



DAVID MATELOT – ENSEIGNANT D'EPS (CRÉTEIL)

Médecine – Thèse soutenue le 14 décembre 2015

Limites des adaptations cardiovasculaires du sportif endurant

Nous nous intéressons à trois limites possibles :

1- La bradycardie du sportif : la bradycardie (fréquence cardiaque inférieure à 50 bpm au repos) chez les pratiquants de sports d'endurance peut-elle être considérée comme un facteur de risque d'arythmies et de syncopes ?

A priori elle n'augmente pas le risque d'avoir des arythmies ou des syncopes, par contre chez les sujets bradycardes les syncopes, lorsqu'elles arrivent, sont plus dangereuses.

2- L'âge auquel l'entraînement aérobie est initié : est-il trop tard à 40 ans pour commencer un entraînement en endurance et espérer être en meilleure santé à 60 ans ? A priori commencer à 40 ans n'est pas trop tard pour avoir à 60 ans une meilleure santé cardiaque. Commencer plus tôt, avant 30 ans, serait cependant intéressant pour maintenir les vaisseaux sanguins en parfaite santé à 60 ans.

3- La fatigue cardiaque lors d'efforts intenses : est-il dangereux pour le cœur (à court et long terme) de faire des efforts intenses répétés durant plusieurs jours ?

Cette étude est toujours en cours et nous n'avons pas de résultats pour l'instant !

Mise à jour le 1 décembre 2016