



REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

25 mai 2020

Carré François
Chef de service Médecine du Sport – Explorations Fonctionnelles
CHU Pontchaillou-Université Rennes 1-Inserm 1099
francois.carre@univ-rennes1.fr

REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Problématiques

Covid 19 = nouvelle virose → risque de myocardite par rapport aux viroses connues ?

Principales données sur des patients hospitalisés

Sévères = « Tsunami inflammatoire » touchant tous les systèmes avec possibilité d'atteintes cardiovasculaires dont myocardite
Elévation de troponines n'est pas synonyme de myocardite

Non sévères = risque accru de troubles du rythme à l'effort ?

Non hospitalisés = Tachycardie sinusale serait fréquente ?

Quid des sujets contacts ?

Sujets non Covid, risque d'une reprise sportive ?

Déconditionnement post confinement → risque musculaire > cardiaque ?

REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Contraintes

Accès et fiabilité des tests :

PCR = accès difficile pour les patients et nombreux faux négatifs.

Sérologies fiabilité, faux positifs, immunité réelle => indications ?

Accès aux médecins et aux examens complémentaires :

Engorgement médical lors du déconfinement

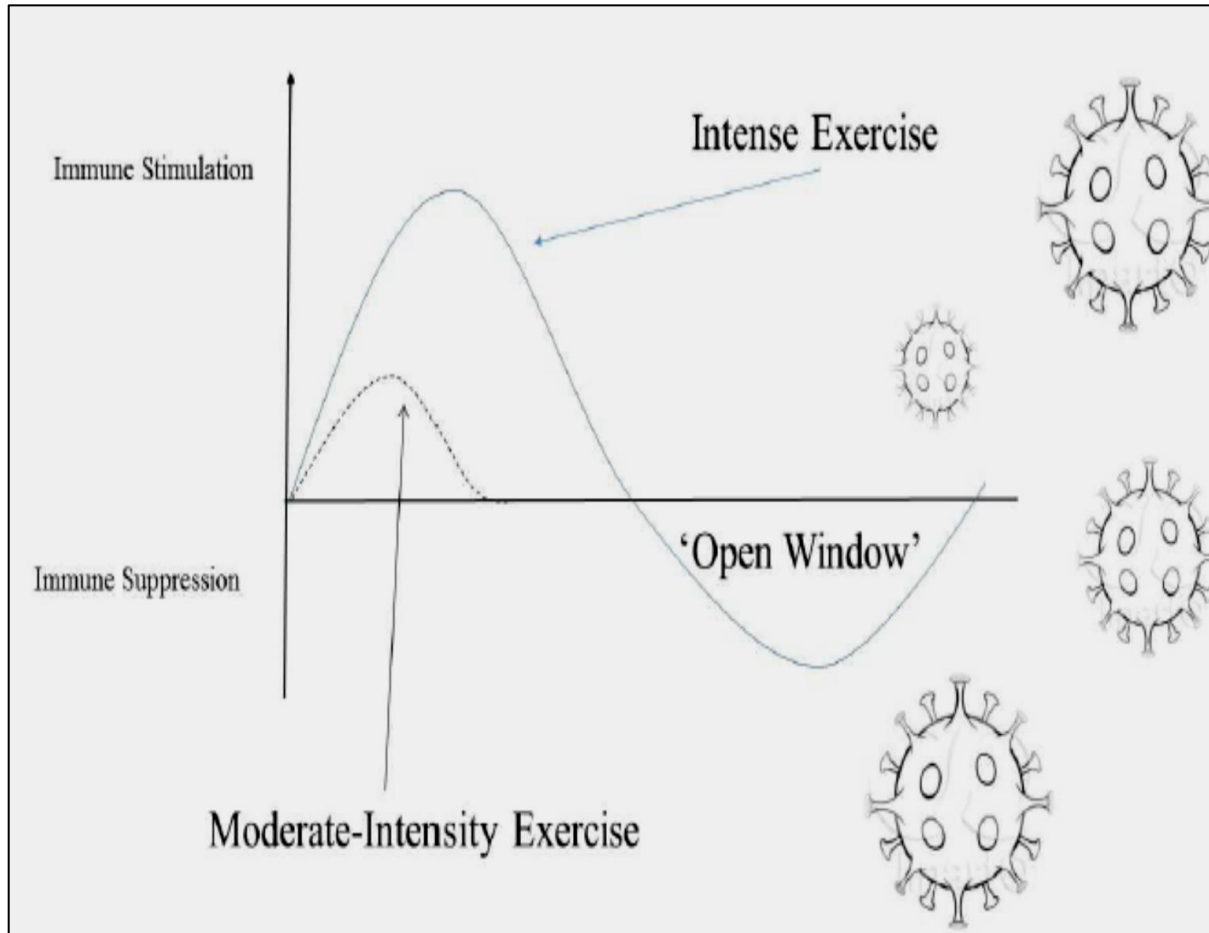
Difficultés d'accès au système de soin variable selon les régions.

