

# Cardio-vasculaire et aviron

## 1/ Malaise après l'effort (syncope)

Pour ceux qui ont déjà assistés à des compétitions d'aviron, on constate fréquemment des syncopes (surtout chez les jeunes) dès la ligne d'arrivée franchie.



### Définition de la syncope

« Perte de conscience brève en rapport avec une baisse de perfusion cérébrale »

« On tombe dans les pommes »

### Que se passe t il ?

Lorsqu'un sportif arrête soudainement un effort intense, son cœur ralentit brutalement. C'est le nerf « vague » qui lui en donne l'ordre. Les vaisseaux des jambes sont encore largement ouverts pour apporter de l'oxygène aux muscles. Le peu de sang propulsé s'y engouffre et pas assez ne parvient au cerveau.

Quelques secondes après avoir franchi la ligne d'arrivée, le compétiteur sent progressivement une grande faiblesse l'envahir.

La nature est bien faite : une fois la tête en bas, le sang reprend le chemin du cerveau et notre sportif revient à lui mais sort de sa torpeur péniblement !

Voilà qui explique et caractérise le « malaise vagal ».

### **Comment éviter le « malaise vagal » ?**

Évitez le sprint final suivi de l'arrêt brutal. Ralentissez toujours progressivement puis marchez quelques minutes.

Difficile en aviron !!!!

Entraînez-vous régulièrement. Le manque de préparation provoque une trop large ouverture des vaisseaux sanguins musculaires et une mauvaise régulation de la fréquence cardiaque.

### **Que faire en cas de « malaise vagal » ?**

Puisque vous le sentez venir, prenez le temps de vous allonger. Mettez les jambes en l'air. Attendez quelques minutes que le sang revienne au cerveau. Redressez-vous lentement, par étape d'au moins une minute : Relevez le buste en gardant les jambes allongées, Asseyez-vous et enfin relevez-vous.

En aviron : Les coéquipiers, ou les services de secours vous surélèveront les membres inférieurs ! Un passage par une ré-oxygénation est parfois nécessaire.

## **Diagnostic différentiels**

### **Malaise grave à l'arrêt de l'effort !**

Vous l'avez compris, le réseau de conduction électrique du cœur est puissamment freiné quand vous cessez votre effort. Dans ces conditions, il arrive que des noyaux d'excitation anormaux enfouis dans le muscle cardiaque en profitent pour s'exprimer. Ils déclenchent de longues salves de contractions anarchiques qui peuvent dégénérer en crampes du cœur et en malaises graves

### **Malaise pendant l'effort : alerte cardiaque !!**

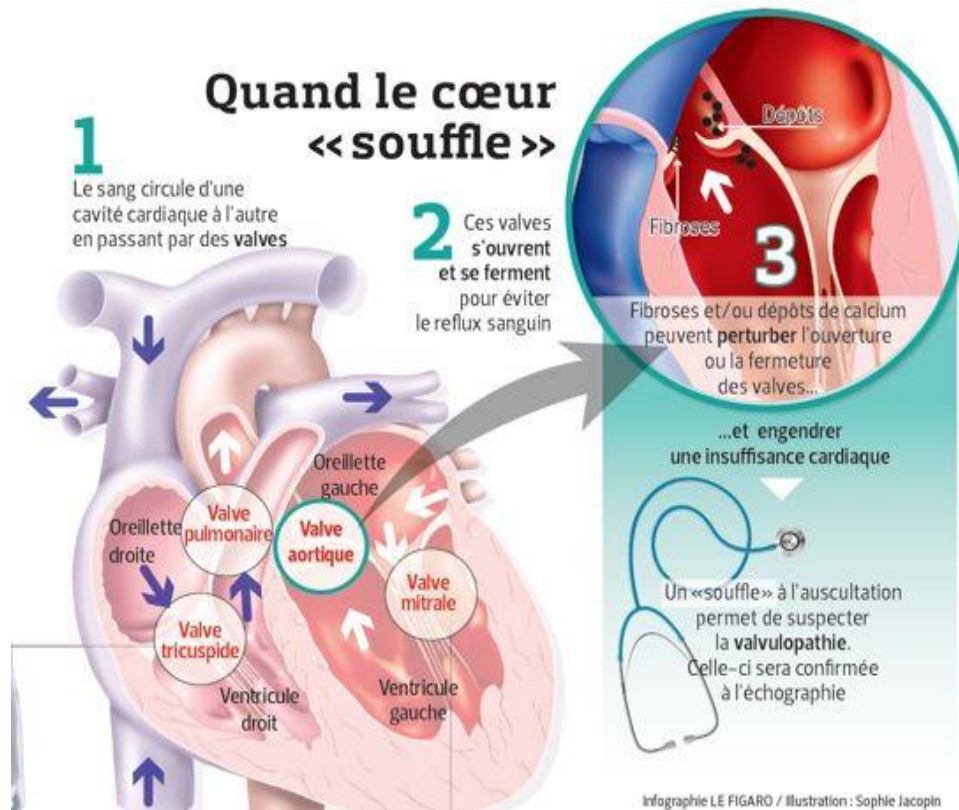
#### **Dans ces cas : Consultez !**

Les malaises peuvent être provoqués par des maladies cardiaques graves ! Voilà qui justifie un bilan sérieux et approfondi

... Les malaises ne sont jamais des hypoglycémies, ce ne sont jamais des malaises vagues ... avant que votre médecin n'ait éliminé toutes les autres hypothèses !

