

# REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT APRES UNE GREFFE DU CŒUR



Les médecins conseillent souvent de reprendre une activité physique ou sportive après la greffe. Cela permet au greffé de réadapter progressivement son nouveau cœur et son corps qui a souffert avec la maladie et l'opération. Cela permet aussi d'être mieux psychologiquement, et d'atténuer un peu les effets secondaires des médicaments.

Mais comment commencer, comment s'y prendre ? Voici quelques conseils qui pourront, je l'espère, vous aider. Avant toute chose, il est très important de prendre conseil auprès de votre centre de transplantation et du cardiologue qui vous suit pour connaître les contre-indications et les limites qui sont propres à chacun et chacune, et peuvent évoluer dans le temps.

Le but de ces quelques conseils de base va être de vous permettre de reprendre ou de débiter une pratique sportive ou une activité physique avec confiance, en évitant les écueils comme les blessures, les tentatives avortées, et le découragement. Il est important de préciser que l'âge n'est pas un obstacle à la pratique, il suffit de l'adapter.

## Quelques conseils généraux :

1/ Prendre du plaisir dans votre pratique, c'est essentiel. Les autres maîtres mots seront la patience, la régularité, et la persévérance. Il faut s'accorder le temps nécessaire, ne pas brûler les étapes, et pratiquer régulièrement. Quand la fatigue se fait sentir, il faut savoir lever le pied.


2/ L'hydratation. Plus qu'un autre, un greffé doit s'hydrater très régulièrement, encore plus pendant une pratique sportive. Les médicaments anti rejet ont tendance à altérer la fonction rénale. Prenez toujours de l'eau avec vous, et buvez régulièrement par petites gorgées, avant d'avoir soif. Si vous attendez d'avoir soif, c'est que vous avez déjà commencé à vous déshydrater ! Il faut aussi beaucoup boire après l'effort, cela aide à évacuer les toxines et à avoir une meilleure récupération. Cela permet aussi de diminuer les courbatures et les risques de tendinites.

3/ Faire Des étirements régulièrement. Les étirements permettent de gagner en souplesse et de protéger muscles et tendons. Ceux-ci doivent être très « soft » pour être pleinement efficace. Un tendon que l'on contraint trop durement va avoir tendance à se rétracter plutôt que de se relâcher. Il faut y aller très progressivement et être patient. Pas besoin d'en faire très longtemps. Il ne faut jamais aller jusqu'à la douleur !

4/ Soignez votre corps ! Il n'est pas nécessaire de brutaliser son corps ! Il faut apprendre à l'écouter. C'est lui qui vous donnera vos limites, mais aussi le rythme à suivre. C'est un juste milieu à trouver, entre pas assez et trop.

## Conseils pratiques

**Réathlétisation** : Le terme peut impressionner, mais il s'agit juste de réapprendre à se servir de son corps. Les corticoïdes engendrent une perte musculaire importante. Après la greffe, le travail avec un kiné doit permettre de réhabituer doucement votre nouveau cœur à l'effort mais aussi de remuscler progressivement le corps. Le travail doit se faire de manière cohérente et équilibrée, de façon à prévenir les blessures ultérieures. Les muscles posturaux et profonds et le travail de la mobilité des articulations sont très importants. Le Pilates (méthode d'activité physique) est une très bonne école reconnue. Il peut être intéressant pratiquer dans une salle en douceur sous le contrôle d'un kiné, ou d'un coach sportif qui en a les capacités. C'est la première étape pour commencer une pratique sportive dans de bonnes conditions.

A silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a martial art or dance move, set against a warm, golden sunset background. The person is standing on one leg, with the other leg raised and bent at the knee, and their arms are extended upwards and outwards. The background shows a horizon line over water, with tall grass in the foreground.

**Les premiers pas** : Après la greffe, reprendre l'activité physique ou un sport, doit se faire progressivement sans brûler les étapes. Il faut mettre l'accent sur une reprise très progressive, mais régulière. Le corps du greffé a subi des traumatismes, il faut en prendre soin, et ne pas le traumatiser à nouveau. Il faut préférer une pratique douce et régulière dans un premier temps. Réhabituer le cœur et le corps à l'effort. Mieux vaut plusieurs séances courtes par semaine qu'à une seule séance longue. Il faut commencer par de la basse intensité.

(Exemple pour la course à pied : Commencer doucement veut dire par exemple alterner marche et course à pied, mais sur de toutes petites distances les premiers jours, voir les premières semaines. Ex : alterner 1mn de marche à pied, 30s en courant ou trotinant, pendant 5 minutes, ou 10 minutes. Puis quand vous avez plus d'aisance, augmenter la phase course à pied, puis la durée de la séance. Mais surtout ne brûlez pas les étapes, même si vous vous sentez pousser des ailes. Ces protocoles sont expérimentés pour les retours de blessures des sportifs, et c'est très efficace.)