Justification de bilans systématiques chez des sportifs asymptomatiques et à priori en très bonne santé ?

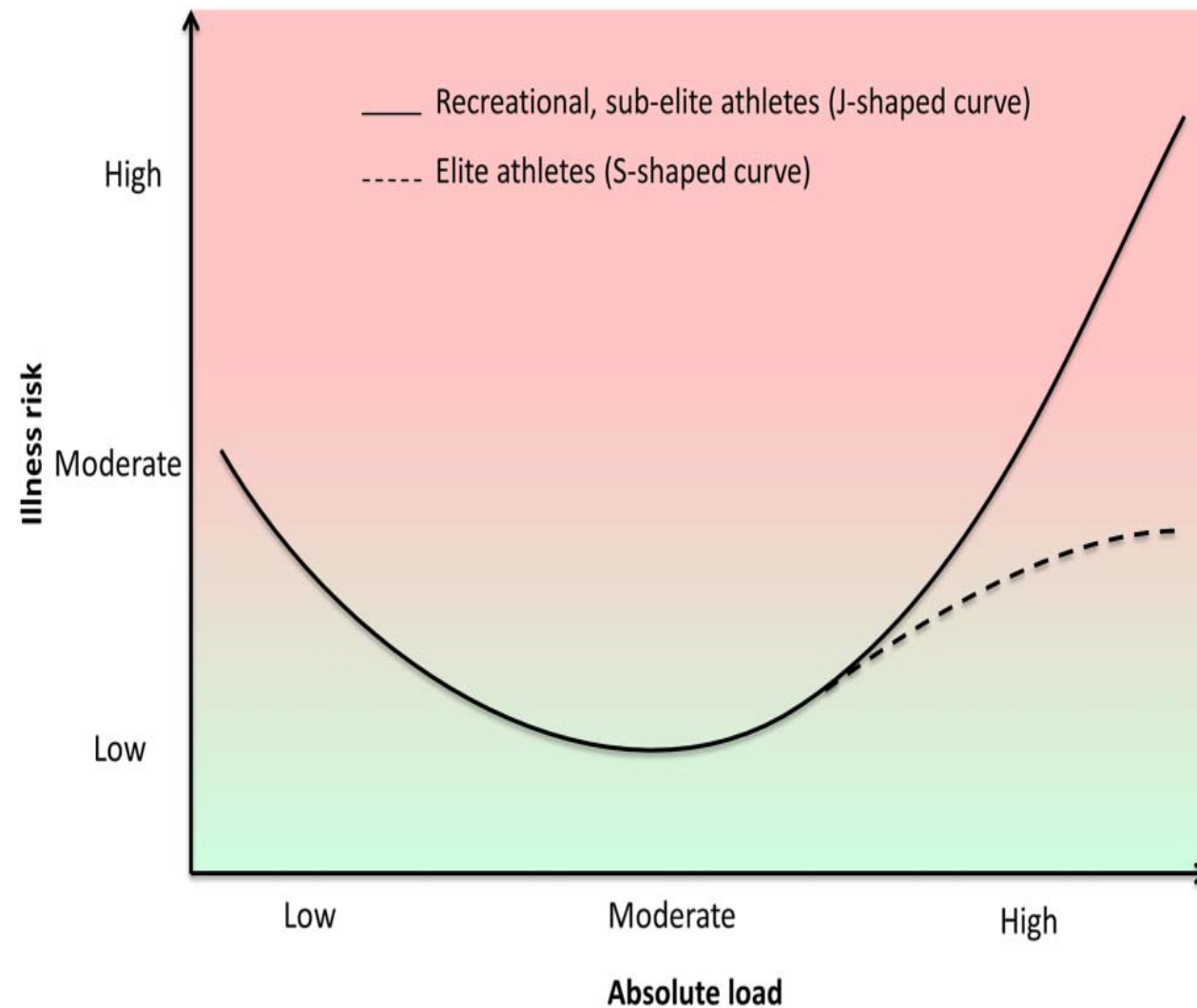
Raisonné de se priver des bienfaits de l'activité physique en prévention secondaire ?

REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Risques accrus d'infection ?



