

Fiche de sport CMH

Recommandations pour la participation aux activités sportives de loisirs pour les patients atteints de Cardiomyopathie Hypertrophique.

Le sport en compétition est formellement interdit. Les **recommandations** qui suivent concernent **les activités de loisirs** et sont données à titre indicatif ; elles doivent **être adaptées au cas par cas** (selon les symptômes, les résultats du bilan cardiologique précis, l'effet contrôlé du traitement médicamenteux), en accord avec le cardiologue du patient.

D'une façon générale les principes suivants peuvent être proposés :

- Eviter une activité sportive avec épisodes répétés d'accélération/décélération (exemple tennis, basket, football). Il faut favoriser au contraire les sports avec activité progressive ou stable.
- Eviter des conditions environnementales extrêmes : froid intense, chaleur intense, forte humidité, haute altitude.
- Eviter les programmes visant à atteindre et repousser ses limites. Il faut au contraire rester en deçà d'une limite physique adaptée à la maladie.
- Eviter toute activité physique qui déclenche les symptômes de la maladie.
- Eviter les activités foraines ou en parcs de jeux associées à une forte émotion, des accélérations soudaines de la fréquence cardiaque...
- Eviter les activités à risque en cas de malaise ou de perte de connaissance, telles que alpinisme, plongée sous marine.
- Eviter tout produit visant à améliorer les performances physiques (y compris des compléments nutritionnels de type « ma huang » qui comporte un stimulant cardiaque aux effets délétères potentiels).
- Les patients porteurs de défibrillateurs implantables ne sont pas libérés des restrictions sportives proposées ici. Les conseils rapportés ici s'appliquent également à eux. Certaines activités sont de plus à éviter car pouvant endommager le matériel ou déclencher un choc électrique inapproprié.

Les recommandations suivantes sont regroupées en 3 catégories :

- activités sportives contre indiquées ou déconseillées (Proscrire) ;
- activités à évaluer individuellement (A évaluer) ;
- activités probablement autorisées (Autoriser).

Intensité élevée	Recommandations chez patient avec CMH
Basket	Proscrire
Body Building	Proscrire
Hockey sur glace	Proscrire
Squash	Proscrire
Escalade	Proscrire
Course à pieds (sprint)	Proscrire
Ski	A évaluer
Football	Proscrire
Rugby	Proscrire
Tennis (en simple)	Proscrire
Planche à voile	Proscrire
Intensité moyenne	Recommandations chez patient avec CMH
Baseball	A évaluer
Vélo	Autoriser
Jogging	A évaluer
Surf	A évaluer
Voile	A évaluer
Natation	Autoriser
Vélo d'appartement	Autoriser
Haltérophilie	Proscrire
Randonnée soutenue	A évaluer
Tennis (en double)	A évaluer
Randonnée tranquille	Autoriser
Intensité faible	Recommandations chez patient avec CMH
Bowling	Autoriser
Golf	Autoriser
Equitation	A évaluer
Plongée sous-marine	Proscrire
Patinage	Autoriser
Nage avec masque	Autoriser
Marche rapide	Autoriser

D'après les recommandations américaines (Maron et al, Circulation 2004 ; 109 : 2807-2816)