

Fiche sports QT long.

Recommandations pour la participation aux activités sportives de loisirs pour les patients atteints **du syndrome du QT long**. 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 :

- La participation à une activité sportive de loisir ne peut s'envisager que sous un traitement médicamenteux bien suivi.
- 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, à 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 chez un patient).
- 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 QTL
Basket	Proscrire
Body Building	Proscrire
Hockey sur glace	Proscrire
Squash	Proscrire
Escalade	Proscrire
Course à pieds (sprint)	Proscrire
Ski	A évaluer
Football	Proscrire
Tennis (en simple)	Proscrire
Planche à voile	Proscrire
Intensité moyenne	Recommandations chez patient avec QTL
Baseball	A évaluer
Vélo	Autoriser
Jogging	A évaluer
Surf	Proscrire
Voile	A évaluer
Natation	Proscrire
Vélo d'appartement	Autoriser
Haltérophilie	Proscrire
Randonnée soutenue	A évaluer
Tennis (en double)	Autoriser
Randonnée tranquille	Autoriser
Intensité faible	Recommandations chez patient avec QTL
Bowling	Autoriser
Golf	Autoriser
Equitation	A évaluer
Plongée sous-marine	Proscrire
Patinage	Autoriser
Nage avec masque	Proscrire
Marche rapide	Autoriser

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