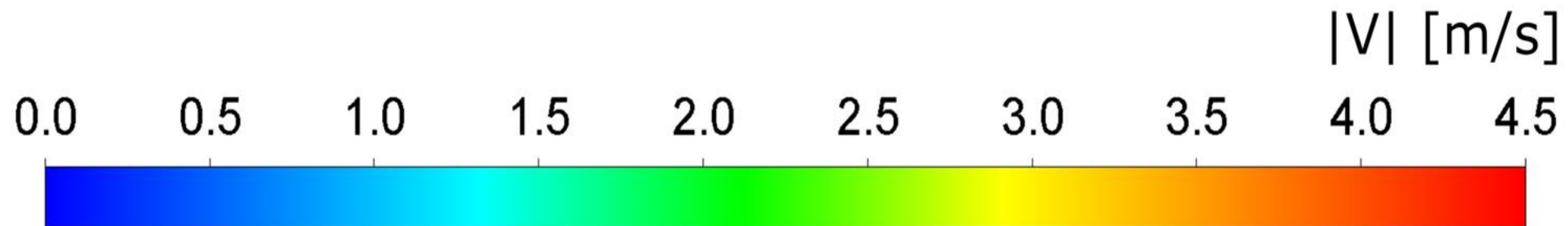
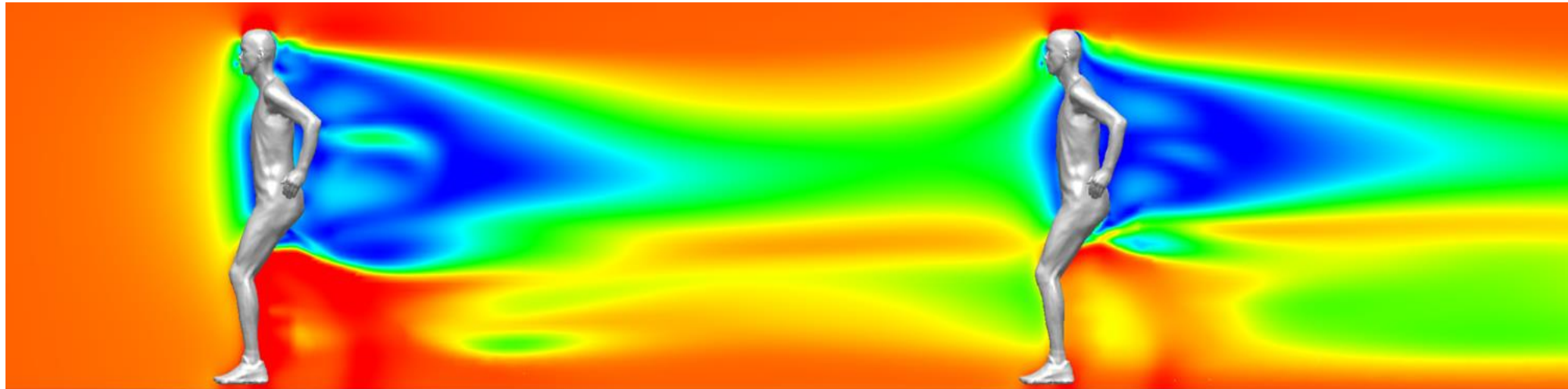
Sujets obèses ++



