

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 38 (1981)
Heft: 5

Rubrik: Ailleurs

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

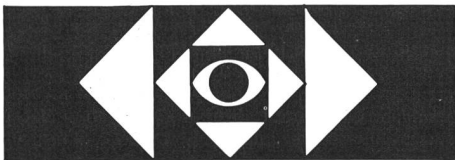
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Savoir bien se lancer sur les parcours du cœur

«Le jogging qui tue», «Quatre militaires meurent au cours d'une marche forcée», «Crise cardiaque mortelle sur le stade»: voilà quelques titres choisis parmi les faits divers de l'année passée, alors que le sport suscite un engouement nouveau, spécialement au sein de la génération adulte de 25 à 40 ans. Une génération convaincue du rôle néfaste de la sédentarité et que l'on rencontre désormais à bicyclette sur les routes de campagne, sautant les fossés des sous-bois ou participant aux épreuves de ski de fond. Alors, messieurs les Cardiologues, quelles sont les limites dangereuses? Dites-nous aussi ce qu'est la sédentarité et quel degré d'activité paraît souhaitable pour échapper à l'emprise de cette discrète et malfaisante sorcière.

Le docteur Etienne Aliot, du service cardiologie de l'hôpital central à Nancy, sera, dimanche, sur un des innombrables parcours du cœur, organisés dans toute la France et qui donnent, une fois par an, aux cardiologues, l'occasion de parler sport au grand public. Il est motivé: sept années de rugby en compétition, puis cyclisme corporatif, après une brève rupture. A quelques années de la quarantaine, il peut se poser les questions de tout un chacun sur les dangers de la pratique sportive à l'âge mûr.

Faut-il vraiment redouter la mort subite à l'effort qui représente, dans les statistiques de la Mutuelle nationale des sports, trente cas annuels?

«Je suis persuadé que ces victimes auraient pu mourir aussi bien quelques jours plus tard, en gravissant un escalier. Vingt pour cent des morts subites à l'effort n'ont aucune origine cardiaque. Anévrisme cérébral et doping entrent dans cette rubrique. Les causes cardiaques se répartissent entre l'insuffisance coronaire, l'athéromatose, qui affectent plutôt les sportifs d'âge mûr, les malformations congénitales ou anomalies diverses qui se révèlent surtout avant 20 ans. J'ajoute que, dans l'insuffisance coronaire, 50 pour cent des victimes décèdent au cours d'une activité normale; 35 pour cent au lit; 15 pour cent en plein effort. En conséquence, toute activité sportive doit être précédée d'un examen médical susceptible d'affirmer l'intégrité du cœur.»

Echapper à la sédentarité

Quel examen demander lorsqu'on connaît le coût de ceux-ci en général?

«Auscultation et prise de la tension artérielle révèlent déjà les anomalies redoutables. Un interrogatoire bien mené visera à répertorier les facteurs de risques congénitaux. Un bilan biologique des sucres et graisses complète la recherche des contre-indications possibles à certaines activités sportives.

Et l'électrocardiogramme affinera le diagnostic d'intégrité. Certes, on peut aller plus loin.

L'électrocardiogramme d'effort est pratiqué habituellement lorsque les examens normaux laissent planer un doute. L'échocardiogramme, exploration par les ultrasons précise encore les anomalies relevées. C'est un examen coûteux, dont l'emploi ne semble pas se justifier au stade d'examen préventif du sujet réputé bien portant, qui n'a jamais éprouvé de malaise.»

Sans doute faut-il différencier la pratique sportive à l'âge mûr de la simple recherche d'une hygiène de vie. Parlons sédentarité et moyen d'échapper.

«Effectivement, à l'âge mûr, nous pouvons distinguer ceux qui ont fait du sport et continuent à pratiquer, de ceux qui reprennent ou découvrent l'activité physique. Aux premiers, nous conseillons simplement d'abandonner l'esprit compétitif et de se soumettre à un contrôle médical régulier. Je dirai annuel. Aux seconds, il faut conseiller, après examen médical approfondi bien entendu, le choix d'un sport dit «en endurance», qui permet une activité physique en équilibre cardio-respiratoire, sans puiser sur les réserves de l'organisme. Certaines activités sont accessibles à tous, sans grande préparation: la marche, la marche rapide, le footing, la course de fond, le cyclisme, le ski de fond. Le cœur ne doit jamais être pris au dépourvu. L'activité doit donc se pratiquer à un niveau minimum, évitant toute compétition avec des sujets plus jeunes ou mieux préparés. C'est capital. Dépasser la fréquence cardiaque permise à son âge éprouve durement l'organisme. A son plafond, ladite fréquence est calculée par la formule 220 pulsations minute diminuées de l'âge, c'est-à-dire 180 pour une personne de quarante ans. J'affirme qu'il convient de demeurer à 70 pour cent de ce plafond.

