

Recommandations sur la pratique d'activités physiques et sportives en cas de cardiomyopathie hypertrophique, cardiomyopathie dilatée ou non compaction VG



Généralement, le sport en compétition est contre-indiqué en cas de cardiomyopathie (CMP), de même que les activités physiques d'intensité modérée à importante y compris en activité de loisir.

Les activités physiques régulières d'intensité faible à modérée, en mode progressif, d'endurance, sans chercher à atteindre un objectif sont par contre recommandées, en l'absence de symptôme nouveau non évalué, de syncope ou d'anomalies électriques significatives au repos et à l'effort.

Le port de charges lourdes, les activités en hauteur (ou en altitude), sous l'eau, les accélérations et décélérations brutales sont à éviter le plus possible.

Dans certains cas particuliers, sous couvert d'un suivi strict annuel (voire tous les 6 mois pour les adolescents et jeunes adultes) auprès d'un cardiologue expert, le sport de compétition ou les activités physiques déjà pratiqués au préalable, peuvent être poursuivis en cas de cardiomyopathie.

Il faut pour cela :

- 1) qu'il n'y ait pas d'antécédent familial suspect de mort subite sur CMP, surtout avant l'âge de 50 ans.
- 2) qu'il n'y ait pas d'anomalie retrouvée sur des gènes particuliers comme celui des troponines, des lamines ou de la filamine.
- 3) ne présenter aucun symptôme (essoufflement, oppressions thoraciques, malaises ou vertiges, syncope, tachycardie ou palpitations) aussi bien au repos que pour un effort modéré ou soutenu.
- 4) ne présenter aucune anomalie électrique significative notamment sur les Holter ECG répétés régulièrement, y compris au cours d'exams à l'effort.
- 5) ne pas présenter d'obstruction intracardiaque au repos ou provoquée notamment à l'effort en cas de CMH.
- 6) ne pas présenter de fibrose myocardique extensive à l'IRM cardiaque réalisée récemment.
- 7) ne pas présenter de chute tensionnelle durant l'effort et avoir une bonne capacité fonctionnelle.
- 8) le score de risque rythmique ventriculaire calculé doit être bas (concerne les CMH).

La décision dans ce cas de poursuivre une activité physique intense ou de compétition doit être discutée au cas par cas, en fonction du type de sport pratiqué, raisonnée et partagée entre le patient et un cardiologue expert, et les proches doivent être informés de ce choix et du risque potentiel de complication possible malgré tout.

Tout nouveau symptôme doit amener à interrompre les activités physiques et une réévaluation cardiologique doit être effectuée rapidement.



Recommandations sur la pratique d'activités physiques et sportives en cas de cardiomyopathie hypertrophique, cardiomyopathie dilatée ou non compaction VG

Les recommandations suivantes sont regroupées en 3 catégories :

- ! Activités sportives à forte intensité
- ! Activités sportives à intensité moyenne
- ✓ Activités sportives à faible intensité

Sports de technique	Sports de puissance	Sports mixtes	Sports d'endurance
 Golf	 Lancer du poids	 Basketball adapté	 Jogging
 Tennis de table	 Ski de descente	 Football adapté	 Marche longue distance
 Tir à l'arc	 Course à pied courte distance	 Handball adapté	 Natation adaptée
 Bowling	 Judo	 Volleyball	 Marche active
 Curling	 Karaté	 Tennis	 Danse
 Voile	 Musculation	 Hockey sur glace	 Course à pied moyenne et longue distance
 Equitation	 Lutte	 Rugby	 Vélo de route
	 Boxe	 Escrime	 Natation en compétition
		 Waterpolo	 Aviron
		 Basketball en compétition	 Triathlon
		 Football en compétition	 Decathlon
		 Handball en compétition	 Marathon
			 Ski de fond

Recommandations sur la pratique d'activités physiques et sportives en cas de cardiomyopathie hypertrophique, cardiomyopathie dilatée ou non compaction VG



✗ Éviter tout produit visant à améliorer les performances physiques : compléments alimentaires protéinés...



✗ Éviter des conditions environnementales extrêmes : froid intense, chaleur intense, forte humidité, haute altitude...



✗ Éviter les activités à risque en cas de malaise ou de perte de connaissance : alpinisme, plongée sous-marine...



✗ Éviter toutes les activités à sensations fortes entraînant des accélérations soudaines de la fréquence cardiaque : parc d'attraction



✗ Éviter les programmes visant à atteindre et à repousser ses limites.

✓ Rester en deçà d'une limite physique adaptée à la maladie.



✗ Éviter une activité sportive avec épisodes d'accélération/décélération : tennis, basket, football...

✓ Favoriser les sports avec activité progressive ou stable.



! Les patients avec implantation de défibrillateur sont tenus de respecter les mêmes conseils présents ici, car certaines pratiques sportives peuvent endommager le matériel ou déclencher un choc électrique !