Schwellnus M, et al. Br J Sports Med 2016;50:1043–52

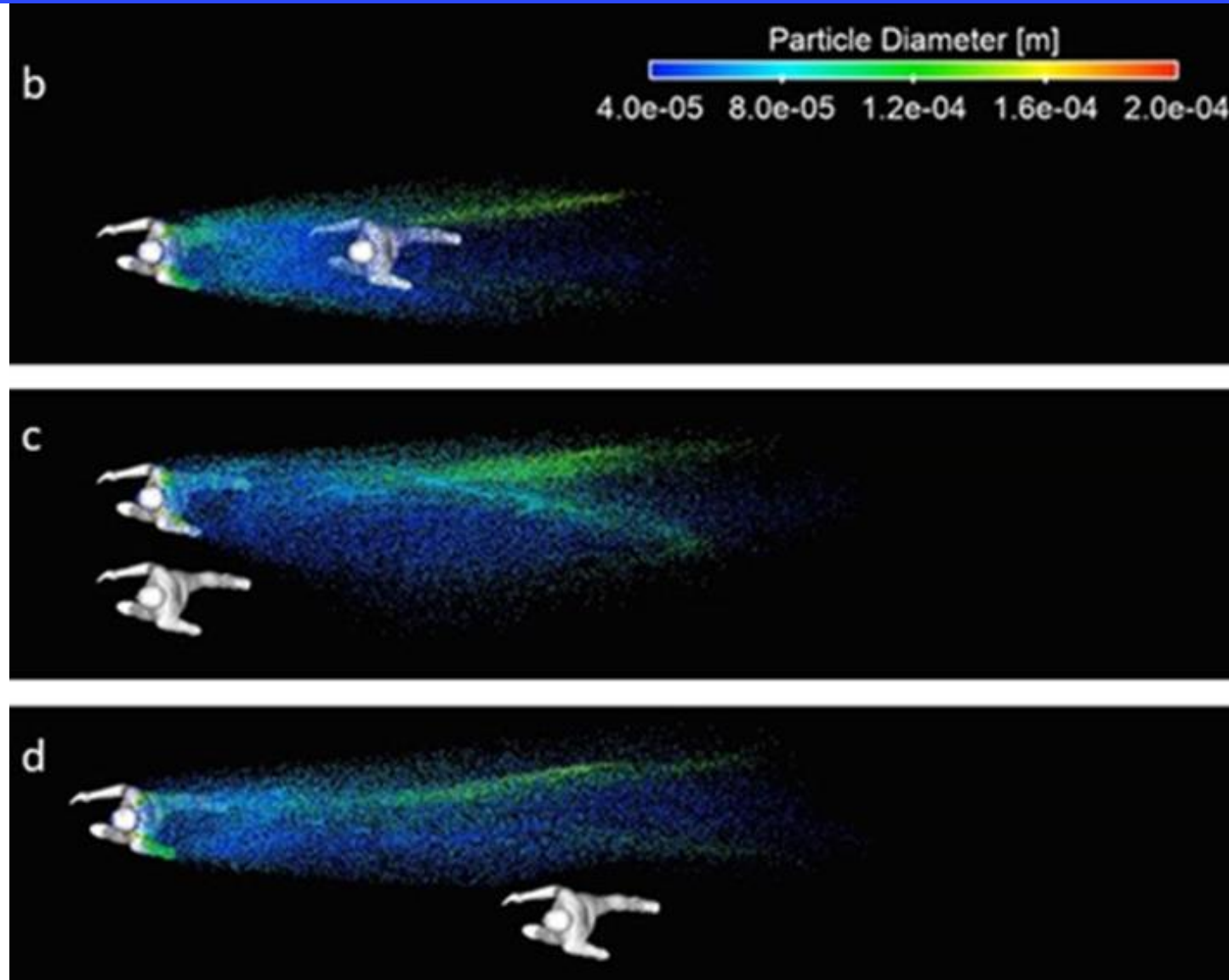
REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Distanciation lors du sport (1)



REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Distanciation lors du sport (2)



REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Vigilance particulière

PÉRIODE DE PANDÉMIE
TOUJOURS RESPECT DES RÈGLES BARRIÈRES

DOULEURS THORACIQUES
DYSPNEE : essoufflement anormal
PALPITATIONS : cœur trop rapide et/ou irrégulier
PERTE BRUTALE DU GOUT ET/OU DE L'ODORAT
FATIGUE ANORMALE
TEMPERATURE > OU = à 38° VEILLE OU LENDEMAIN DE L'ENTRAÎNEMENT :
mesurer la T° 2 fois par jour.
REPRISE OU APPARITION D'UNE TOUX SECHE.



