

**www.lavenir.net**

Date: 29-03-2020

Periodicity: Continuous

Journalist: Stéphane Lecaillon

Circulation: 0

Audience: 119368

[https://www.lavenir.net/cnt/dmf20200329\\_01461995/l-effort-intensif-met-le-coeur-des-sportifs-en-danger-previennent-des-specialistes](https://www.lavenir.net/cnt/dmf20200329_01461995/l-effort-intensif-met-le-coeur-des-sportifs-en-danger-previennent-des-specialistes)

## L'effort intensif met le cœur des sportifs atteints du covid-19 en danger, préviennent des spécialistes

[Sport Football](#) - Hier à 18:02, mis à jour le Di 29-03-2020 - Stéphane LECAILLON - L'Avenir

Lecture 5 min.



Amateur ou pro, attention: dépasser 80% de ses moyens n'est pas sans risque pour le moment. Photo News

**Des médecins du CHU de Liège tirent la sonnette d'alarme : le sport à haute intensité peut faire courir des risques cardiaques à un sportif qui serait touché par le covid-19. Et comme personne n'es sûr d'être épargné...**

Voilà un avis autorisé qui confortera certains dans leurs intuitions et attirera l'attention d'autres, qu'ils soient sportifs amateurs ou professionnels, entraîneurs, dirigeants de clubs ou de fédérations sportives, voire même membres du corps médical, sur le danger de la pratique sportive à haute intensité en cette période de coronavirus. «*Le COVID-19 pourrait être dangereux pour le cœur des sportifs*», écrit le service pluridisciplinaire de médecine et traumatologie du sport du CHU et de l'Université de Liège, SportS2, sous la plume des Docteurs Caroline Le Goff, Arnaud Ancion et Jean-François Kaux (voire ci-dessous).

«*Nous étions justement en train d'écrire cette carte blanche quand nous avons été interrogés par un médecin officiant dans une fédération sportive*», nous explique le Professeur Jean-François Kaux. Il interrogeait ces spécialistes sur le danger de la tenue d'un entraînement à haute intensité prévu ces prochains jours pour des sportifs d'élite, avec cette question: «*Un sportif asymptomatique est-il à risque de développer une infection plus importante?*»



On constate des marqueurs 1 000 x supérieurs à la moyenne

Le risque est bien là, selon les spécialistes. «Un sportif qui serait porteur sain ou en période d'incubation peut être en danger s'il pratique son sport à une intensité supérieure à 80% de ses moyens, oui, répond le professeur Kaux. Il faut être très attentif, d'autant qu'on ne sait pas tout sur ce virus. On pensait les jeunes relativement à l'abri, puis on a vu ces derniers jours une jeune de 16 ans décéder en France. Il s'agit d'un risque théorique, mais basé sur des constats: j'ai vu certains marqueurs cardiaques de patients atteints du covid-19 hospitalisés au CHU être plus de 1 000 fois supérieurs à la moyenne. Jusqu'à 10 000 fois, même.»

Plus de complication, mortalité plus élevée

Quels sont les problèmes potentiels? «Chez ces patients, ces marqueurs de nécrose cardiaque et d'insuffisance cardiaque sont très souvent élevés. Ces augmentations sont associées à un moins bon pronostic: durée d'hospitalisation plus longue, plus de complications, mortalité plus élevée [...] Une inflammation du muscle cardiaque est possible, on appelle cela une myocardite», détaille le texte.

Il faut doubler de vigilance, puisque, pour rappel, personne ne sait s'il n'est pas un malade asymptomatique. Professionnel ou amateur.

#### **La carte blanche: Le COVID-19 pourrait être dangereux pour le cœur des sportifs**

«Pour [SportS2](#), service pluridisciplinaire de médecine et traumatologie du sport du CHU et de l'Université de Liège Dr Arnaud ANCIEN, service de Cardiologie, CHU de Liège; Caroline LE GOFF, service de Chimie Clinique, CHU de Liège; Prof Jean-François KAUX, Service de Médecine Physique, Réadaptation Fonctionnelle et traumatologie du Sport, CHU et Université de Liège

Malgré le confinement dû à la pandémie COVID-19, il reste autorisé voire recommandé de faire du sport de manière modérée. En effet, toute activité physique régulière et en dessous de 80% de sa fréquence cardiaque maximale est bénéfique pour la santé. Cependant, faire une activité physique alors que l'on est infecté par le COVID-19 pourrait être dangereux pour le cœur... et cela peut être observé notamment grâce à l'analyse de marqueurs biologiques dans les prises de sang.

