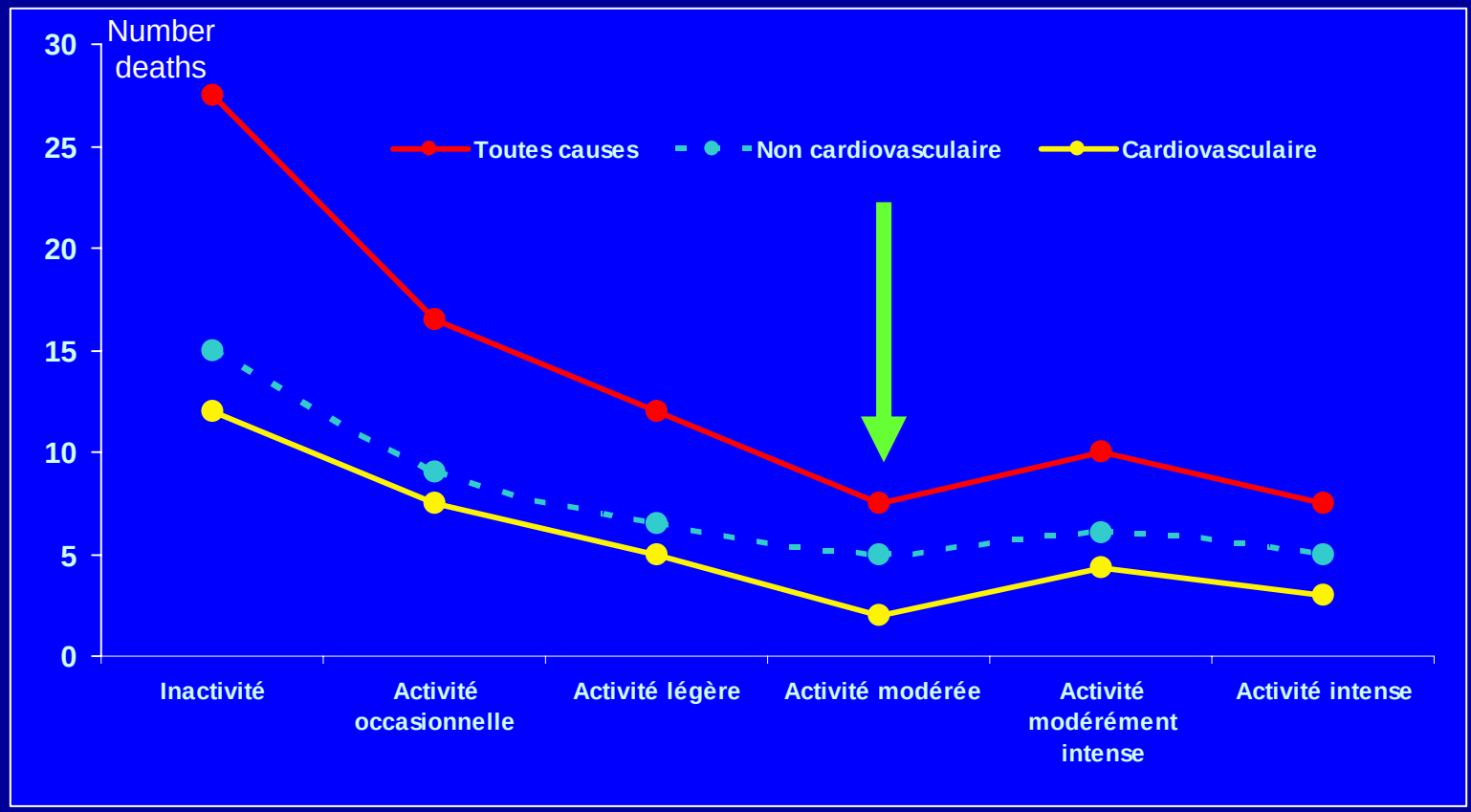
Risques cardiovasculaires des exercices de longue durée