**CES SIGNES D'ALERTE IMPOSENT L'ARRÊT
IMPERATIF DE TOUTE ACTIVITE SPORTIVE**

REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

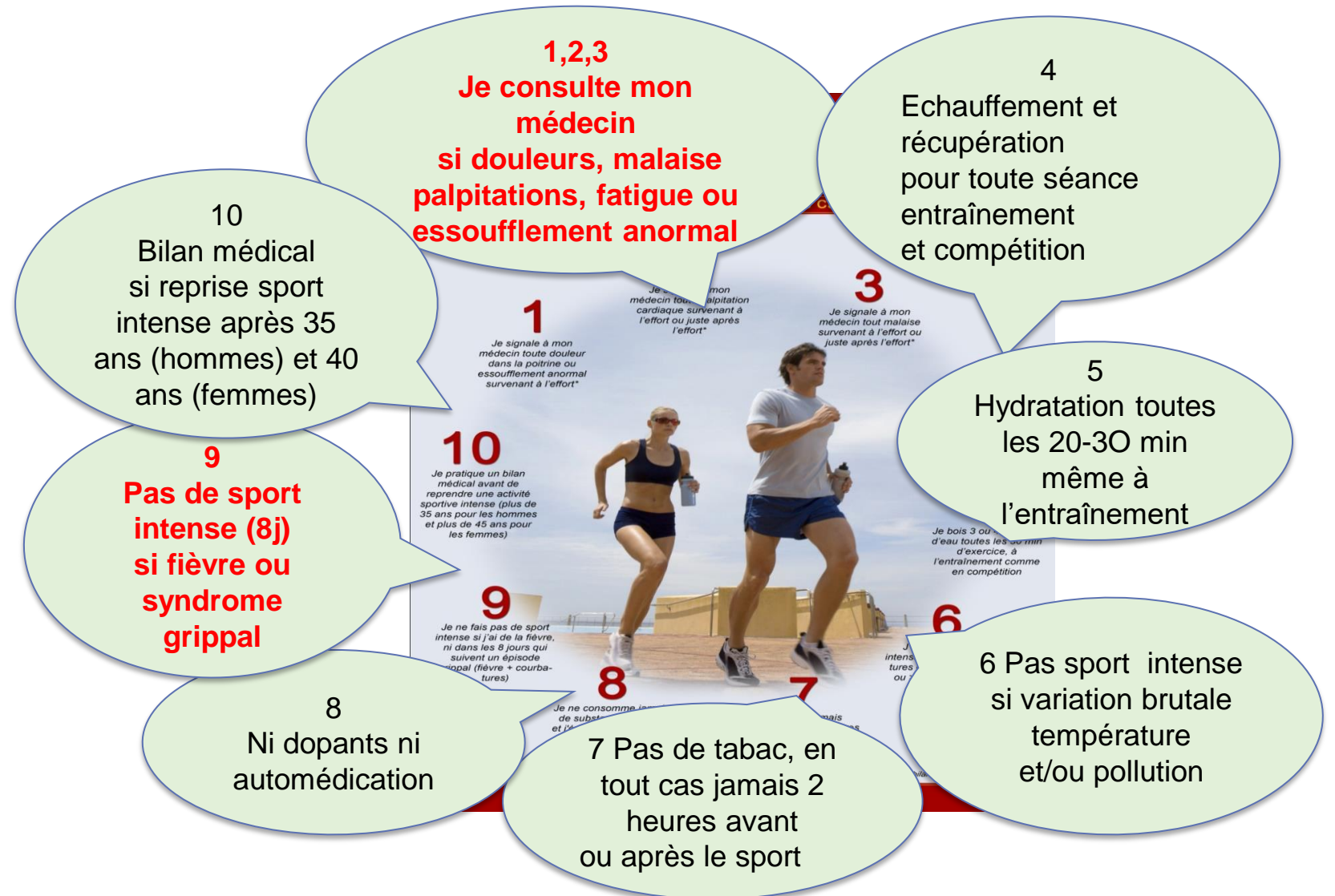
Les règles d'or du Club des Cardiologues du Sport

Téléchargeable sur
le site du
Club des Cardiologues
du Sport

www.clubcardiosport.com

**PÉRIODE
DE PANDÉMIE**

**TOUJOURS RESPECT
DES
RÈGLES BARRIÈRES**



LES SPORTIFS

REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Questionnaire du sportif (1)

Avez-vous été diagnostiqué Covid 19 ces derniers mois? Par un test PCR ou par un scanner thoracique?	Non, aucun signe
	Oui, par test PCR
	Oui, par scanner thoracique
	Probablement, selon mon médecin
	Probablement, car j'ai eu des symptômes,

Avez-vous été en contact avec un patient diagnostiqué Covid-19	Oui
	Non

Si oui à une des 2 questions précédentes à quelle date?	
--	--

Avez-vous remarqué ces deux derniers mois les symptômes suivants	Fièvre
	Frissons
	Courbatures inhabituelles (grippe)
	Un trouble du goût
	Un trouble de l'odorat
	Une toux persistante
	Un essoufflement de repos
	Un essoufflement au moindre effort
	Une fréquence cardiaque repos élevée (+20 bpm)

Entraînement normal pendant le confinement?	Oui
	Non

Oui quel mode d'entraînement (home trainer, rameur, course, ...)	
---	--

REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Questionnaire du sportif (2)

Votre entraînement sur le plan quantitatif (volume) : quelle est grossièrement votre estimation par rapport à votre volume habituel?	Moins de 50% du volume habituel
	Entre 50 et 75% du volume habituel
	entre 75 et 100% du volume habituel
	Plus de 100% du volume habituel

Votre entraînement sur le plan qualitatif (intensité) : quelle est grossièrement votre estimation par rapport à votre travail habituel?	Pas de travail qualitatif
	Travail qualitatif inférieur à d'habitude
	Travail qualitatif équivalent à d'habitude
	Travail qualitatif supérieur à d'habitude

