



Coeur et Randonnée

Le cœur, c'est la vie, le moteur indispensable de notre corps, il envoie le sang à tous les organes qui en ont besoin.

Pourquoi entrainer son cœur ?

Un cœur bien entraîné permet de pratiquer, sans gêne particulière, notre activité favorite : la randonnée. Pratiquer régulièrement la randonnée, c'est entraîner le muscle cardiaque et améliorer ses performances. C'est diminuer, aussi, de façon significative, le risque de maladies cardio-vasculaires qui **touchent** de plus en plus les hommes dès 50 ans et les femmes à partir de 60.

La randonnée pédestre est une activité physique d'endurance.

- Elle peut être pratiquée par la plupart d'entre nous, sans distinction de sexe.
- Elle peut même être bénéfique à un grand nombre de « malades », et en particulier aux cardiaques. En effet, chacun peut randonner à son rythme, il suffit pour cela de faire varier la vitesse, la distance, la charge transportée ou encore le dénivelé.
- L'entraînement va améliorer progressivement la performance du cœur, c'est à dire sa capacité à envoyer le sang là où l'effort le rend nécessaire.
- Pour constater un progrès significatif des performances, que l'on ressentira par une plus grande facilité à effectuer un effort donné, il faut du temps et une pratique progressive et régulière.
- On ne ressent pas le changement en un jour, mais, en aucun cas, il ne faut se décourager, au contraire !

Si cet entraînement est indispensable au randonneur qui souhaite débiter cette activité (surtout après une longue période de sédentarité), il est nécessaire au randonneur « confirmé » de s'entretenir aussi, régulièrement, les bienfaits procurés au cœur par l'entraînement n'étant pas permanents.

Quels conseils donner à l'apprenti randonneur ?

Commencer par une marche à allure soutenue, plus rapide que le pas de promenade (il faut être un peu essoufflé mais pouvoir parler en marchant) pendant 15 à 30 minutes, deux fois par semaine. Augmenter progressivement distance, durée, allure de la marche et si possible la fréquence. Au début, cette « discipline » fera appel à la volonté, mais il n'est pas dit que, avec une motivation grandissante, l'apprenti randonneur n'arrive pas à effectuer des randonnées d'un bon niveau, sans souffrir et même en y prenant plaisir !

Quels sont les risques pour votre cœur ?

En présence de « facteurs de risque », le système cardio-vasculaire développe des maladies chroniques, certaines sévères, invalidantes, ou même mortelles.

Ce sont les maladies des artères du cœur (les coronaires) : angine de poitrine, infarctus du myocarde. Elles sont dues à une mauvaise irrigation du muscle cardiaque du fait de l'obstruction partielle ou totale de ces vaisseaux. Au bout d'un certain temps le tissu mal vascularisé se nécrose.

Mais aussi l'artérite des membres inférieurs (obstruction des artères), les arythmies cardiaques (troubles du rythme par vieillissement prématuré du muscle cardiaque), l'insuffisance cardiaque (le muscle cardiaque s'épaissit, se contracte moins bien et la pompe fonctionne moins bien)

Quels sont les facteurs qui augmentent ces risques ?

En dehors de facteurs héréditaires ou génétiques, on sait maintenant qu'il y a des facteurs aggravants que l'on peut modifier par son hygiène de vie :

- La consommation de tabac,
- Un taux de cholestérol LDL élevé,
- Le diabète sucré,
- La surcharge de poids,
- L'hypertension artérielle,
- La sédentarité.

Comment la pratique de la randonnée pédestre peut-elle avoir un rôle préventif contre ces maladies ?

La pratique va tout simplement diminuer, sinon gommer, certains de ces risques, **à condition d'être régulière**. Quand on parcourt les sentiers, finie la sédentarité...

Hypertension artérielle

La marche diminue le 15% le risque d'une hypertension artérielle.

Si celle-ci existe déjà, elle fait baisser les chiffres de pression: systolique (« chiffre haut ») de 7 à 10 mm et la diastolique (« chiffre bas ») de 4 à 8 mm. On peut donc agir sur ses complications qui sont la maladie coronaire, l'accident vasculaire cérébral, les troubles du rythme cardiaque, l'insuffisance cardiaque.

Cholestérol

Elle favorise la hausse du cholestérol HDL (« bon cholestérol »).

Bien sûr, la randonnée ne fait pas maigrir par elle-même, mais on perd un peu de poids en troquant de la graisse contre du muscle. Et puis, on est motivé : on mange moins pour marcher mieux !

Tabagisme

De même, on fumera peut-être moins pour marcher mieux.

Rappelons aux fumeurs qui ne parviennent pas à arrêter leur consommation qu'il est tout à fait déconseillé de fumer dans les 2 heures qui précèdent un effort physique, pendant l'effort et dans les 2 heures qui suivent. Pourquoi ? Le tabac ferme les artères coronaires ce qui a pour effet de diminuer le débit de sang au tissu cardiaque et de risquer l'infarctus du myocarde.

Puissance cardiaque

La marche favorise la baisse de la fréquence cardiaque au repos et de l'accélération de la fréquence cardiaque à l'effort. Cela réduit le risque de troubles du rythme cardiaque notamment à l'effort, surtout cela augmente la performance physique à l'effort. On fait plus en se sentant mieux.

Chez le malade coronarien (angine de poitrine), la marche améliore la qualité de vie, diminue le risque de récurrence ainsi que la mortalité cardiovasculaire de 25 à 30%.

Qualité des vaisseaux sanguins

Dans l'artérite des membres inférieurs, elle augmente progressivement le périmètre de marche.

Enfin, elle développe au fil du temps une circulation artérielle de suppléance non négligeable qui pourrait subvenir au moins partiellement aux besoins en cas d'obstruction d'une coronaire. Comme les risques cardiaques augmentent avec l'âge, la pratique régulière constitue un « capital santé » pour le cœur, bien utile au fil des années.

Le cardiaque et la randonnée

Une maladie cardio-vasculaire (hypertension artérielle, artérite des membres inférieurs, angine de poitrine, infarctus...et même l'insuffisance cardiaque), n'est plus une contre-indication à la poursuite ou à la reprise d'une activité régulière, dès lors :

- qu'il s'agit d'une activité qui demande un effort modéré dans son intensité ;
- que le médecin a constaté votre stabilité cardiovasculaire ;
- qu'il vous a autorisé la randonnée pédestre, éventuellement après un bilan spécialisé (électrocardiogramme d'effort) ;
- que vous connaissez les incidents possibles au cours d'une randonnée (essoufflement, malaise, douleurs dans la poitrine) et que vous avez des moyens pour y remédier (repos, médicaments : cf. fiche « randonneur sous ordonnance »).

Patient coronarien opéré par chirurgie ou par dilatation endovasculaire

On peut considérer que ses coronaires vont bien et qu'il peut avoir une activité normale. Après l'opération, il reprend sa pratique de la randonnée après un entraînement progressif et personnalisé. C'est la réadaptation à l'effort associée à l'éducation thérapeutique en centre spécialisé.

En conclusion

La randonnée, activité physique d'intensité modérée, a un rôle préventif et un rôle curatif, essentiels dans l'arsenal thérapeutique proposé aux « cardiaques ». Pourquoi s'en priver ?

Commission médicale de la FFRandonnée (février 2018)