J'ajouterai que le cœur étant un muscle, tout exercice correctement et régulièrement conduit aboutit à accroître son rendement. Mais il faut plusieurs saisons pour acquérir un cœur sportif plus gros, plus lent.»

Tout exercice est bon à prendre

Approfondissons la notion de sédentarité. A quel niveau d'inactivité physique se situe-t-elle? Le fait de se rendre à pied sur son lieu de travail ne constitue-t-il pas déjà un exercice d'autant plus important qu'il est quotidien?

«Certes, l'homme qui parcourt 500 m quatre fois par jour n'est déjà plus un sédentaire. Le sédentaire-type est celui qui prend sa voiture pour parcourir ces 500 m et l'ascenseur pour gagner son bureau ou son atelier. Le sport n'est pas le seul moyen d'échapper au facteur de risque représenté par la sédentarité. Tout exercice est bon à prendre. Gravier régulièrement un escalier en est un. Pour être réellement bénéfique d'ailleurs, le sport, quel qu'il soit, ne doit pas meubler le seul dimanche. Une pratique régulière de trois quarts d'heure, deux à trois fois par semaine, nous paraît, à nous, cardiologues, hautement souhaitable. Ainsi, dans cet

ordre d'idée, je recommanderai volontiers la marche rapide, à 7 km/heure, aisée à pratiquer en tout lieu, sans préparatif particulier.»

Quelles certitudes avons-nous réellement quant aux bienfaits du sport sur l'organisme humain?

«L'exercice physique permet la consommation de calories apportées par l'alimentation, plus spécialement graisses et sucres qui, inemployées, ont tendance à s'accumuler dans l'organisme, constituant une menace directe pour la paroi des artères. Nous savons depuis peu que l'activité physique augmente une certaine fraction du cholestérol, le «bon cholestérol», qui contribuerait à la prévention de l'athérosclérose coronaire. Une pratique sportive régulière est suivie d'une diminution modérée de la tension artérielle, d'un ralentissement du rythme cardiaque, éléments supplémentaires de protection contre les accidents cardiovasculaires. Nous avons constaté aussi que par le biais du sport, la consommation tabagique, fléau pour l'organisme, diminue. Enfin, le meilleur moyen de combattre le stress de la vie quotidienne, autre ennemi redoutable, est bien l'exercice physique pratiqué sans excès.»

par Jean-Marie Lyon

«L'EST Républicain», Nancy (France)

La diététique et le sport: Pas de miracle, pas d'excès

Une conférence débat sur la diététique sportive était organisée à la Foire de Nice par l'I.N.D.H.A. (Institut niçois de diététique et d'hygiène alimentaire).

Le Dr Dumas, médecin du Tour de France, le Dr Guillaud, le professeur Delmont et le Dr Marconnet s'attachèrent à dissiper quelques illusions, la première étant de croire que l'alimentation est capable de réaliser des miracles.

Les quatre praticiens tentèrent au contraire de vanter les mérites d'un juste équilibre nutritif. Pas d'excès de viande ou de sucre, pas de tabac, pas d'alcool, bien sûr. L'autre, au contraire, demeure le complément indispensable de l'effort, un peu comme le fait un radiateur pour refroidir un moteur de voiture.

Un Japonais ne se nourrira jamais comme un Français et vice-versa (l'essentiel le plus souvent consiste à ne pas bouleverser les habitudes du sujet tout en lui apportant les aliments indispensables qui sont en règle générale 55 pour cent de glucides, 15 pour cent de protides et 30 pour de lipides).

Le plus important pour un sportif continue d'être les méthodes d'entraînement. L'alimentation ne vient qu'en complément pour l'amener à son poids de forme. Une diététique bien comprise pourra, peut-être, lui éviter quelques ennuis tels qu'une tendinite ou une colique néphrétique.

Elle ne le fera jamais devenir un champion.

«Nice Matin», Nice (France)



**berner
oberland**

**Centre de sports
et de détente
Frutigen 800 m d'alt.**

Information:
Office du tourisme CH-Frutigen,
☎ 033/ 71 14 21

180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. – Salles de séjour.

Installations de sports: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, saut en hauteur et en longueur, minigolf.

Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.

Pour: **camp de sport et de marche – camp de ski** (centre de ski Elsigalp-Metsch, 2100 m d'alt.)



**Cabane, camp,
hôtel de
jeunesse?**

Votre demande
(qui, quand, quoi, combien) atteint
chaque catégorie, car 200 établissements
la reçoivent gratuitement.

Carte postale suffit.