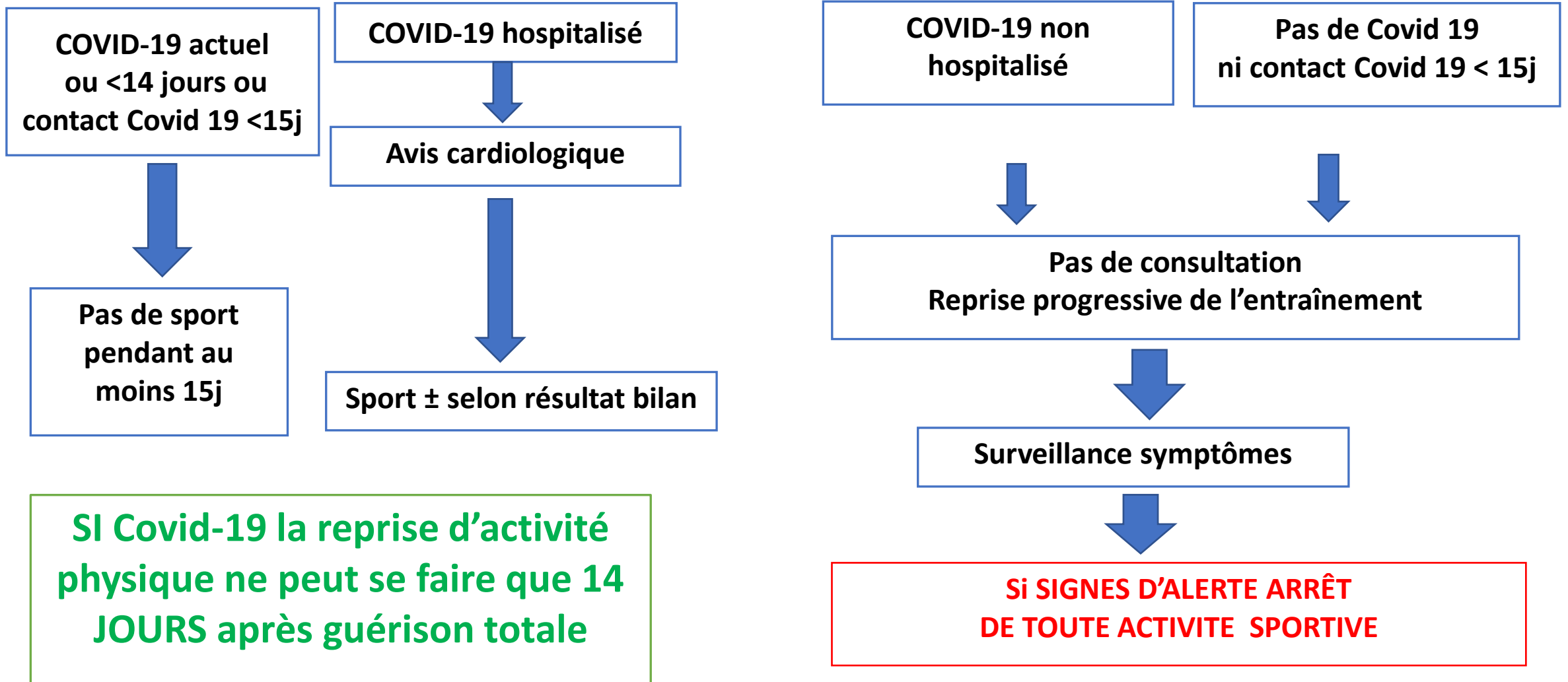
Si pas d'entraînement, avez-vous noté des modifications objectives si ou précisez lesquelles (poids, souffle, force musculaire, ...),	
--	--

Symptômes inhabituels à l'effort : avez-vous ressenti les symptômes suivants à l'entraînement Si oui précisez la date d'observation	Douleur inhabituelle dans la poitrine
	Palpitations = sensations inhabituelle des battements cardiaques dans la poitrine
	Sensation de battements irréguliers
	Sensation de battements trop rapides
	Rythme trop rapide objectivé par le cardiofréquencemètre
	Essoufflement inhabituel
	Malaise, sensation de perte de connaissance imminente
Perte de connaissance	

J'ai constaté des anomalies à l'entraînement	Baisse brutale et inexplicquée de la performance en cours d'effort
	Anomalies détectées au capteur de puissance et au cardiofréquencemètre : rapports inhabituels

