



13.03.2014 – 14:27 Uhr

## Faire du sport pour transpirer et éliminer la grippe printanière? Cela peut faire du mal au coeur / Conseils de la Fondation Suisse de Cardiologie

Berne (ots) -

Faire du sport pour éliminer les microbes? On a beau entendre ce conseil très souvent, il reste dangereux. En le suivant, on risque dans le pire des cas une inflammation du muscle cardiaque. Par conséquent, pour la santé du coeur, la Fondation Suisse de Cardiologie avertit: pendant et après une grippe de printemps ou une affection grippale comportant de la fièvre, tout entraînement est à proscrire.

Le printemps qui approche donne envie de reprendre un entraînement plus intensif après les mois d'hiver. Mais voilà que tout à coup le nez coule, les membres sont courbatus, la gorge gratte et on se sent tout faible. Se montrer «dur au mal» et vouloir à tout prix transpirer pour «éliminer» les microbes serait risqué. Certes, le sport est bon pour la santé et fortifie le coeur, mais uniquement lorsque le corps est en bonne santé. Dans le pire des cas, l'effort physique trop intensif se solde par une inflammation du muscle cardiaque appelée myocardite car les virus s'attaquent au myocarde. La fréquence de cette inflammation n'est pas facile à évaluer car les symptômes sont difficiles à reconnaître: «Les personnes touchées se sentent faibles, se plaignent parfois de symptômes inhabituels tels que palpitations cardiaques, extrasystoles ou vertiges, mais au bout du compte, aucun de ces symptômes n'est spécifique», explique le docteur Christian Marc Schmied, directeur du service ambulatoire de cardiologie et du service de cardiologie sportive de l'Hôpital universitaire de Zurich. Dans tous les cas, il ne faut pas sous-estimer cette maladie: sous sa forme la plus grave, elle peut être mortelle en l'espace de quelques jours. Chez 2 à 5% des sportifs victimes de la mort subite cardiaque, en particulier les jeunes, on peut mettre en cause une myocardite. Dans les cas où elle progresse plus insidieusement, elle peut affaiblir définitivement le coeur. En outre, les personnes qui s'adonnent à une activité sportive alors qu'elles sont atteintes d'une myocardite s'exposent à un risque aigu de troubles du rythme cardiaque potentiellement mortels. Si une myocardite est diagnostiquée, les directives médicales sont par conséquent d'arrêter le sport pendant au moins six mois.

Attendre que le rhume ou la grippe soit complètement guéri

Même si l'entraînement en dépit de la maladie ne se solde bien sûr pas toujours par un résultat aussi grave, le cardiologue sportif déconseille formellement de prendre un tel risque. Son conseil est le suivant:

- En cas d'infection virale, notamment des voies respiratoires, mais aussi du tractus gastro-intestinal, il faut ménager son organisme. Ce d'autant plus si de la fièvre et des courbatures s'y ajoutent et si le pouls est accéléré ou s'il s'agit d'une vraie grippe. Tout effort physique, y compris sur le hometrainer ou sur un appareil de musculation, serait alors un véritable poison.
- Après une infection comprenant de la fièvre, il faut s'accorder un délai de convalescence sans entraînement sportif d'au moins 48 à 72 heures, une semaine après une grippe.
- Une fois que l'on se sent bien, que l'on n'a plus de courbatures et que l'on accomplit normalement les efforts quotidiens tels que gravir quelques étages sans être hors d'haleine, on peut reprendre lentement un entraînement progressif de remise en forme.

Ce comportement raisonnable sera récompensé car vous ne risquerez pas d'attraper immédiatement la prochaine infection, voire une maladie de coeur grave.

La fenêtre ouverte aux virus et compagnie

Être raisonnable et se ménager des pauses sont également pour les personnes en bonne santé les règles d'or pour le meilleur effet sur le coeur et les défenses immunitaires. En effet, cela étonnera sans doute de nombreux sportifs et sportives de loisirs mais c'est la vérité: en matière de sport, le coeur et le système immunitaire aiment la modération. Des efforts trop longs et/ou trop intensifs rendent l'organisme des sportifs encore plus vulnérable aux inflammations et aux infections que celui des pantouflards. Effectivement, dès la phase de préparation à une course, les marathonien(ne)s sont par exemple plus souvent atteints d'infections des voies respiratoires supérieures que les personnes moins sportives. Après une dure compétition, le risque de maladie peut à nouveau être multiplié car certaines cellules immunitaires et anticorps du sang sont sensibles au stress. On peut même l'observer sur une période très brève: pendant un entraînement dur et les quelques heures qui suivent, on peut mesurer l'affaiblissement du système immunitaire; les virus et autres agents pathogènes entrent dans l'organisme comme un cambrioleur par une fenêtre ouverte. C'est pourquoi les médecins emploient à ce sujet le terme d'«open window» ou «fenêtre ouverte».

«Après un entraînement de course à pied intensif, monter immédiatement dans un bus ou un tram bondé vous expose par conséquent à un gros risque de contagion. Après l'entraînement, il vaut donc mieux éviter les rassemblements et respecter

particulièrement bien les règles d'hygiène habituelles, par exemple se laver les mains encore plus soigneusement que d'habitude», dit le docteur Christian Marc Schmied. Son conseil personnel pour le coeur? «Complétez toute l'année une vie quotidienne active par un entraînement d'endurance régulier. Les personnes qui pratiquent déjà un sport peuvent entraîner en plus la musculation, la coordination et la souplesse et accroître leur endurance sans exagération. De plus, une vie sportive saine implique aussi de dormir suffisamment et d'avoir une alimentation saine avec beaucoup de légumes et de fruits.»

Le communiqué peut être téléchargé sous [www.swissheart.ch/medias](http://www.swissheart.ch/medias)

Contact:

Peter Ferloni  
Chargé de communication  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Tél. 031 388 80 85  
[ferloni@swissheart.ch](mailto:ferloni@swissheart.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100752901> abgerufen werden.