François Carré

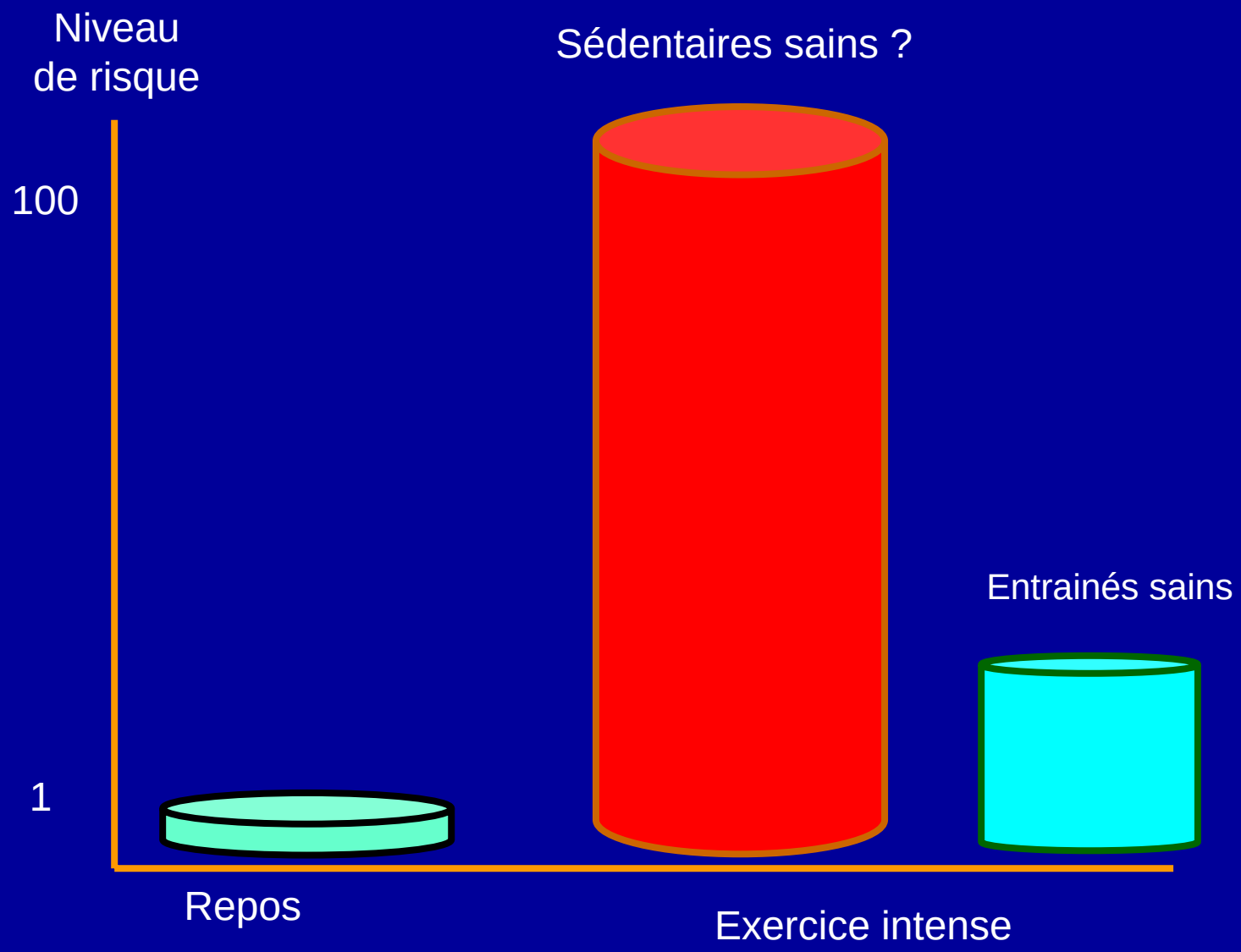
Hôpital Pontchaillou - Université Rennes 1
Inserm U 642

L'activité physique et sportive est bénéfique pour la santé



Wanamethee et al Lancet 1998

Activité physique intense = activité à risque ?



Siskovic N Engl J Med 1984

Endurance, ultra-endurance ?