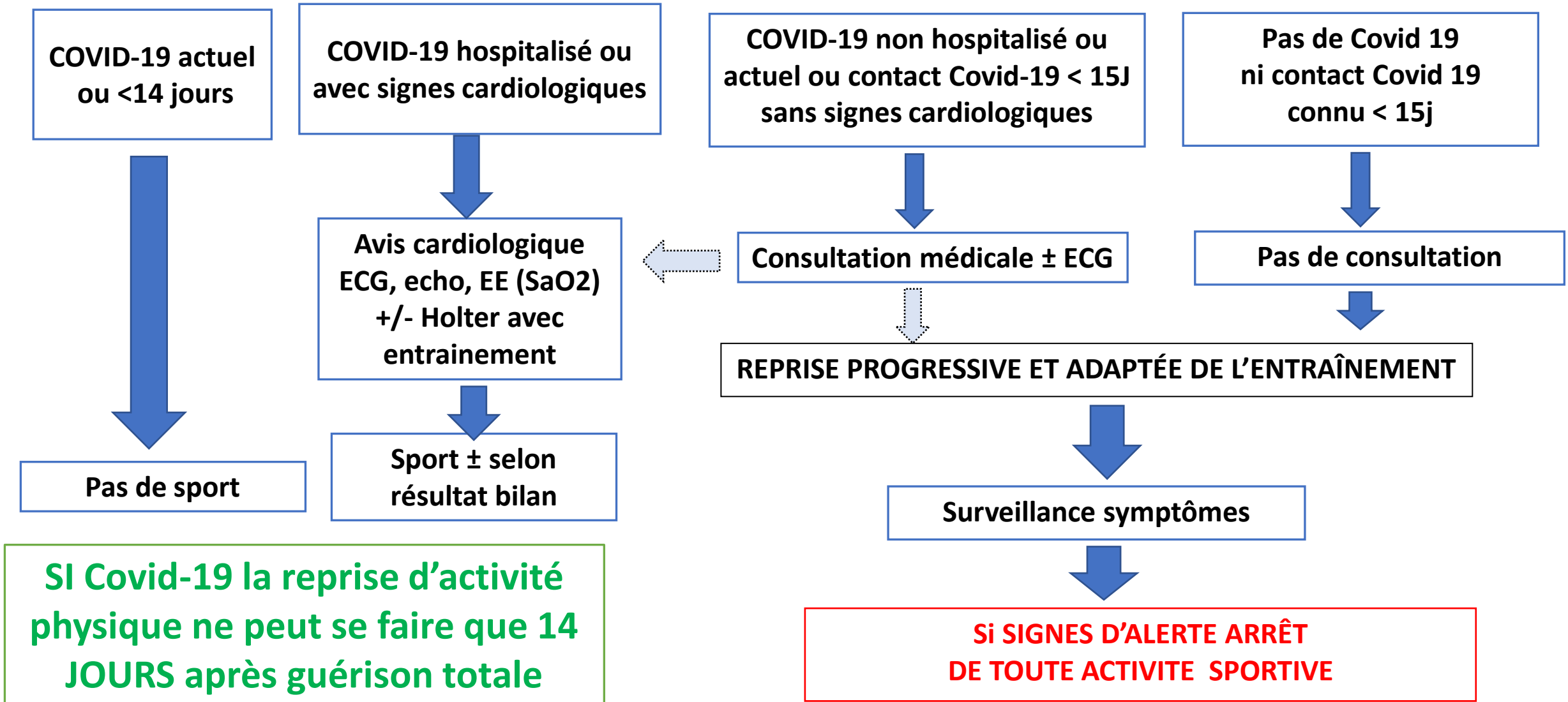
REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Proposition algorithme sportifs amateurs



REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Proposition algorithme sportifs « professionnels »



