnels vivre avec un cardio, j'ai du mal à me prononcer et me demande parfois s'ils en ont besoin en raison de systèmes de sécurités naturels défaillants dont l'origine mériterait réflexion »



~~F.C.~~

Utilisation du Cardio fréquence mètre ?

**« INUTILE VOIRE DELETERE POUR LA
GRANDE MAJORITE »**

**« CE EN PREVENTION PRIMAIRE COMME
SECONDAIRE »**

LES ECUEILS

- ① « Sacralisation » de la FC → névrose obsessionnelle !
- ① « Pseudo science » → frayeurs lors des dépassements du seuil fixé !
- ① Artéfacts → consultations en urgence !
- ① ↘ Plaisir de l'activité physique (regard sur la montre et non plus sur le paysage)
- ① ↘ Ecoute de soi
- ① Bénéfice/coût

DU BON SENS EN 2 REGLES

① Supprimer l'esprit de compétition

- / autres
- / soi-même

② «Parler - siffler - chanter» sans être essoufflé de façon majeure

INTERETS

① En centre de réadaptation :

- Apprentissage de l'auto observation (symptômes/pouls)
- Evaluation de certains ateliers

② Fixer une limite à ne pas dépasser.

③ Entraînement des athlètes de haut niveau à proximité de SV_2

CFM... Fiabiles ?



Low energy availability in the marathon and other endurance sports.

Sports Med. 2007;37(4-5):348-52.

Loucks AB.

- « To determine energy availability (in units of kilocalories or kilojoules per kilogram of fat-free mass), athletes can record their diets and use diet analysis software to calculate energy intake, measure energy expenditure during exercise using a heart monitor and measure fat-free mass using a bioelectrical impedance body composition scale. »
- « All are commercially available at consumer prices » »

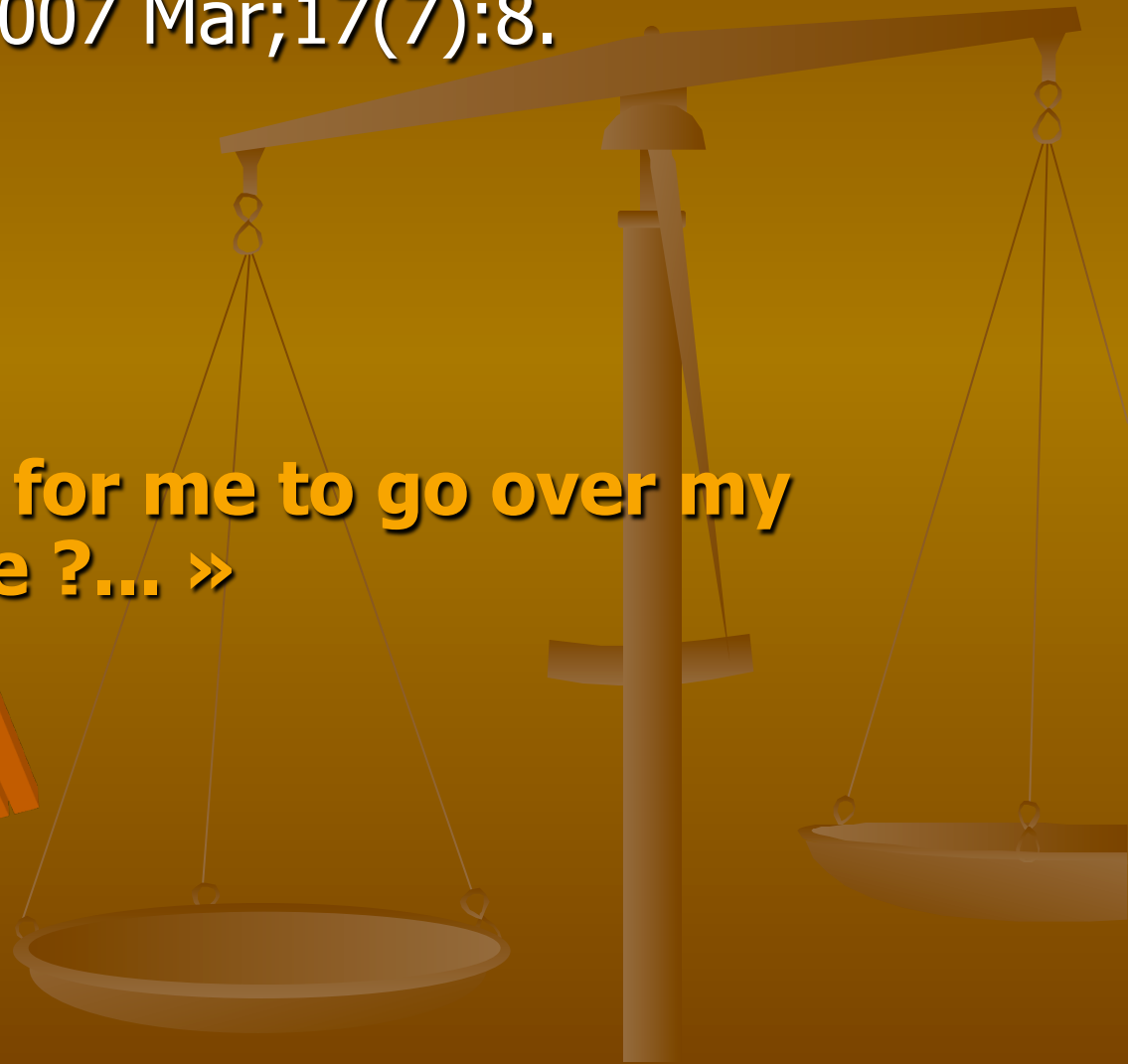
Quid en Cardiologie ?...

- Harv Heart Lett. 2007 Mar;17(7):8.
- Hartley LH.

« Ask the doctor:

Is it dangerous for me to go over my target heart rate ?... »

Education...



Et en Réadaptation ?...

- Cardio fréquencemètres FIABLES
- Alternative à une surveillance scopique **systematique**
- Education thérapeutique
- Appropriation du fonctionnement cardiaque
- Auto surveillance d'arythmies
- Auto contrôle de la charge d'entraînement prescrit
- Auto contrôle des contraintes cardiaques

En Conclusion : Une aide à l'Autonomie

Cardiofréquence-mètre:

Utile ou Pas ?

Une Controverse dépassée !

Jean Claude Verdier
Institut Cœur effort Santé
Paris