D'après le National Institute of Health (NIH), un marqueur biologique est défini comme «une caractéristique pouvant être mesurée objectivement dans un liquide biologique comme le sang et reflétant les processus biologiques sains ou pathologiques ou la réponse pharmacologique à un traitement», c'est-à-dire qu'il s'agit de marqueurs présents dans le sang et qui permet d'aider à suivre la santé de différents organes.

Ceux-ci peuvent aider à:

- Prédire: identification des sujets à risque de développer une maladie;
- Diagnostiquer: identification de patients développant la maladie;
- Classifier: stratification de la maladie en différents stades;
- Pronostiquer: indication de la probabilité de l'évolution de la maladie;
- Suivre le traitement: indication de la réponse à un traitement.

Parmi ces marqueurs biologiques, deux sont très utilisés dans le diagnostic des problèmes cardiaques comme l'infarctus, l'insuffisance cardiaque... à savoir la troponine (TnI/T) et le peptide natriurétique de type B (NT-proBNP). Dans le cas du COVID-19, ces biomarqueurs peuvent augmenter jusqu'à 1000x les valeurs normales attendues.

A ce propos, le Collège Américain de Cardiologie (ACC) a publié ce 18 mars un avertissement sur les dosages de la TnI/T et du NT-pro BNP chez les patients atteints du COVID-19. Chez ces patients, ces marqueurs de nécrose cardiaque et d'insuffisance cardiaque sont très souvent élevés. Ces augmentations sont associées à un moins bon pronostic: durée d'hospitalisation plus longue, plus de complications, mortalité plus élevée. Par contre, ces augmentations ne sont pas systématiquement synonymes de la survenue d'un infarctus du myocarde ou d'une insuffisance cardiaque. Ces éléments, parmi bien d'autres, témoignent de l'action du virus sur le cœur ou de l'atteinte systémique secondaire à l'infection. Les mécanismes sont probablement multiples et encore mal expliqués mais une inflammation muscle cardiaque est possible, on appelle cela une myocardite. Si les cas de myocardites graves sont rares, des formes sans ou avec peu de symptômes peuvent être plus fréquentes. Le repos constitue le meilleur des traitements en dehors d'un éventuel traitement ciblé sur le virus. Dans ces conditions, toute agression supplémentaire est inutile voire dangereuse. La pratique sportive prolongée



et/ou à haute intensité est une agression supplémentaire et inutile qui doit être évitée... Il est en effet recommandé depuis plusieurs années, en situation de fièvre ou de douleurs musculaires (courbatures), d'arthralgies dans le cadre d'un syndrome grippal, de stopper l'activité physique pendant au moins 8 jours après la résolution des symptômes. Ne sachant pas exactement qui est malade/porteur/guéri, chacun doit être prudent vis-à-vis de ses activités physiques qui, pour rappel, doivent rester modérées dans l'intensité (<80%) et="" dans="" la="">

Pour rappel, voici les 10 règles d'or de la pratique sportive du Club des Cardiologues du Sport:

### **Règle 1**

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal.

### **Règle 2**

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque.

### **Règle 3**

Je signale à mon médecin tout malaise en lien avec l'effort.

### **Règle 4**

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

### **Règle 5**

Je m'hydrate régulièrement à l'entraînement comme en compétition.

### **Règle 6**

J'évite les activités intenses par des températures extérieures défavorables (< -5°C="" ou="" > 30°C) et lors des pics de pollution.

### **Règle 7**

Je ne fume jamais 2 heures avant ou après une pratique sportive.

### **Règle 8**

Je ne consomme jamais de substances dopantes et j'évite l'automédication en général.

### **Règle 9**

Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal

### **Règle 10**

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes.

<https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2020/03/18/15/25/troponin-and-brnp-use-incovid19>

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>>