LE SPORT

- Durée
- Intensité
- Environnement
- Entraînement

LE SPORTIF

- Age
- Pathologie

Accidents non traumatiques des exercices de longue durée

Hyperthermie

Hypothermie

Hypoglycémie

Hyponatrémie

Malaise vaso-vagal

Cardiovasculaire

Risques cardiovasculaires de l'ultra-endurance

Malaise vagal

Arythmies cardiaques

Rupture de plaque athéromateuse

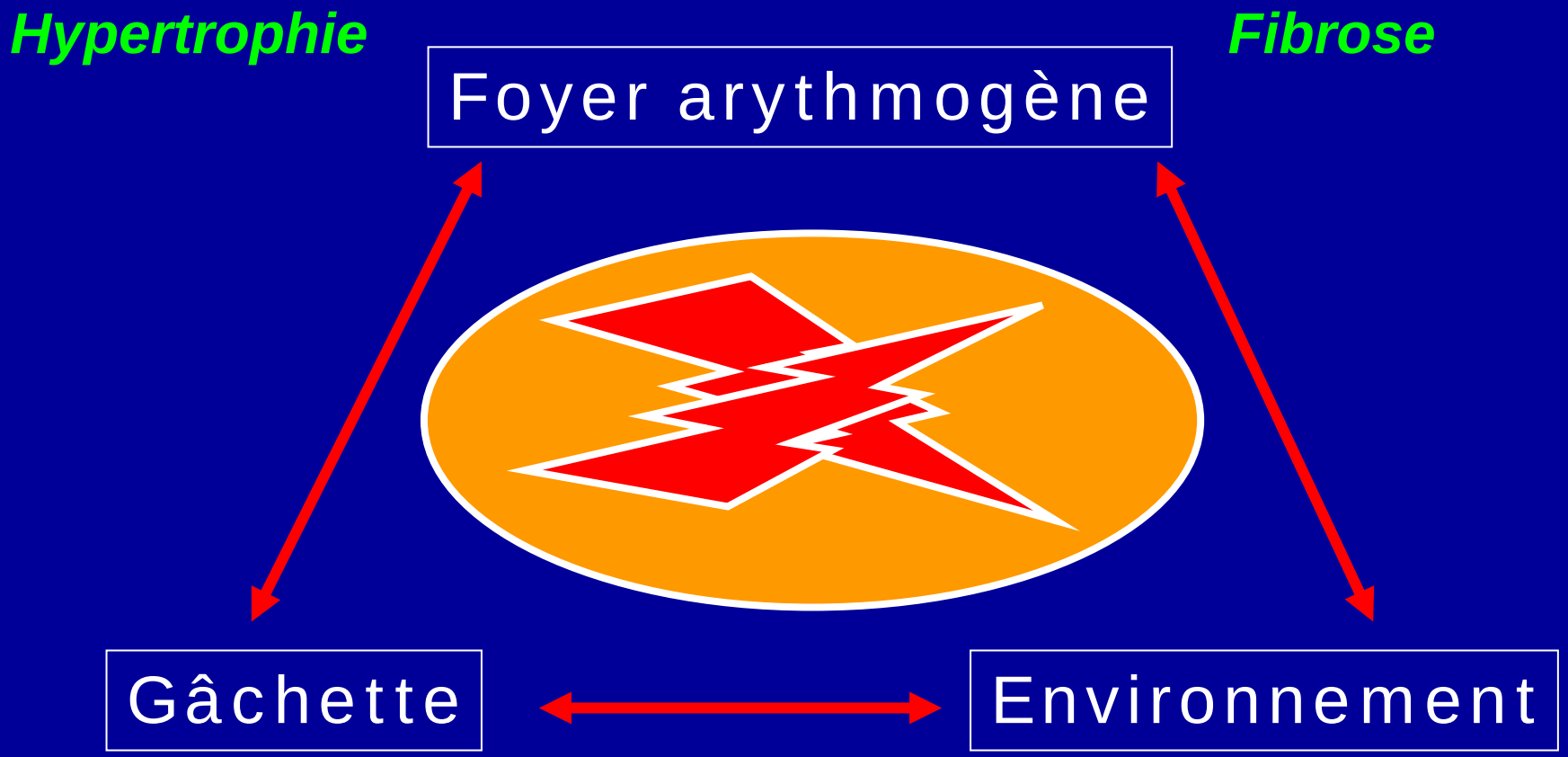
Malaise vagal

T. Sunada, 1999 – Chavagne en Paillers, 6h26'

PA = 100/60, Clinique : RAS

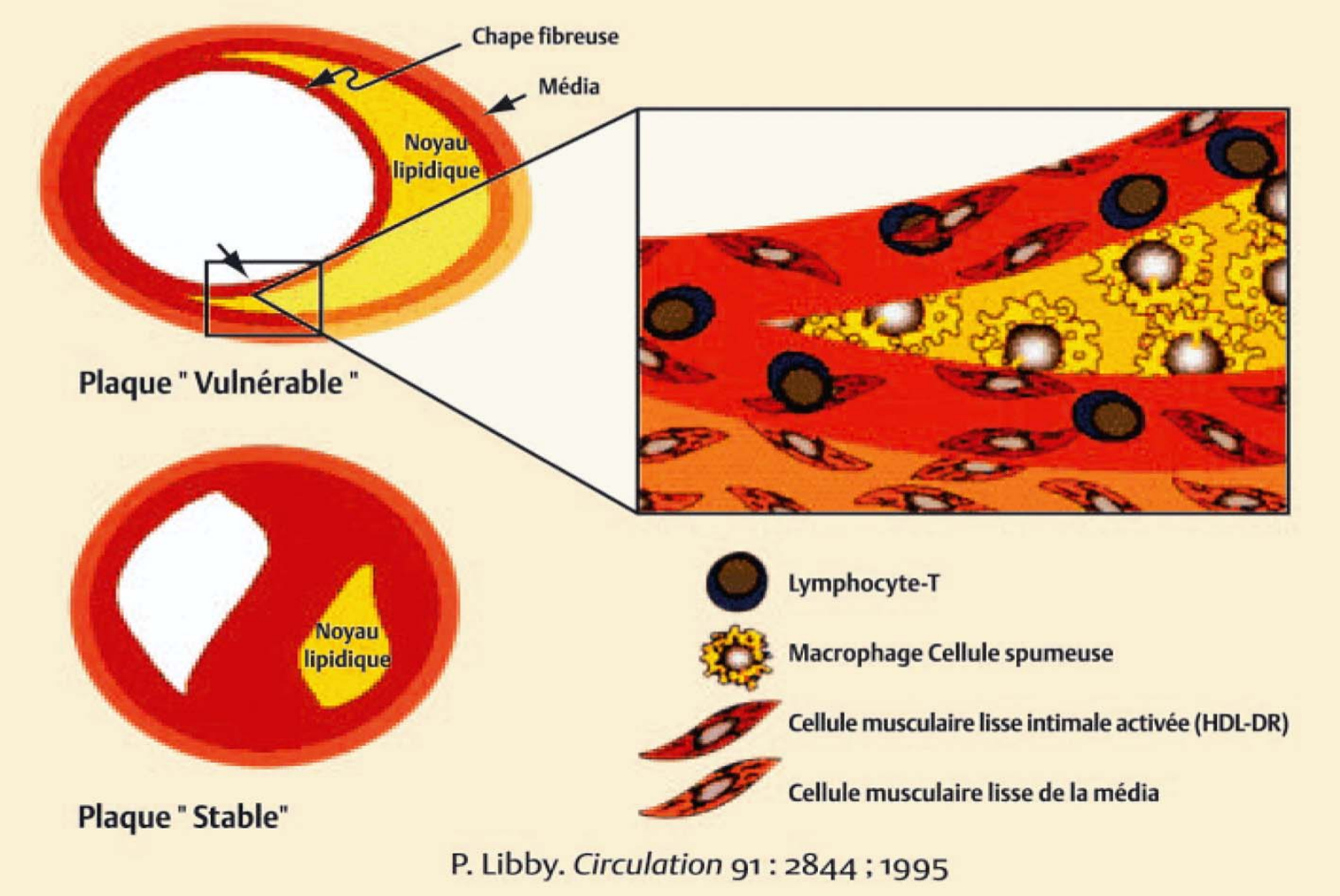
