

La marche, bonne pour le cœur

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 entraîner 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 touche 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 la carte », 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.
- 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 normale (plus rapide que le pas de promenade) pendant 60 à 90 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 effectuer des randonnées d'un bon niveau, sans souffrir et même en y prenant plaisir !!

Quels sont les risques que court 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 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 impossible à évaluer, la partie qui a souffert se nécrose, c'est à dire meurt définitivement.

Quels sont les facteurs qui augment ces risques ?

En dehors de facteurs héréditaires ou génétiques, on sait maintenant très bien qu'il y a des facteurs aggravants :

- 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 pédestre peut elle avoir un role preventif contre ces maladies ?

La pratique va tout simplement diminuer, sinon gommer, certains de ces risques : Quand on parcourt les sentiers, finie la sédentarité... 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 ! La randonnée améliore, on le sait bien, 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. 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

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, dès 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)

Qu'en est-il du patient coronarien à qui on a réparé les coronaires, par la chirurgie ou par dilatation, sans dégâts irréversibles sur le cœur ?

On peut considérer que ses coronaires vont bien et qu'il peut avoir une activité normale. Il va de soi qu'après l'opération, il ne reprendra sa pratique de la randonnée qu'après un entraînement très progressif et personnalisé.

En conclusion

un cœur bien entraîné permet de pratiquer 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 ». Pourquoi s'en priver ?

Dr Eric Bosc.

Commission médicale de la FF Randonnée.