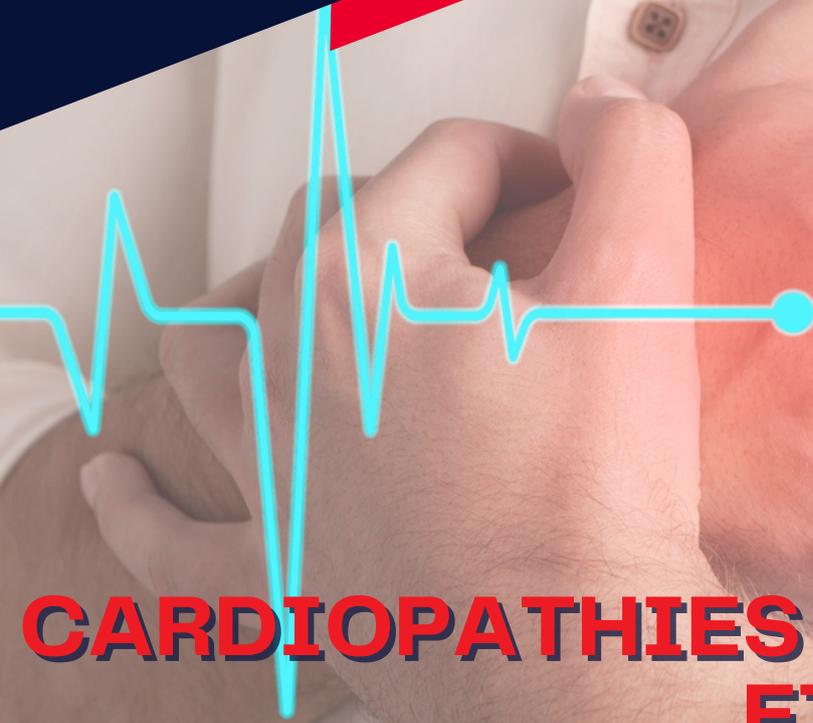




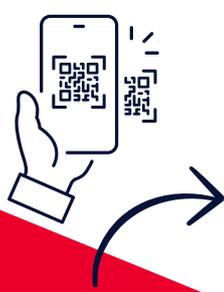
**CDOS  
DRÔME**



# **CARDIOPATHIES CONGÉNITALES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**FÉVRIER,  
2024**

Les cardiopathies congénitales sont des malformations cardiaques présentes à la naissance. Certaines formes de cardiopathies ne causeront jamais de problèmes cardiaques. En revanche, d'autres formes entraînent de graves complications.



Suivez nous :



## SAVE THE DATE

Ce n'est pas que la Saint-Valentin! **Tous les ans, le 14 Février a lieu la Journée internationale de sensibilisation aux cardiopathies congénitales.**



## RAPPEL ANATOMIQUE

Le cœur est une **pompe** composée de **2 parties**, chacune est divisée en une **oreillette** et en un **ventricule**.



Le cœur **“droit”** draine le **sang pauvre en oxygène** des **organes aux poumons**. Il arrive par les veines caves puis repart par les artères pulmonaires. Le cœur **“gauche”**, lui, draine le **sang riche en oxygène** des **poumons vers les organes**. Il arrive par les veines pulmonaires pour repartir par l'aorte.

## LES DIFFÉRENTES CARDIOPATHIES

### • CARDIOPATHIES CONGÉNITALES NON CYANOGENÈS :

**Les anomalies de communication :** entre les différents compartiments cardiaques. On peut retrouver la **communication interauriculaire** et la **communication interventriculaire**.

**Le canal persistant :** lors de la vie fœtale, il existe un **petit canal** qui **relie l'artère pulmonaire** et **l'aorte**. En tant normal, celui-ci **se résorbe après la naissance**, mais parfois, **il persiste gênant le travail du cœur**.

**Les rétrécissements :** appelés également **sténoses**, des artères, veines ou les anomalies des valves cardiaques impactent le passage du sang.

### • CARDIOPATHIES CONGÉNITALES CYANOGENÈS :

**La tétralogie de Fallot :** elle combine **plusieurs malformations cardiaques** dont la **communication interventriculaire**, la **sténose pulmonaire**, le **déplacement de l'artère pulmonaire** et **hypertrophie du ventricule droit**.

**La transposition des gros vaisseaux :** inversion des artères du cœur.

## LES CAUSES



## LES SYMPTÔMES



## LE DIAGNOSTIC

Des **cardiopathies congénitales** peuvent être **dépistées in utero**, lors des **échographies** de contrôle du bon développement fœtal. Plus tard, devant les **symptômes**, plusieurs **examens** peuvent être pratiqués : la **radiographie**, l'**échographie**, l'**imagerie par résonance magnétique**, l'**électrocardiographie**, le **cathétérisme cardiaque**, ...

## LES RISQUES

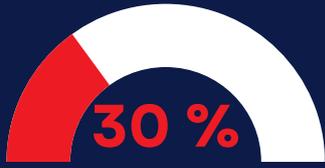
Les personnes atteintes d'une cardiopathie congénitale courent un risque plus accru de :

- Troubles du rythme
- Troubles de la conduction
- Insuffisance cardiaque
- Hypertension pulmonaire
- Endocardite
- AVC\*

\*Accident Vasculaire Cérébral

## LES CHIFFRES

En France, chaque année, **6500 à 8000** enfants naissent avec une malformation cardiaque. Soit **1 enfant sur 100**.