Le signaler
à son médecin

Ultra endurance et arythmies



D'après P. Coumel, 1984

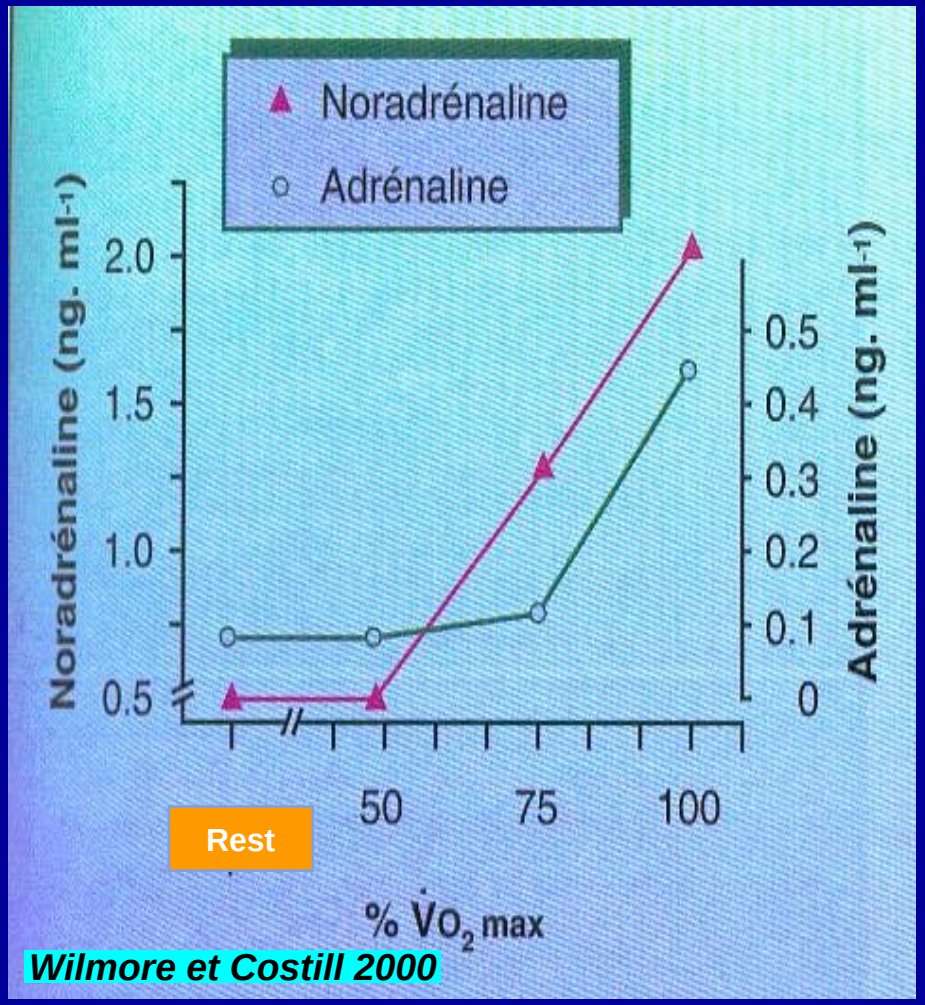
La plaque d'athèrome



P. Libby. *Circulation* 91 : 2844 ; 1995

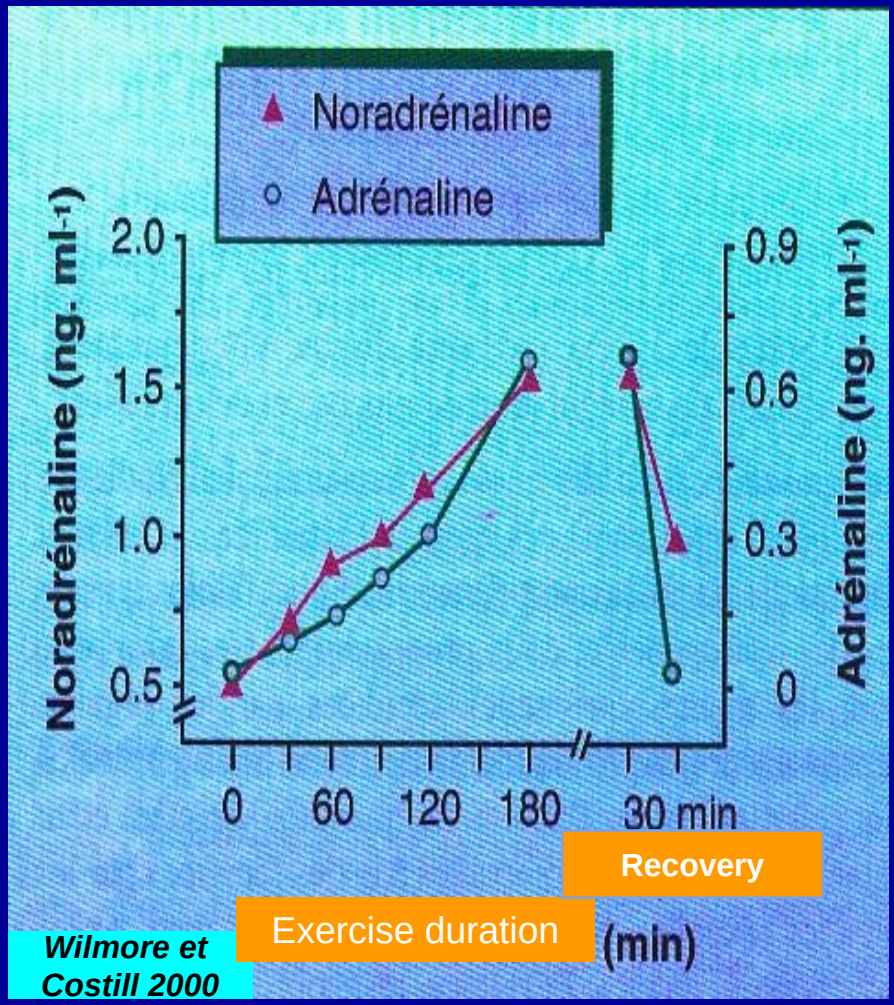
Quid de l'exercice prolongé ?

