

Le sport peut se décliner selon toute une gamme d'intensité et il n'existe pas de maladie chronique qui, en dehors d'un épisode aigu, interdise définitivement toute pratique sportive. Une activité sportive adaptée doit être encouragée chez tout malade, car elle possède de nombreux effets bénéfiques scientifiquement prouvés sur l'ensemble de l'organisme, notamment sur le coeur et les vaisseaux.

Il existe des effets indirects : amélioration de certains facteurs de risque cardiovasculaires modifiables comme l'HTA, les anomalies des sucres et des lipides, le niveau d'inflammation chronique et de stress oxydant.

Mais il existe également des effets directs : amélioration de la fonction endothéliale vasculaire, ?de l'équilibre entre parasympathique et sympathique (dans le sens freinateur) et enfin de la coagulation avec diminution de risque de thrombose).

Ainsi, le sport va aider à prévenir la survenue de la pathologie cardiovasculaire initiale et, en cas de pathologie établie, aider à prévenir son aggravation et/ou la survenue d'accidents ultérieurs. Cependant, un bilan cardiovasculaire reste justifié avant toute pratique sportive intense et des règles de bonne pratique doivent être respectées.

Univadis - 27/3/12 - Dr Thierry Grivel - XXIIes Journée Européennes de la Société Française de Cardiologie