Des enfants, auront une intervention dans les premiers jours de vie.



9 enfants sur 10 atteindront l'âge adulte.

En France, ce sont **300 000 adultes** qui vivent avec une cardiopathie congénitale.

## 2 FORMES DE CARDIOPATHIES CHEZ L'ADULTE

- ✿ **Asymptomatique** dans un **premier temps**, puis apparition des symptômes.
- ✿ **Malformation compliquée**, qui a nécessité une **intervention enfant** et une autre à l'**âge adulte**.

## LES FACTEURS FREINANT LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



**FONCTION MUSCULAIRE AFFAIBLIE**



**MANQUE D'INFORMATIONS**



**SURPROTECTION PARENTALE**



**PEURS - ANGOISSES**



**TEMPS IMPORTANT DEVANT LES ÉCRANS**



**CAPACITÉ AÉROBIE FAIBLE**



**ISOLEMENT**



**MANQUE DE CONFIANCE EN SOI**

## ➤ AVANT LA MISE EN PLACE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Avant la mise en place d'une activité physique, chaque patient doit procéder à un **bilan complet** (qui évaluera : son statut fonctionnel, la rythmologie et son hémodynamique) au **repos et à l'effort**.

Ce bilan permettra au cardiologue et/ou médecin traitant de réaliser un **certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique**.



## ➤ LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport participe à l'**épanouissement** par le **plaisir**, l'**insertion sociale**, mais également par une **meilleure estime de soi**. Chez les personnes atteintes de cardiopathies congénitales, la **pratique d'une activité physique régulière** permet :

- L'**augmentation** de la **consommation d'oxygène**, ce qui va **soulager le travail cardiaque**.
- L'**amélioration** de la **capacité et la tolérance à l'effort**.
- Une meilleure **qualité de vie**.
- De **prévenir les facteurs de risque** comme l'hypertension artérielle, le surpoids, le diabète, ...
- D'**améliorer** le **bien-être** et la **santé mentale**.
- De **lutter** contre la **sédentarité**.
- De **réduire le** nombre et la durée d'**hospitalisation**.
- De **rassurer** les parents et de **limiter la surprotection** parentale.

## ➤ LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER



**PALPITATIONS**



**SUEURS FROIDES**



**DOULEURS THORACIQUES**



**MALAISES**



**VERTIGES**



Si les signes surviennent pendant la pratique d'une activité physique, il faut **cesser l'activité** et se rapprocher de son médecin traitant.

Si les signes surviennent après l'activité, il faut se rapprocher de son médecin traitant avant une quelconque reprise.

# Quel sport pratiquer avec une cardiopathie congénitale?

## ATHLÉTISME

L'athlétisme constitue une vingtaine de disciplines sportives compétitives ou non basées sur des techniques de marche, course, lancers et sauts.

Il y a près de 3000 ans, les Jeux Olympiques en Grèce Antique mettent ce sport phare au programme.



L'athlétisme est aussi l'un des rares sports universel, il est pratiqué sur tous les continents.

C'est un sport principalement individuel, qui selon les épreuves peut se pratiquer en équipe.



Les premiers pas en athlétisme sont principalement de la découverte de chaque discipline.

Dans une volonté de performance, l'athlète sera amené à se spécialiser dans un type de disciplines ou vers une discipline combinée comme l'heptathlon ou le décathlon.

Aussi riche en disciplines qu'en intérêts pour les capacités physiques et mentales, l'athlétisme est un sport mobilisant le surpassement de soi, la rigueur, et la précision gestuelle.



L'athlète travaillera davantage son endurance sur du demi-fond et du fond, sa vitesse sur des épreuves de sprint, son adresse et sa force sur des épreuves de lancers et de la détente et de la force sur les épreuves de saut.



CONTACT COMITÉ

@ comite@athle2607.fr

Maison des Bénévoles et des Sports,  
71 Rue Latécoère,  
26000 Valence

## BALL TRAP

Le ball-trap est une pratique de plein air accessible à partir de l'âge de 14 ans et dont le but est de tirer sur des plateaux d'argile (simulant le vol ou la course d'un gibier) ou des cibles mouvantes avec des armes de chasse.



En France c'est au XXème siècle que cette activité devient fédérale.



On distingue plusieurs disciplines dont 3 olympiques: la fosse olympique, le skeet olympique et le double trap. Ce qui vont les différencier, ce sont le type d'arme à utiliser, les caractéristiques du plateau d'argile, et les trajectoires variables et plus ou moins prévisibles.



Il demande et renforce des qualités très précises: la capacité de concentration, la maîtrise de soi, et l'acuité visuelle. Cela fait du ball-trap un sport à part entière.



Les capacités physiques principales sollicitées sont de toute évidence l'adresse et la vitesse.

Le ball-trap entretient les muscles par le maintien d'une arme qui pèse son poids et qu'il faut déplacer sensiblement, mais aussi de manière globale pour supporter le corps debout et verrouiller la charnière du tronc. Il réduit les stress et l'anxiété par la concentration optimale et répétée requise lors de la pratique.



La pratique est sécurisée par des équipements spécifiques.

CONTACT COMITÉ

@ danielle.signovert@wanadoo.fr

Comité Départemental de Ball-Trap de la Drôme  
Société Valentinoise de Tir aux Plateaux,  
26600 Pont de l'Isère