**KONTAKT
4411 LUPSINGEN**



**Centre des Sports
et
d'entraînement**

(altitude 1250 m)

Patinoire couverte (été-hiver), halle de Curling,
piscine chauffée et couverte, salle omnisports
(45 x 27 m), terrain de football, terrains exté-
rieurs (sol synthétique), saut en hauteur, et en
longueur, lancer, tennis (été-hiver), minigolf,
piste sportive en forêt.

Facilités de logement:
du dortoir à l'hôtel 1re classe.

Renseignements:

Centre des Sports, 1854 Leysin ☎ 025 34 24 42

S'agit-il de lithos 4 couleurs?

très simple:
032 41 83 83

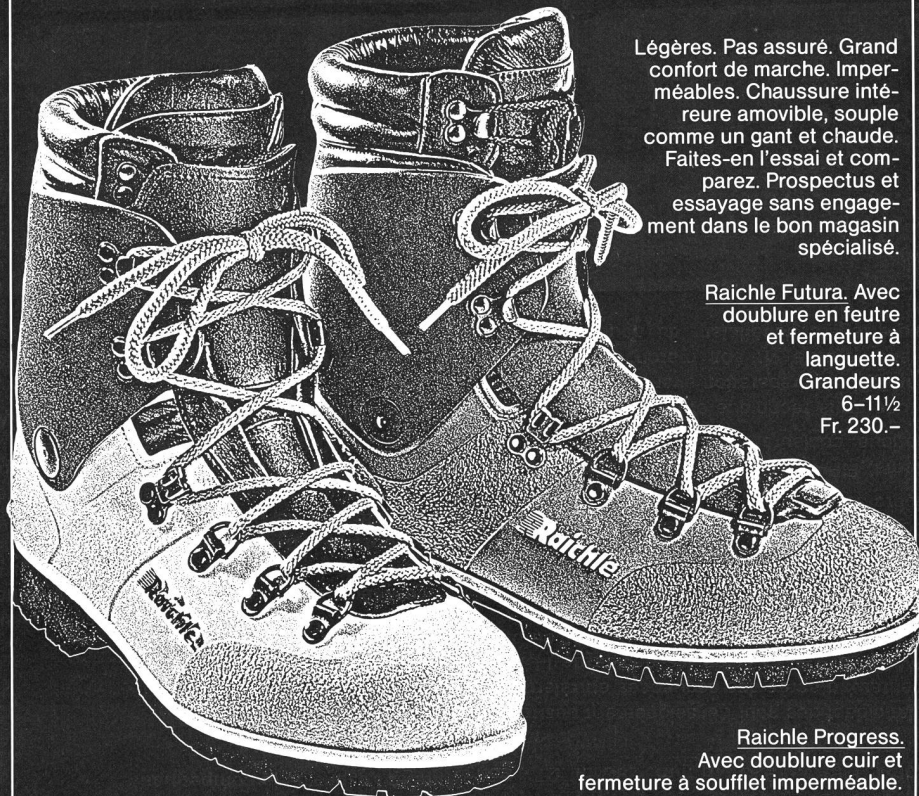
Clichélithos Moser SA Bienne
On a toujours le temps pour vous

**clichélithos
moser sa
2500 biel bienne**

Falkenstrasse 21 rue du Faucon Tel. 032 / 41 83 83

Nouveau: Chaussures de montagne en matières synthétiques

L'alternative présentant de nombreux avantages.



Légères. Pas assuré. Grand confort de marche. Imperméables. Chaussure intérieure amovible, souple comme un gant et chaude. Faites-en l'essai et comparez. Prospectus et essayage sans engagement dans le bon magasin spécialisé.

Raichle Futura. Avec doublure en feutre et fermeture à languette. Grandeurs 6-11½ Fr. 230.-

Raichle Progress. Avec doublure cuir et fermeture à soufflet imperméable. Grandeurs 6-11½, Fr. 260.-

Raichle

Chaussures de montagne – une classe à part!

Prospectus et essayage sans engagement dans le magasin spécialisé.

Ovomaltine®

Service sportif Wander

iso star®
WANDER

Le désaltérant à effet immédiat

Le secret de l'Ovomaltine, cette boisson incomparable, c'est la nature. De précieux produits naturels sont apprêtés avec ménagement afin d'en préserver la haute valeur biologique.

L'extrait de malt, le lait et les œufs sont les produits de base de l'Ovomaltine. Voilà pourquoi l'Ovomaltine fournit à l'organisme ce dont il a besoin chaque jour: de nouvelles forces pour rester en forme dans la vie quotidienne et dans la pratique du sport.

Pendant l'entraînement et les compétitions, les sportifs qui réussissent boivent de l'ISOSTAR, afin d'éviter les diminutions de performances que provoque la perte de liquides par transpiration.

WANDER