

SPORT ET INFECTION UNE BONNE IDÉE ?



Par Stephanie Lebert, Lucas Jeusset et Marielle Michelat

Après une saison 2020 en dents de scie ou blanche pour certains, vous comptez bien vous rattraper pour la saison qui arrive. Gonflés à bloc, vous voilà motivé pour démarrer la préparation et ce n'est pas un petit rhume qui va venir gâcher cette reprise. Pour autant, est-ce une bonne idée ?

Premièrement, stop aux idées reçues. Qui n'a pas entendu dans son entourage alors qu'il était malade « va faire du sport, tu vas attraper une bonne suee pour éliminer les toxines ça va te faire du bien ».

Soyons pragmatiques : depuis quand les virus et les bactéries traversent au travers des pores de la peau ? Avec leurs petites pattes ?

Sommaire :

1- Que se passe t'il au niveau du système immunitaire (système de défense de l'organisme) lors de l'activité physique ?

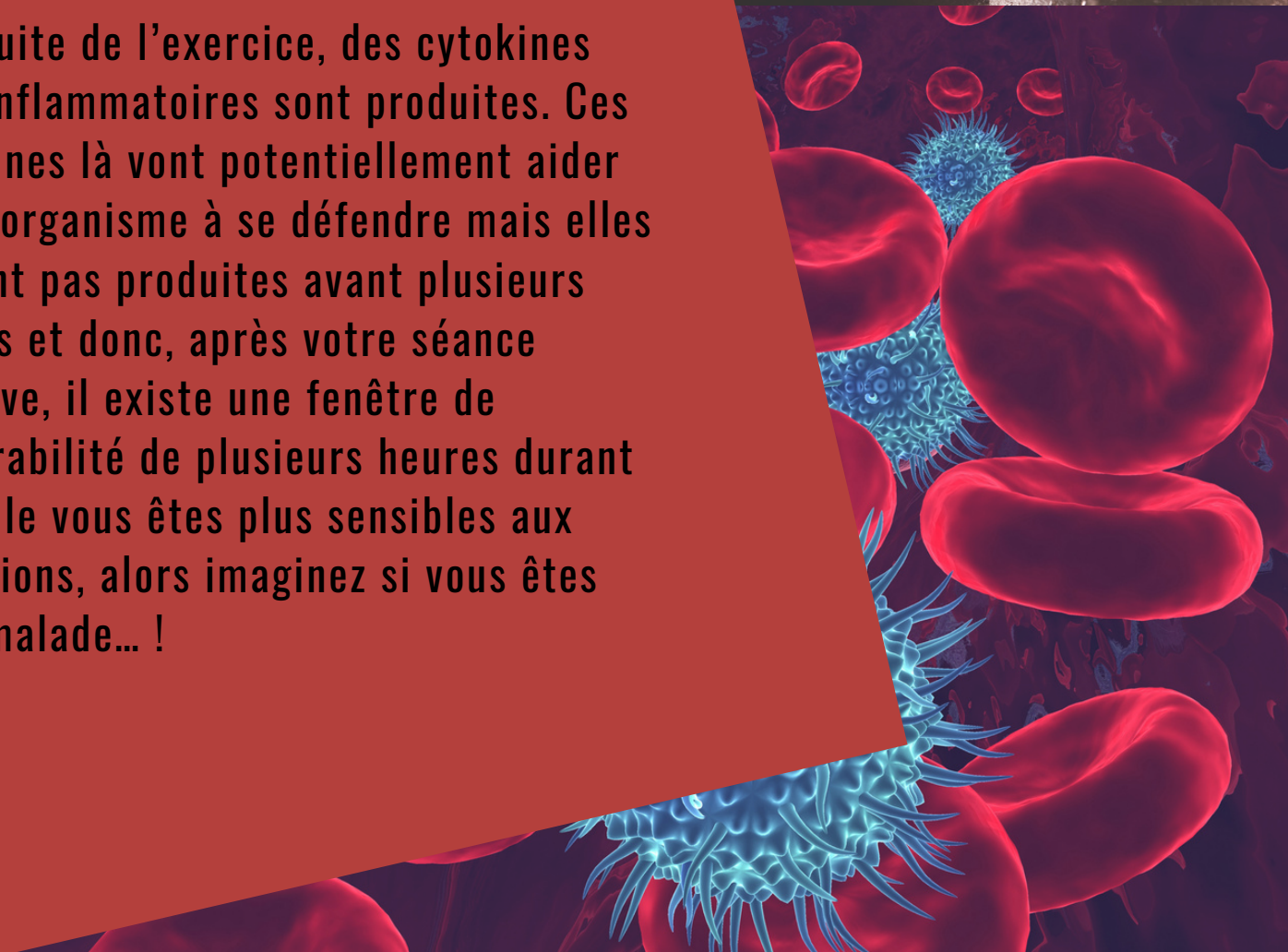
2- Que risquez-vous concrètement à faire du sport avec une infection fébrile ?

