

Faire du sport pour muscler son cœur affaibli

Une activité physique, c'est bon après un accident cardiaque et vasculaire. Le club Cœur et santé Nantes ouest propose de faire du sport dans un cadre sécurisant.

Ce jour-là, il y a vingt-deux ans, Alain Boucard, 47 ans, jardinait chez lui. « Il faisait très chaud, se remémore-t-il. Tout à coup, j'ai ressenti une immense douleur à la poitrine. » Il se rend compte immédiatement de la gravité de la situation. « J'étais incapable de former un numéro de téléphone, mais j'ai pu aller jusque chez mes voisins, des retraités, juste en face. Ils étaient dehors. Je me suis écroulé sur le canapé. »

Alain Boucard venait d'être victime d'un infarctus. « Pourtant, j'étais en bonne forme et je faisais du sport, six à sept heures par semaine... » Alors ? « Je pense que c'est le stress au travail. Mon supérieur hiérarchique me demandait souvent l'impossible. » La cardiologue Anne-Laure Laprerie, présidente de l'Association de cardiologie des Pays de la Loire, opine : « Le stress est un facteur de risque au même titre que la dépression, le tabac, l'obésité. »

Muscles, capacité respiratoire

Si la pratique du sport n'empêche donc pas un éventuel accident coronaire ou cardiaque, elle permet toutefois de limiter la casse. C'est pourquoi Alain Boucard a créé, en lien avec un cardiologue, le premier club Cœur et santé de Nantes ouest. Vingt et un ans plus tard, il en est toujours le responsable. Ces clubs, un peu partout en France, relèvent de la Fédération française de cardiologie. La Loire-Atlantique en compte cinq : à Nantes ouest, donc, Ancenis, Châteaubriant,



Alain Boucard, avec la cardiologue Anne-Laure Laprerie.
(Photo: Damien Pires)

Machecoul et Saint-Nazaire. Chacun a un médecin cardiologue référent.

Cœur et santé propose à ses membres qui ont eu un accident cardiaque, vasculaire ou même ont été transplantés une heure de sport hebdomadaire. Pour y participer, il faut un certificat médical de son médecin traitant. Les séances se déroulent au centre de la Tourmaline, dans un cadre sécurisant, où ces mêmes personnes, souvent, comme Alain Boucard, ont suivi des séances de rééducation, après leur accident de santé initial.

« Une demi-heure est consacrée au tapis roulant, au vélo d'intérieur, au rameur. L'autre demi-heure, souvent plus tonique mais au rythme de chacun, se fait sous la houlette d'un éducateur sportif ou d'un kiné », explique-t-il.

Faire une activité physique, garder

des muscles en forme, travailler sa capacité thoracique fait du bien au cœur. « Associé à une alimentation adaptée, cela permet d'agir sur le poids, ça fait baisser la tension artérielle ainsi que le taux de cholestérol », précise Anne-Laure Laprerie.

Randonnée et marche nordique

Le club de Nantes ouest propose aussi des activités en plein air, en particulier de la randonnée et de la marche nordique. Il a aussi organisé pendant un temps des séances de longue côte (marche dans la mer), mais elles ont été abandonnées, à cause du Covid et de la lassitude d'Alain Boucard. Durant la pandémie, les activités étant en sommeil, des adhérents (coût, comprenant une licence, 180 €) ont quitté le club. Mais d'autres reviennent aujourd'hui. Car



Une séance du club Cœur et santé, à la Tourmaline.
(Photo: DR)

« faire une activité sportive en groupe est plus motivant », estime Alain Boucard.

La pratique du sport peut aujourd'hui être prescrite par un médecin, mais les séances ne sont pas remboursées. Pour dénicher le lieu et la structure adéquate, hors clubs Cœur et santé, l'agence régionale de santé a créé le site On y va (onyva-paysdelaloire.fr), avec une multitude d'adresses et de contacts.

L'Association de cardiologie des Pays de la Loire et le club Cœur et santé de Nantes ouest ont organisé, à l'hôpital nord Laennec, samedi 3 juin, le troisième forum rencontre des clubs Cœur et santé.

Philippe GAMBERT.

Contact. coeuretsante.nantes@orange.fr, tél. 06 70 86 38 73.