

" No sport!"

Article réalisé par le Dr. Maurice FASTREZ, Cardiologue, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

C'est ce que répondait, non sans ironie, Winston Churchill lorsqu'on l'interrogeait sur sa longévité.

Boutade sans doute, mais peut-être non dépourvue d'une forme de vérité.

Les statistiques tendent à démontrer que les affections cardio-vasculaires frappent moins les sportifs que les personnes sédentaires.

Toutefois, il n'est pas rare d'apprendre qu'un problème cardiaque sérieux survienne chez un sportif.

Ce type d'accident est exceptionnel (0.55 cas pour 10.000 sujets) mais il ne manque pas d'interpeller le public car il survient durant une activité sensée être un gage de bonne santé.

- Quelles en sont les principales causes ?

Au-delà de 40 ans, c'est la maladie coronarienne qui prédomine. 2/3 des morts subites « sportives » surviendraient notamment chez de grands fumeurs.

En ce qui concerne la bière et d'autres boissons alcoolisées, on peut s'en référer à ce dicton bordelais :

«Jamais moins d'un verre, jamais plus d'une bouteille par jour pour vivre centenaire »

Réjouissons-nous en effet que des études sérieuses aient démontré qu'à dose « raisonnable », l'alcool exerce un effet protecteur au niveau vasculaire.

- Peut-on prévenir les risques encourus par certains sportifs ?

Tant au point de vue médical que d'un aspect socio-économique évident, il n'est pas justifié de soumettre à un examen médical approfondi tous ceux qui veulent faire du sport. Il faudrait effectivement tester un grand nombre d'individus pour détecter les quelques uns qui présentent un risque accru.

Que faut-il conseiller aux pratiquants d'activités sportives ?

Raisonnablement, on peut recommander un test d'effort maximal avec électrocardiogramme chez les hommes de plus de 40 ans et chez les femmes à partir de 50 ans ; de même, chez ceux qui présentent plusieurs facteurs de risque cardio-vasculaire (tabac, hérédité, hypertension, ...) et chez tous ceux qui ressentent des troubles quel que soit leur âge.

Retenons avant tout que la pratique du sport n'empêche pas les années de passer et le sportif de vieillir.

«Mens sana in corpore sano » disaient déjà les anciens.

Etre bien dans son corps, c'est être bien dans sa tête et trouver ainsi un équilibre psychologique qui nous permet de « mieux vieillir » et de nous en accommoder avec sérénité.

©Docteur Maurice FASTREZ