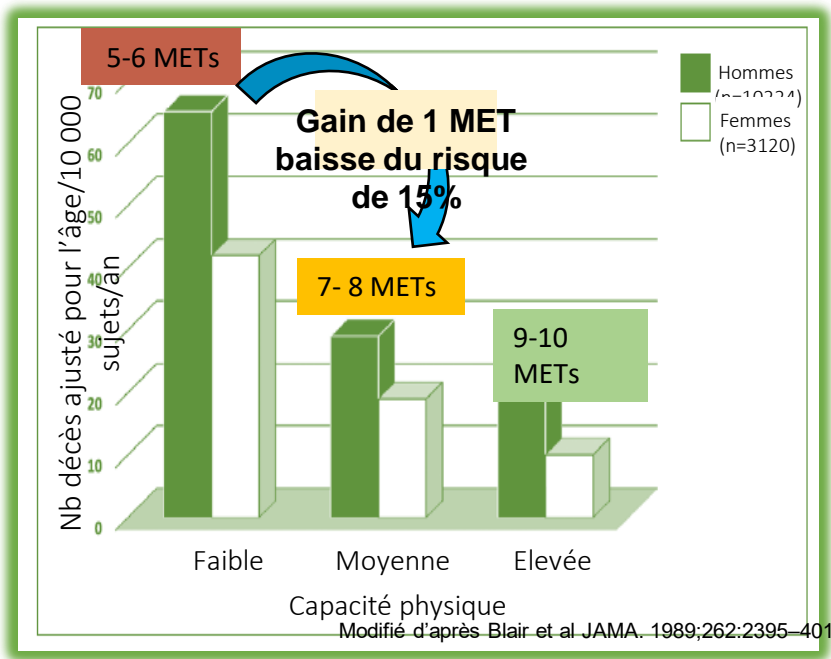
LES NON SPORTIFS

REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

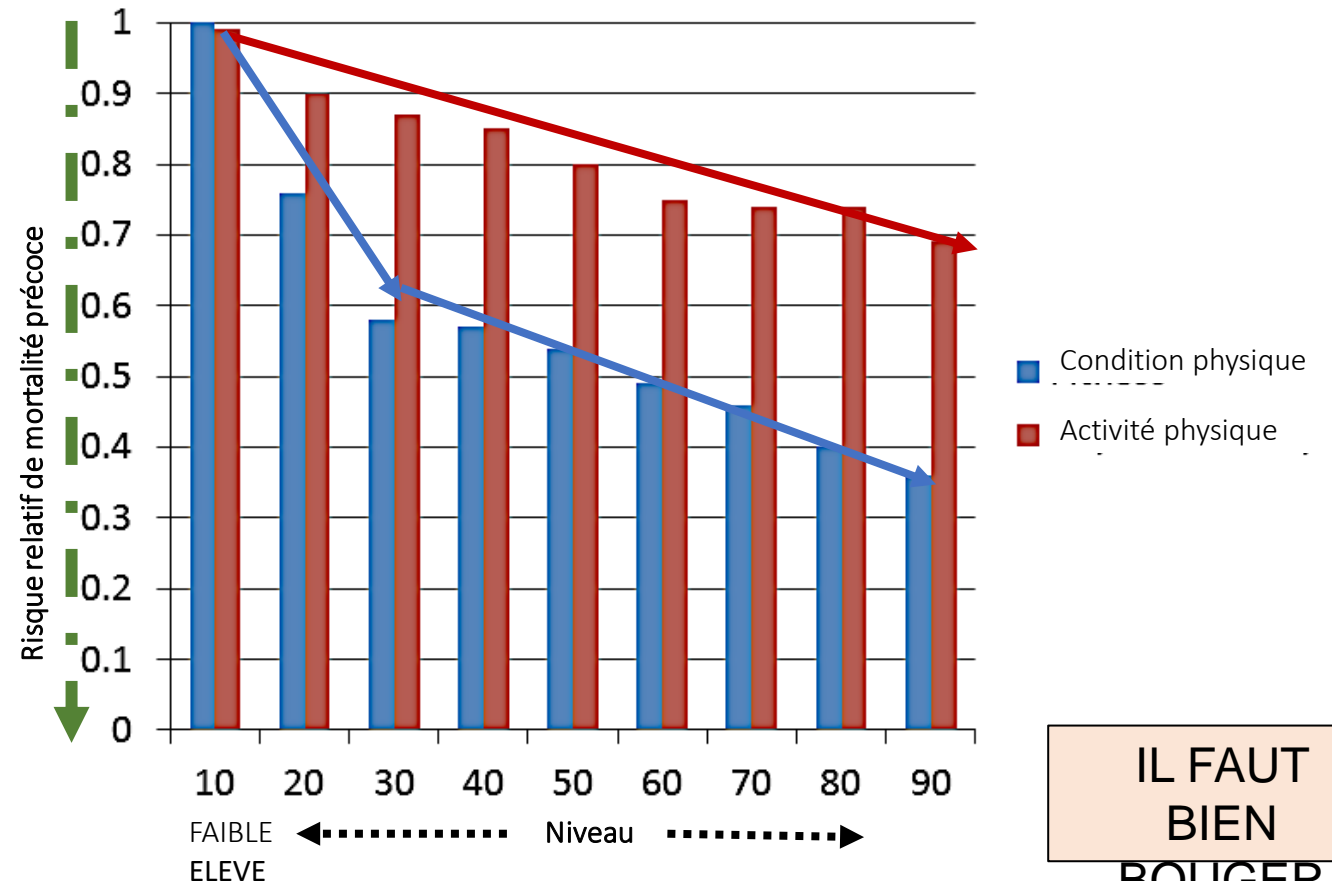
Pourquoi reprendre ?

CAPACITÉ PHYSIQUE = CAPITAL SANTÉ

Capacité physique et espérance de vie



Capacité physique plus protectrice que l'activité physique



SUJETS SAINS OU

IL FAUT BIEN BOUGER

REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

Comment reprendre pour les non sportifs ?

Maladie chronique STABLE

- Au mieux encadrée au début
- Reprise ou début progressif
- Objectifs raisonnés et raisonnables
- Suivi

Prévention primaire

- Education à l'activité physique adaptée
- Reprise ou début progressif
- Objectifs raisonnés et raisonnables
- Suivi

Bilan médical pré test

- Clinique toujours
- ECG +/-
- EE si justifiée (risque CV, symptôme)
- pour réponses, détection, +/- seuils
- EE + VO2 si symptômes

ACTIVITE ADAPTEE D'INTENSITE MODEREE

REPRISE DU SPORT APRÈS LE CONFINEMENT