**Reprise en intensité** : Elle doit se faire que très progressivement. Il est important de toujours continuer le renforcement musculaire. L'intensité peut se caractériser par la vitesse sur la course à pied ou le passage sur des distances plus longues. Pour connaître vos capacités réelles vous pouvez faire un test d'effort. Toujours avec l'exemple de la course à pied, la VO2 max vous donne vos possibilités de vitesse en fonction des distances et permet d'établir des plans d'entraînement. Mais pour faire simple, le test d'effort vous aidera à déterminer les bonnes fréquences cardiaques auxquelles s'entraîner, et celle qu'il ne faudra pas dépasser selon votre pathologie. Il peut être judicieux de s'équiper d'un cardiofréquencemètre (aujourd'hui c'est une fonction sur certaines montres). Cela vous permettra de contrôler vos fréquences cardiaques mais aussi de mesurer vos progrès. Dans tous les cas, ce qui a été dit auparavant reste valable. Il faut prendre son temps pour durer. Ne pas brûler les étapes.





**Persévérance** : Vous connaîtrez des périodes de stagnation, des périodes de découragement, c'est tout à fait normal. Les progrès et l'amélioration de la tolérance à l'effort se fait par paliers. Il faut un minimum de persévérance. Ne vous mettez pas des buts trop élevés que vous ne pourrez pas atteindre. Sachez redécouvrir votre corps, et avec un minimum de persévérance, de régularité, de patience et de bienveillance, vous irez peut-être au-delà que ce vous croyiez possible.

**Les limites après la greffe** : C'est une perception très individuelle. Il faut obligatoirement reprendre le sport avec l'accompagnement de votre cardiologue et en discuter avec lui aussi souvent que nécessaire. Il est aujourd'hui entendu que la pratique sportive et d'une activité physique sont des éléments essentiels à la bonne réussite de la transplantation. Les limites sont propres à chaque individu. Fréquence cardiaque à ne pas dépasser, dureté de l'entraînement, fréquence des entraînements, si le cardiologue vous donne des conseils, le ressenti que vous aurez est aussi très important. Il faut apprendre à écouter son corps, évaluer son état de fatigue.

Il est primordial de bien récupérer. Le sommeil est récupérateur, mais l'alimentation peut aussi l'être. Il y a un tas d'articles là-dessus. Mais le suivi du régime est important, même s'il n'est pas strict, le prendre comme un principe de base.

**Combien de temps et quelle fréquence ?** C'est à chacun de voir selon son emploi du temps et ses possibilités. Mais pour progresser, on a coutume de dire qu'il faut pratiquer 3 fois par semaine minimum. Si vous mélangez sport et activité physique douce, vous pouvez avoir une pratique quotidienne, et alterner votre sport avec de la marche à pied, du Yoga, du Pilates, etc... Il est bon d'avoir au moins une séance longue pour travailler l'endurance et certains métabolismes. Cela peut être, par exemple, une sortie de marche de 2 ou 3 heures par semaine, voire plus si vous en avez les capacités.

**Échauffement et récupération** : S'échauffer assez longtemps et faire une phase de récupération à la fin : l'échauffement est primordial. Il est trop souvent négligé par les gens qui débutent une activité. Comme le musicien fait ses gammes avant d'entrer en scène, le sportif doit échauffer ses muscles et faire monter progressivement son rythme cardiaque. Par exemple si vous vous êtes fixé de débuter en course à pied avec l'alternance de course et de marche, faites au préalable 15mn de marche en commençant doucement et en accélérant progressivement. De la même manière, à la fin de l'exercice, prenez le temps de marcher pour faire redescendre votre rythme cardiaque, et libérer les toxines que vous avez accumulées dans votre corps. Vous pouvez finir par quelques minutes assis en silence à méditer... On appelle cela le retour au calme.





**A propos de l'adaptation à l'effort :** Toujours être très progressif, au départ comme à la fin. Un cœur greffé n'est pas innervé. Il n'est donc pas régulé par les impulsions électriques émises par le cerveau, mais par les médiateurs chimiques. Ceux-ci sont plus long à agir. Du coup, l'adaptation à l'effort d'un greffé du cœur se fait plus lentement. Concrètement, votre cœur s'accélérera bien après le début de l'effort et de la même manière les pulsations ne redescendront un certain temps après l'effort. Cela a plusieurs conséquences. Dans le cas d'un changement de rythme violent, votre cœur ne va pas s'adapter immédiatement. Par exemple si vous abordez une côte en vélo, dans un premier temps vous ne ressentirez pas de difficulté particulière. Puis l'essoufflement viendra un peu plus tard, à retardement. Pendant ces quelques secondes, vos muscles n'auront pas été correctement oxygénés. Ils vont faire ce que l'on appelle de l'acide lactique et vous aurez, si vous répétez l'opération plusieurs fois, rapidement des douleurs musculaires et des sensations de raideur. Il est donc important d'apprendre à réguler vos efforts. C'est-à-dire en amortissant les changements de rythmes. Si vous voulez monter une côte, il faut donc ralentir le rythme en attaquant la côte pour accélérer progressivement ensuite, sinon vous calerez au beau milieu.

