

La crise cardiaque qui a fauché le député Olivier Ferrand à 42 ans à la suite d'un footing a secoué la classe politique. Ce drame a peut-être conduit certains de vos patients à s'interroger sur les conditions requises pour reprendre le sport sans danger. Interviewé par Le Figaro, le Pr Nicolas Danchin, cardiologue à l'hôpital Georges-Pompidou (Paris) indique que les sujets qui ne pratiquent pas régulièrement d'activité physique doivent être prudents à partir de 40 ans. « En fonction du niveau d'intensité visé, une épreuve d'effort peut être recommandée. Idem s'il y a des antécédents d'accidents ou d'arrêts cardiaques chez des personnes jeunes dans votre famille » conseille-t-il. Il rappelle toutefois qu'à un âge précoce, un infarctus sans signes annonciateurs est souvent dû à « un détachement soudain de simples plaques de cholestérol dans les artères qui n'auraient pas pu être détectées ». Si les femmes sont relativement protégées jusqu'à la ménopause, elle constitue néanmoins actuellement la seule catégorie de population chez qui le taux d'infarctus augmente en raison de l'évolution du mode de vie (tabagisme, alimentation déséquilibrée, sédentarité...). Les fumeurs doivent tout autant prendre conscience que le tabac est très toxique pour le cœur : « il favorise en continu le dépôt de cholestérol dans les artères, et par ailleurs, au moment où l'on fume, le sang coagule plus facilement et les artères se contractent. Dans tous les cas, il faut donc éviter la cigarette avant ou après le sport. Enfin, rappelons que la croyance qui attribue au sport la vertu de gommer les effets du tabac est complètement erronée » prévient le spécialiste.

Univadis - 15/7/12 - www.sante.lefigaro.fr