

RANDONNEE ET CŒUR

Le cœur, c'est la vie. C'est le moteur indispensable de votre corps, qui va permettre d'envoyer le sang que réclame votre organisme, à tous les organes qui en ont besoin.

Bien entraîné, il doit vous permettre de pratiquer, sans gêne particulière, votre activité favorite.

Si une pratique régulière de la randonnée, contribue à l'entraînement cardiaque et donc à une meilleure performance de celui-ci, elle protège aussi votre cœur en diminuant de manière significative le risque de maladies cardio-vasculaires qui touche l'homme des 50 ans et la femme à partir de 60. Il existe bien entendu d'autres causes qui peuvent entraîner des maladies cardio-vasculaires beaucoup plus tôt.

POURQUOI ENTRAINER VOTRE CŒUR ?

La randonnée pédestre est une activité physique d'endurance qui peut être pratiquée par la plupart d'entre nous, sans distinction de sexe, ni de race bien sur, mais aussi ouverte à un grand nombre de « malades », et en particulier du cœur ; elle est en effet adaptable e modulable, il suffit pour cela de faire varier la vitesse, la distance, la charge transportée ou encore le dénivelé.

Or l'entraînement va améliorer progressivement, la performance du cœur, c'est à dire sa capacité à envoyer plus aisément le sang partout ou il sera nécessaire lors de l'effort. Mais pour arriver à un résultat significatif que l'on ressentira par la plus grande facilité à effectuer un effort donné, il faut lui laisser un peu de temps, et surtout pratiquer un entraînement régulier et progressif

Les effets de l'entraînement ne sont pas les mêmes pour tous et il ne faudra en aucun cas 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 qualités procurées au cœur par l'entraînement, n'étant pas permanentes.

Pour l'apprenti randonneur, il est conseillé de débiter son entraînement par une marche à un bon pas pendant 60 à90 minutes, deux fois par semaine. Il faudra ensuite augmenter progressivement, la distance, la durée, la vitesse de la marche et si possible la fréquence. Cette « discipline » doit faire appel à la volonté et surtout dans la motivation de pouvoir effectuer des randonnées d'un bon niveau, sans souffrir et même y prendre plaisir !!



QUELS SONT LES RISQUES QUE COURT VOTRE CŒUR ?

En présence de « facteurs de risque », le système cardio-vasculaire va développer des maladies chroniques, certaines sévères, d'autres invalidantes, d'autres encore mortelles. Ce sont les maladies qui touchent essentiellement les vaisseaux nourriciers du cœur : les coronaires ; ces maladies s'appellent angine de poitrine, infarctus du myocarde et sont dues à une mauvaise irrigation du muscle cardiaque du fait de l'obstruction partielle ou totale de ces vaisseaux. Au bout d'un temps que l'on ne peut prévoir la portion du muscle correspondant, après avoir souffert, se nécrose, c'est à dire meurt définitivement.

QUELS SONT LES FACTEURS QUI AUGMENTENT CES RISQUES ?

En dehors de facteurs héréditaires ou génétiques, on sait maintenant très bien que le pourcentage de risque devient beaucoup plus important si se rajoutent :

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

COMMENT LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PEDESTRE PEUT ELLE AVOIR UN RÔLE PREVENTIF CONTRE CES MALADIES ?

Elle va tout simplement diminuer sinon gommer certains de ces risques :

- Des lors que l'on randonne de manière régulière on n'est plus sédentaire !
- Sans être considérée comme un régime amaigrissant, la randonnée contribue à la perte de poids, en diminuant légèrement la masse grasse au profit de la masse musculaire ; et puis elle motive l'individu à manger moins pour marcher mieux.
- La randonnée a aussi une action bénéfique certaine sur : l'hypertension artérielle, un excès de cholestérol le diabète sucré.
- 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.

Le risque de maladie cardio vasculaire étant lié à l'âge, le bénéfice de l'activité physique croît avec lui.



QU'EN EST-IL DU CARDIAQUE ET DE LA RANDONNEE ?

L'existence d'une maladie cardio-vasculaire(hypertension artérielle, artérite des membres inférieurs, angine de poitrine, infarctus...), n'est plus une contre-indication à la poursuite ou à la reprise d'une activité régulière, des lors :

- qu'il s'agit d'une activité qui demande un effort modéré dans son intensité,
- que le médecin a constaté votre stabilité cardio-vasculaire,
- qu'il vous a autorisé l'activité physique de randonnée pédestre, éventuellement après un bilan spécialisé (électrocardiogramme d'effort).
- que vous connaissez les incidents possibles pouvant survenir au cours d'une randonnée (essoufflement, malaise, douleurs dans la poitrine) et que vous avez des moyens pour y remédier (repos, médicaments)

Un cas doit être considéré à part, c'est celui du patient coronarien dont on a pu réparer les coronaires, de manière chirurgicale ou par dilatation, avant que le cœur ait subi des dégâts irréversibles. On peut considérer cet individu comme sain, sur le plan de ses coronaires et lui autoriser une activité normale.

De toute manière la reprise d'une activité de randonnée, à la suite d'une maladie cardio-vasculaire, doit être précédée d'un entraînement très progressif et personnalisé.

Ainsi, si nous avons pu démontrer qu'un cœur bien entraîné, contribuait de manière importante à effectuer des randonnées dans de bonnes conditions, la randonnée, activité physique d'intensité modérée, a un rôle préventif et un rôle curatif, essentiels dans l'arsenal thérapeutique proposé aux « cardiaques ».

LA COMMISSION MEDICALE
(medical@ffrandonnee.fr)