Intensité de l'exercice



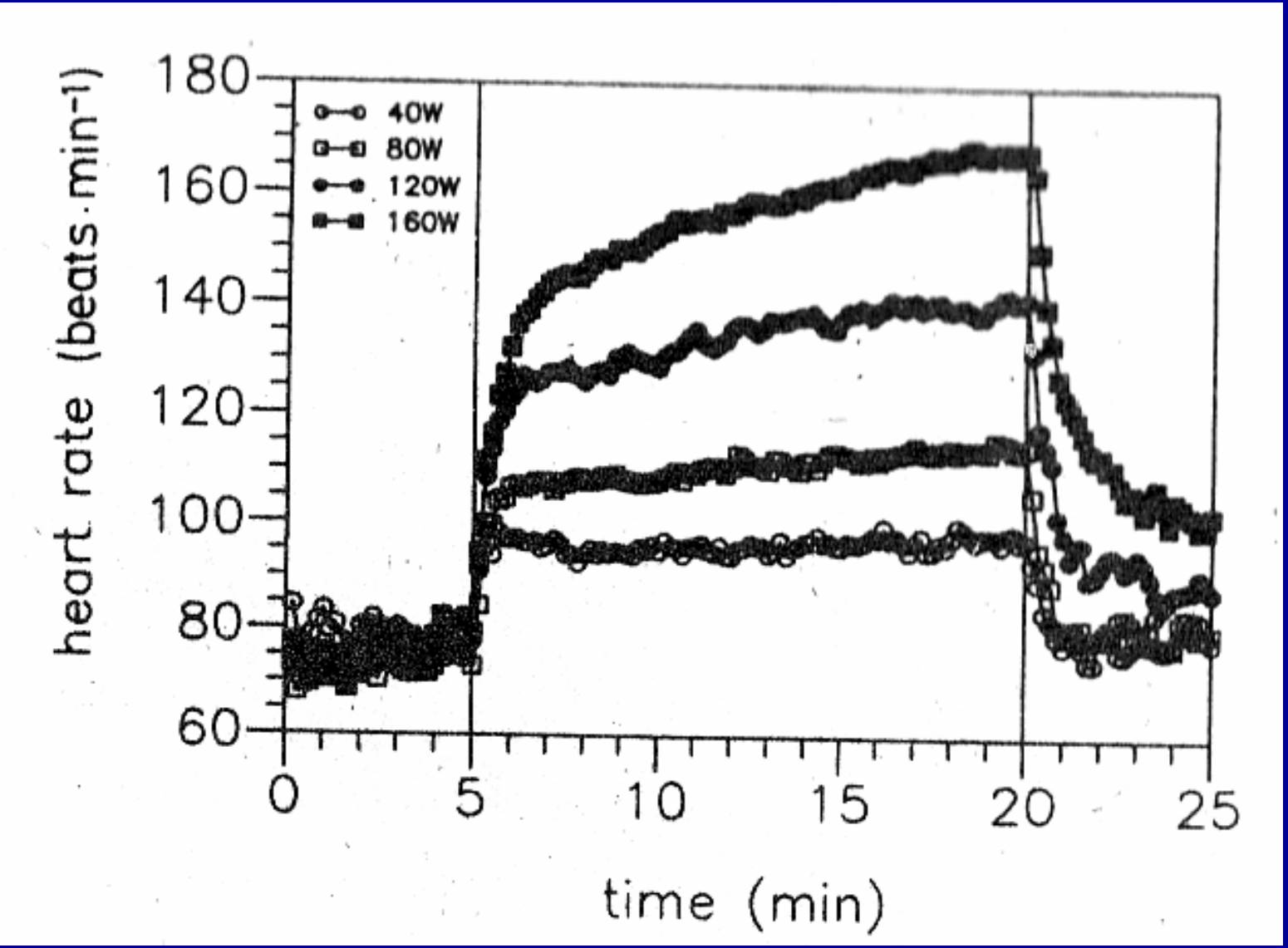
Wilmore et Costill 2000

Durée de l'exercice



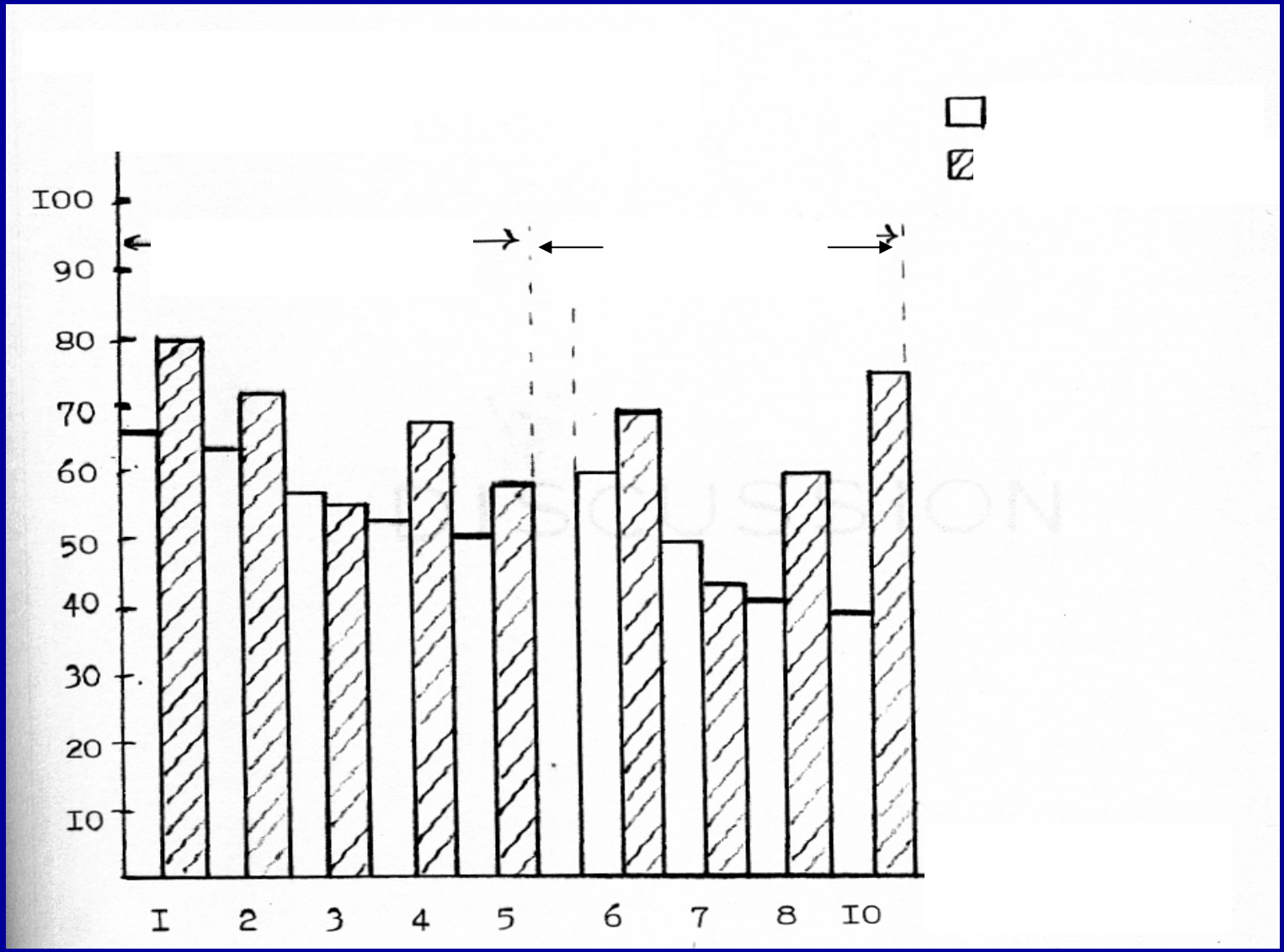