## 2/Souffle au cœur

Vous revenez de chez votre médecin pour la classique visite de reprise du sport, et là, il vous annonce : Vous avez un souffle au cœur : Rien de grave mais il serait bien de consulter un cardiologue.



### Qu'est-ce ?

Un souffle au cœur se manifeste par un bruit continu audible à l'aide d'un stéthoscope. Ce bruit continu se produit lorsque le sang passe par des zones particulières du cœur.

Le son d'un souffle au cœur est donc généré lorsque le flux sanguin dans le cœur n'est pas lisse et qu'une turbulence se produit. L'utilisation d'un stéthoscope par un professionnel suffit à entendre et/ou diagnostiquer un souffle au cœur lors de l'examen physique du patient

C'est comme quand on met son doigt devant un tuyau d'arrosage pour qu'il fasse un jet plus puissant : ça fait plus de bruit.

Quand il y a un tel bruit, il faut faire examiner le cœur. Il est peut-être en bon état, et dans ce cas, il n'y a aucun problème, vous pouvez faire du sport.

## Causes :

Un souffle au cœur peut avoir plusieurs causes, parmi lesquelles :

### Souffle au cœur fonctionnel

De nombreux souffles au cœur sont fonctionnels et totalement inoffensifs. Ces souffles au cœur ne sont liés à aucune maladie cardiaque et sont simplement causés par l'afflux rapide de sang dans le cœur.

Il peut y avoir une cause médicale sous-jacente à ce genre de souffle au cœur, provenant de situations ponctuelles comme la fièvre, l'anémie, l'hyperthyroïdie ou encore la grossesse.

### Souffle au cœur congénital

Les souffles au cœur congénitaux sont entendus dès la naissance.

Ces souffles au cœur sont dus à des anomalies des valves, cloisons et artères (*veines*) qui transportent le sang depuis et vers le cœur. De nombreux cas de souffles au cœur congénitaux disparaissent spontanément sans intervention médicale tandis que d'autres nécessitent des opérations chirurgicales.

### Souffle au cœur par anomalies valvulaires

Des anomalies des valves du cœur peuvent provoquer un souffle au cœur. N'importe laquelle des valves cardiaques peut être affectée et les symptômes cliniques dépendent non seulement de la gravité de l'atteinte des valvules mais aussi de la configuration de l'écoulement du sang dans le cœur.

### 3/ Maux de tête (céphalées)

Des maux de tête peuvent se produire pendant ou après un effort soutenu

**Les médecins divisent les maux de tête d'exercice en deux catégories.**

-Des maux de tête d'exercice primaires sont généralement inoffensives, ne sont pas reliés à des problèmes sous-jacents et peuvent souvent être évités grâce à des médicaments.

-Des maux de tête d'exercice secondaires, d'autre part, sont causées par un sous-jacente, souvent grave, problème dans le cerveau – comme des saignements ou une tumeur – ou à l'extérieur du cerveau – comme la maladie de l'artère coronaire. Des maux de tête d'exercice secondaires peuvent nécessiter une attention médicale d'urgence.

Symptômes

#### **A/ Maux de tête d'exercice primaires**

Ces maux de tête:

- Sont généralement décrits comme lancinant
- Surviennent pendant ou après un exercice intense
- Affectent les deux côtés de la tête dans la plupart des cas

#### **B/ Des maux de tête d'exercice secondaires**

Ces maux de tête peuvent causer:

- Les mêmes symptômes que les maux de tête d'exercice primaires
- Vomissements
- Perte de conscience
- Double vision
- Raideur de la nuque

Rq : Des maux de tête d'exercice primaires durent généralement entre cinq minutes et 48 heures, tandis que les maux de tête d'exercice secondaires durent au moins une journée et parfois persister pendant plusieurs jours ou plus.

### **Causes des maux de tête d'exercice primaires**

La cause exacte de maux de tête d'exercice est inconnue. Une théorie est que l'exercice intense dilate les vaisseaux sanguins à l'intérieur du crâne.

### **Facteurs à risques**

Vous pouvez être plus à risque de maux de tête d'exercice si, vous faites :

- De l'exercice par temps chaud
- De l'exercice à haute altitude
- Avez des antécédents personnels ou familiaux de migraine
- 

Des maux de tête d'exercice primaires se produisent le plus souvent chez les personnes en âge adulte ou l'adolescence

#### 4/ Conclusion

La pratique de l'aviron est une excellente manière d'entraîner son cœur. Il est néanmoins nécessaire de suivre certaines consignes fondamentales afin d'éviter tout incident.

Les accidents cardiaques font partie des risques de toute pratique sportive. L'aviron, par la puissance et l'endurance qu'il nécessite, demande au cœur de fournir un gros effort qui nécessite d'être maîtrisé ; il faut donc rester vigilant.

**Moins l'effort fourni est adapté aux capacités du rameur, plus les risques augmentent.**