3- Et la Covid19 dans tout ça ?

I – Que se passe t'il au niveau du système immunitaire (système de défense de l'organisme) lors de l'activité physique ?

L'exercice physique intensif induit initialement (et ce, dès les premières minutes de l'exercice) une augmentation des cytokines PRO-inflammatoires, c'est-à-dire des substance qui vont aggraver l'inflammation de votre organisme qui est déjà présente à cause de votre infection.

A la suite de l'exercice, des cytokines anti-inflammatoires sont produites. Ces cytokines là vont potentiellement aider votre organisme à se défendre mais elles ne sont pas produites avant plusieurs heures et donc, après votre séance sportive, il existe une fenêtre de vulnérabilité de plusieurs heures durant laquelle vous êtes plus sensibles aux infections, alors imaginez si vous êtes déjà malade... !



II – Que risquez-vous concrètement à faire du sport avec une infection fébrile ?



Il existe une affection cardiaque, mal connue des sportifs qui s'appelle la myocardite. La myocardite infectieuse est une inflammation du tissu cardiaque par un agent pathogène.

Cette myocardite peut être asymptomatique mais existe dans 5 à 10% des infections virales (et bien sûr, si vous êtes malade, impossible pour vous de savoir si vous faites partie de ce pourcentage ou pas).

La myocardite d'origine virale guérit le plus souvent spontanément et sans séquelles.

MAIS, il existe des complications rares et graves qui peuvent être déclenchées par l'activité physique :

- A la phase aiguë, il existe un risque de **trouble du rythme**

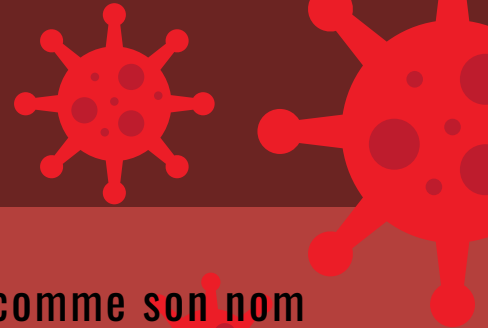
majeur pouvant provoquer arrêt cardio-respiratoire et mort subite.

- Si la myocardite devient chronique, il existe à terme des risques de cicatrice fibreuse et donc à long terme d'insuffisance cardiaque.

Certes ces complications sont rares, mais est-ce bien utile de prendre ce risque alors que vous pouvez simplement rester tranquille pendant une dizaine de jours. Prendre un livre au coin du feu, manger du chocolat... Enfin, des choses sympas à faire que vous ne vous autorisez pas forcément en pleine préparation...

Sachant que lorsque le diagnostic de myocardite virale est posé, il doit s'ensuivre de 6 mois d'arrêt sportif... Est-ce bien ce que vous souhaitez ?

III – Et la Covid19 dans tout ça ?



La covid 19 pour Coronavirus Disease est un virus comme son nom l'indique.

Les mêmes mesures de précaution s'appliquent si vous avez été malade et avec une vigilance encore plus particulière. Les études ont montré un taux important de myocardite virale chez les patients graves hospitalisés en réanimation. Pour autant, les données chez les sujets peu ou asymptomatiques, sportifs ou non, manquent.

Dans l'incertitude, la prudence est de mise et nous vous recommandons d'appliquer de manière encore plus stricte les quelques consignes éditées ci-dessous si vous êtes diagnostiqué comme malade du coronavirus.



En conclusion :

- 1) Quand on a un syndrome viral avec de la fièvre, on reste au chaud, on évite de partager ses microbes avec tout le monde (notamment les personnes fragiles) et on ne fait pas de sport pendant au moins 8 jours après l'épisode infectieux !
- 2) Quand on a une infection sans fièvre, il n'y a pas de contre-indications absolues mais on évite les efforts intensifs et surtout si on se sent mal, on arrête, de toute manière ce n'est pas maintenant que vous allez battre des records !
- 3) Et on applique les 10 règles ci-dessous





CŒUR ET SPORT, ABSOLUMENT, PAS N'IMPORTE COMMENT

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *

2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *

3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *

4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition

6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution

7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