Wilmore et Costill 2000

Evolution de la FC lors d'un effort constant



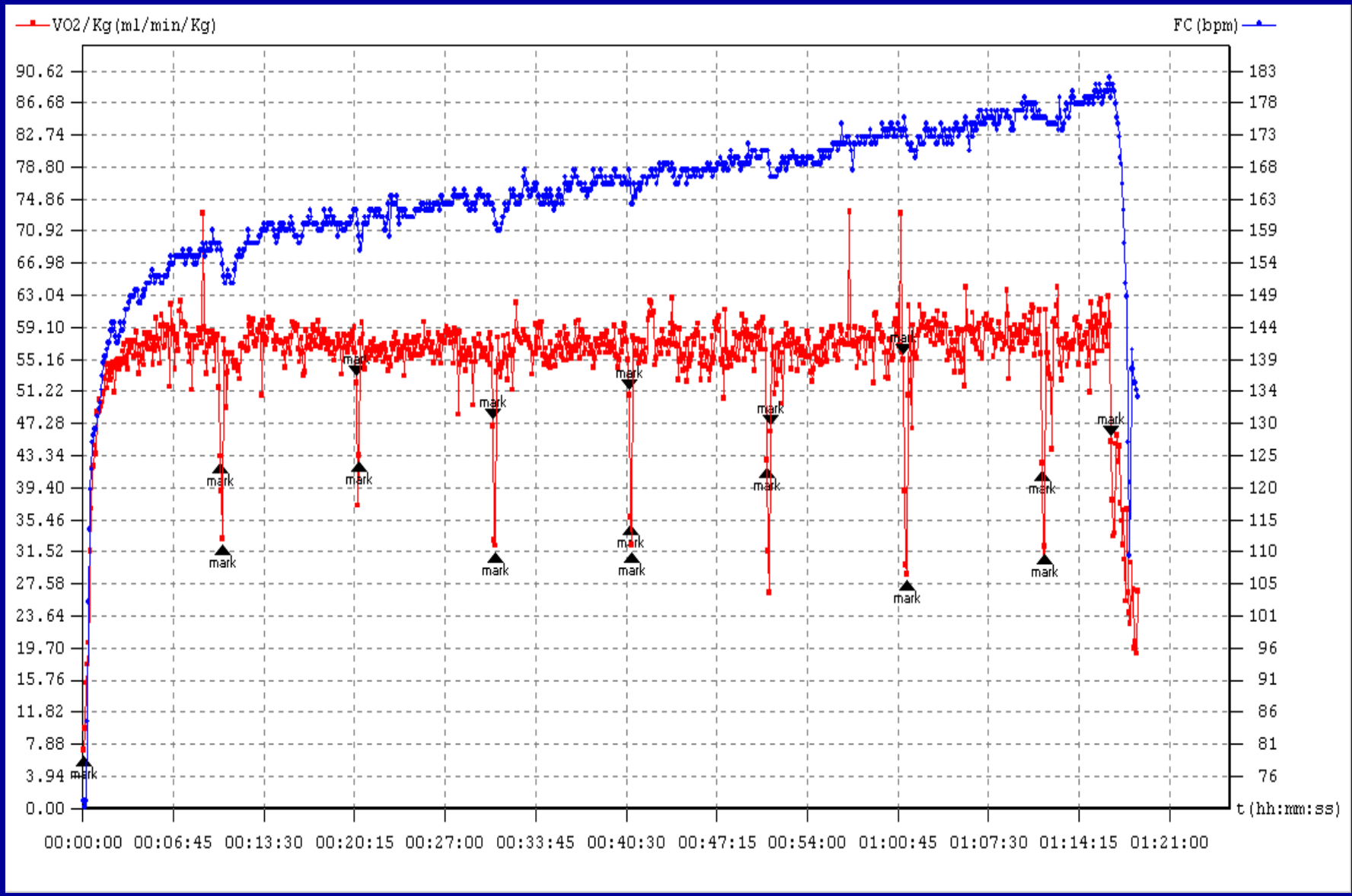
Baum K, et al Eur J ApllPhysiol 1992;64:134-8