De toute façon, en haut de la côte, vous serez fort probablement très essoufflé, car vous aurez fait un effort que l'on appelle de haute intensité. Il ne faut pas s'arrêter d'un coup, mais continuer en diminuant votre effort, même en roulant très doucement dans un premier temps, le temps de faire redescendre vos pulsations. Dans le même temps, il faut penser à respirer bien fort et bien profondément pour oxygéner votre organisme. Vous allez ainsi apprendre à votre organisme à récupérer, et avec le temps, votre corps le fera de mieux en mieux, et plus rapidement. Ceci est valable pour beaucoup de sports. Il est important d'apprendre à gérer les changements d'intensité. C'est aussi valable dans la vie courante quand vous avez à monter des escaliers par exemple !

**Efforts à haute intensité :** Les programmes d'entraînement comprennent généralement un entraînement de base, dit foncier, qui doit représenter au moins les 2/3 de l'entraînement, et une partie à haute intensité (fractionné par exemple, mais aussi des sports comme le badminton, squash, ou les sprints en course à pied, dans une moindre mesure le VTT dans certaines pratiques, les côtes en vélo.) Chaque greffé est différent et il est important de ne pas prendre de risque et là aussi d'évoquer cela avec votre cardiologue. Intégrer de l'entraînement à haute intensité permet de progresser. Une étude a démontré qu'il était bénéfique pour les greffés du cœur. Mais là encore, il faut en parler avec vos médecins.

<https://www.sci-sport.com/articles/Transplantation-cardiaque-Quelle-place-pour-le-HIIT-dans-la-reeducation-185.php#.YJhG08Yc8UO.mailto>



**Varié les plaisirs** : Même si vous avez une activité physique de prédilection, il est bon de varier les pratiques pour éviter la monotonie, et même les problèmes musculo-squelettiques qui peuvent advenir lorsque que l'on est mono activité. Il y a le choix : marche, course à pied, sports de raquette, natation, vélo, aviron, etc... Vous pouvez penser aussi aux pratiques douces orientales : Yoga, Tai-Chi ou le Qi Gong qui aident à la souplesse, au bien être, au calme, sont rééquilibrantes, régénérantes. Ce sont des disciplines qui sont faites pour être pratiquées à tous âges. Il faut juste trouver une bonne association ! Mais ce n'est pas ce qui manque !

**Attention à certains sports** : Certains sports de contacts ou collectifs peuvent être déconseillés. Les premiers à cause des traitements qui peuvent affaiblir la densité osseuse. Il y a alors des risques de fractures, surtout les premières années après la greffe. Mais là aussi nous ne sommes pas tous égaux, et c'est à chacun d'évaluer les risques avec les centres de suivi. On peut faire pour cela une ostéodensitométrie. Pour les sports collectifs, il y a un risque d'entraînement par les autres qui peut vous conduire à aller au-delà de vos limites.

**En cas de d'infection, de fièvre, il faut arrêter la pratique sportive pendant la durée des symptômes**

**La nutrition** : C'est aussi très important de manger équilibré et de ne pas trop se charger. Une erreur consiste souvent à manger trop la veille pour se gaver de sucres lents. Il faut avoir une alimentation régulière et saine, sans excès, ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas se lâcher de temps en temps ! Le mythe des sucres lents, les pâtes. Les pâtes ordinaires sont des sucres à assimilation rapide. Il faut prendre des pâtes complètes, mais pas que : on peut prendre un tas d'aliments, lentilles, quinoa, qui font très bien l'affaire si vous décidez de faire du sport au long cours. Mieux vaut prendre des aliments non raffinés, et éviter la nourriture industrielle. Pressez vos oranges plutôt que de boire des jus tout faits !





**En conclusion**, les pratiques sportives sont aussi diverses que le nombre des greffés du cœur. A chacun sa pratique selon son état physique. Il est important de se construire ses propres règles en fonction de ses ressentis, le tout étant de respecter son corps. Si vous faites du sport avec des non greffés, il est important de savoir que votre corps réagira différemment que celui des autres. Cela peut être frustrant, mais en aucun cas ne doit vous décourager, car tout est affaire d'apprentissage et de persévérance. La meilleure façon de progresser, d'y trouver plaisir et épanouissement en évitant les blessures, est de pratiquer le plus régulièrement et le plus progressivement possible.



*Les limites sont celles que l'on se fixe. Des greffés du cœur ont gravi le Mont Blanc, couru des marathons dans des temps très convenables (3h45 pour le meilleur chrono par un irlandais), et beaucoup font régulièrement du sport selon leurs capacités. Le sport n'est pas réservé aux champions, c'est aussi une façon pour tous de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. **A chacun son niveau !w***