Stress de la compétition



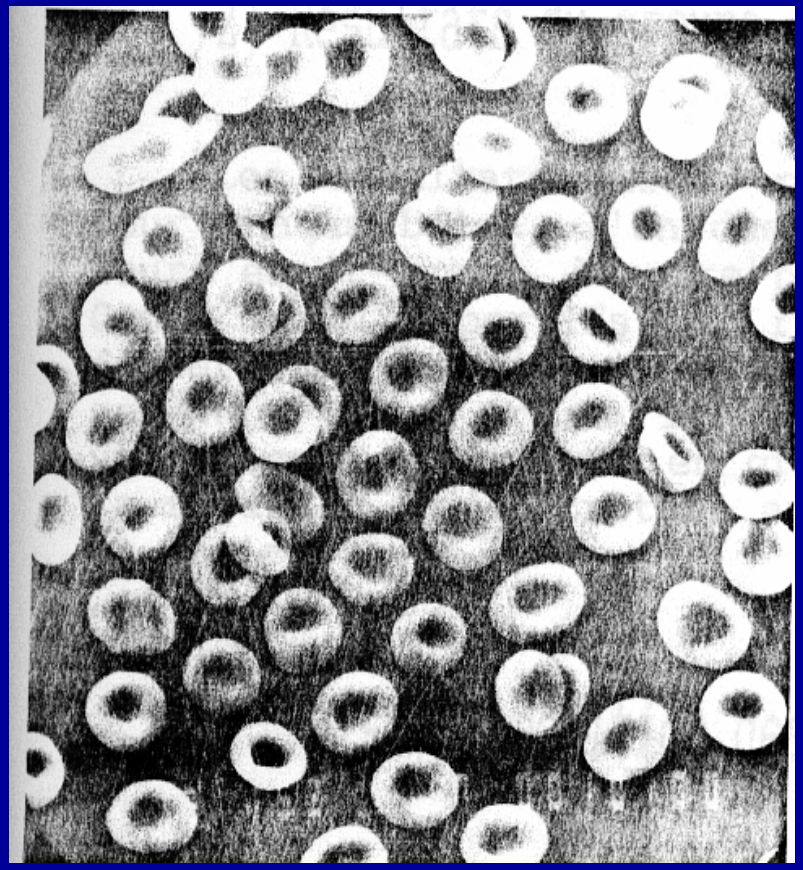
Fages P. 1984

Evolution de la FC lors d'un marathon



Donnée de V. Billat Paris 2005

La déshydratation, risque de l'exercice prolongé

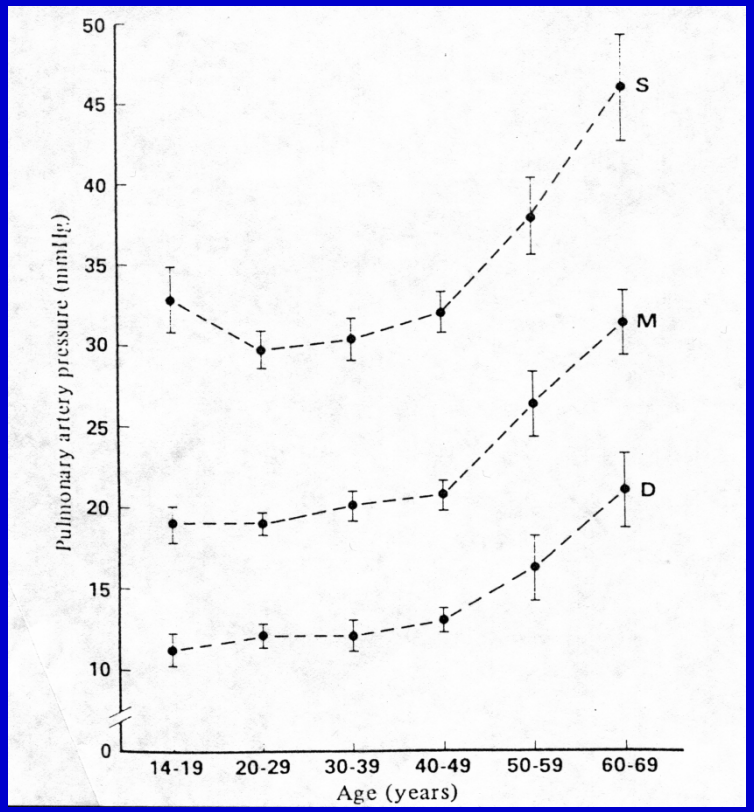


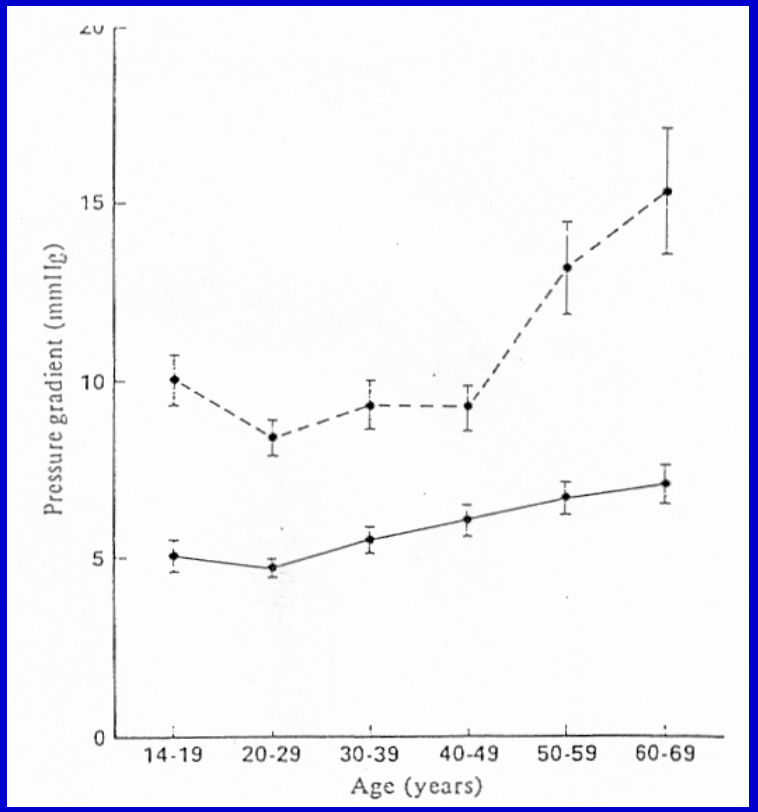
Avant

Après

(F.Carré et al 1990)

Exercice dynamique et pressions artérielles pulmonaires : effets de l'âge

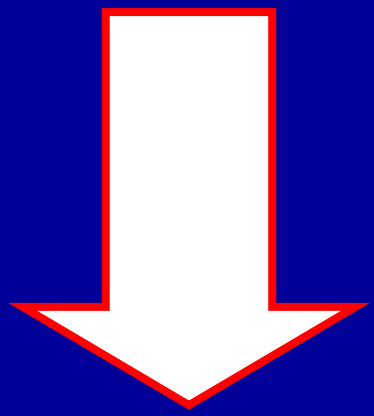




Ersham et al. 1983

Causes des morts subites sur le terrain de sport

L'accident cardiovasculaire lors de la pratique sportive révèle presque toujours un cardiaque ignoré



PREVENTION

Prévenir la mort subite lors de la pratique sportive

Médecin : visite de non contre-indication et éducation

Sportif : respect des règles de bonne pratique

Organisateurs : surveillance médicale adaptée

Bonnes règles de pratique d'une activité physique

Bonnes règles de pratique physique:

Reconnaissance et respect des signes anormaux

Trois phases : échauffement, travail, retour au calme

Adaptations aux conditions ambiantes et au niveau de pollution

Bonne hydratation

Abstention si asthénie ou pathologie intercurrente

clubcardiosport.com

Conclusions

Accidents exceptionnels

Le sport n'immunise pas contre les accidents Cardiovasculaires

Prévention +++

Rôle du sportif

Trans-Gaule- VO2 marathon, 142, 2002