



# FORUM EUROPÉEN CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

## Cœur, Longe côte et prévention



Association Sports Mer Santé (ASMS)

Maison sport Santé de l'ASMS

Lucie HAMEAU, Enseignante APA

Corentin ROUSSEAU, Directeur

14 - 15 Mars 2024

[www.forumeuropeen.com](http://www.forumeuropeen.com)



# Déclaration de conflit d'intérêt

---

Pas de conflit d'intérêt a déclarer.





Promouvoir et développer des activités physiques et sportives

- **Activités aquatiques** pour faire découvrir le milieu marin et se l'approprier
- **Activités physiques et sportives** de tout type dans le cadre de la reconnaissance de notre Association comme Maison Sport Santé par les Ministères de la Santé et des Sports (2022).



# Le Longe-Côte : Qu'est ce que c'est ?

Le principe :



# Le Longe-Côte : Qu'est ce que c'est ?

L'équipement :



La Longe :



La technique :



# AP lutte contre les méfaits de l'inactivité physique et la sédentarité :

LES FACTEURS DE RISQUE DES MALADIES CHRONIQUES  
SELON L'OMS:



Tabagisme



Usage nocif d'alcool



Sédentarité



Mauvaise alimentation



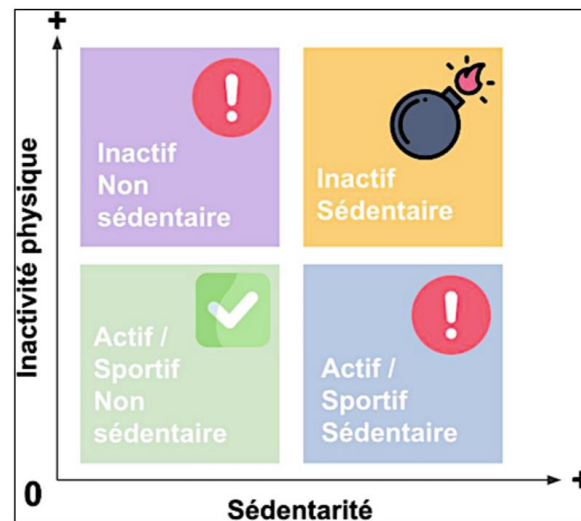
Pollution de l'air

**INACTIVITÉ PHYSIQUE :**

Activité physique  
hebdomadaire  
< recommandations

**SÉDENTARITÉ :**

Temps journalier  
moyen éveillé assis ou  
couché  $\geq$  6-7h



# AP lutte contre les méfaits de l'inactivité physique et la sédentarité :

LES FACTEURS DE RISQUE DES MALADIES CHRONIQUES  
SELON L'OMS:



Tabagisme



Usa



Sédentarité



Mauva



Pollution de l'air

INACTIVITÉ PHYSIQUE :

Activité physique  
hebdomadaire

SÉDENTARITÉ :

Temps journalier  
moyen éveillé assis ou  
couché  $\geq 6-7h$

## INACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

- Augmentent de 30 % le risque de développer une maladie chronique
- Aggravent les maladies chroniques
- Diminuent l'espérance de vie, particulièrement en bonne santé

Non  
sédentaire

Sportif  
Sédentaire

0

Sédentarité

+



# Bénéfices Longe-Côte en prévention primaire :



Recommandations : Activités d'intensité modérée, associées à des activités physiques en :

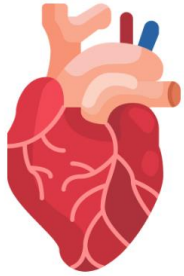


**LE LONGE-CÔTE EST RECONNU PAR LA HAS COMME UN EXERCICE D'ENDURANCE, EN AÉROBIE, D'INTENSITÉ MODÉRÉE**



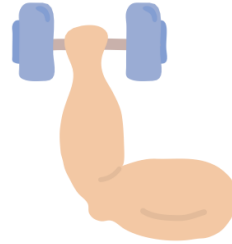


# Le Longe-Côte et les actions positives sur l'organisme



Activation système  
cardiovasculaire

« intérêt et avantages cardiovasculaires de l'entraînement aérobic aquatique » Centre Épic de l'institut de cardiologie de Montréal



Renforcement musculaire



Amélioration circulation  
sanguine



Amélioration de l'équilibre



Faible impact articulaire



Bien-Être



Y'a t'il un risque d'évènements cardiovasculaires graves lors d'une séance de Longe-Côte?



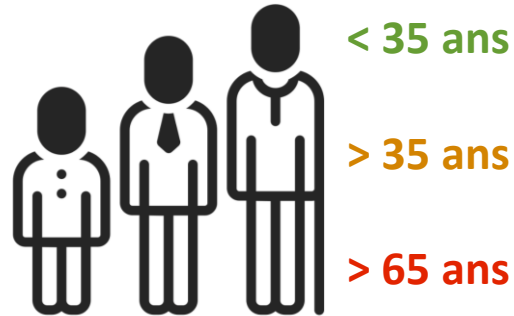
Incidence annuelle de morts subites  
au cours d'un sport de loisirs:  
4 à 6 cas / million d'habitants

Facteurs de risque évènements cardiovasculaires :

**INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ**



**ÂGE**



# Longe-Côte et prévention primaire : conclusion

## les bienfaits de l'activité physique



aide à maintenir un poids corporel sain



abaisse la tension artérielle



diminue le risque de maladie cardiaque



diminue le risque de diabète de type 2



réduit le risque de certains cancers



augmente la force et la fonction musculaire



améliore la santé et la solidité des os



aide à promouvoir une bonne santé mentale



réduit le risque de démence



## Aux risques liés à la pratique du Longe-Côte :



TEMPÉRATURE DE L'EAU



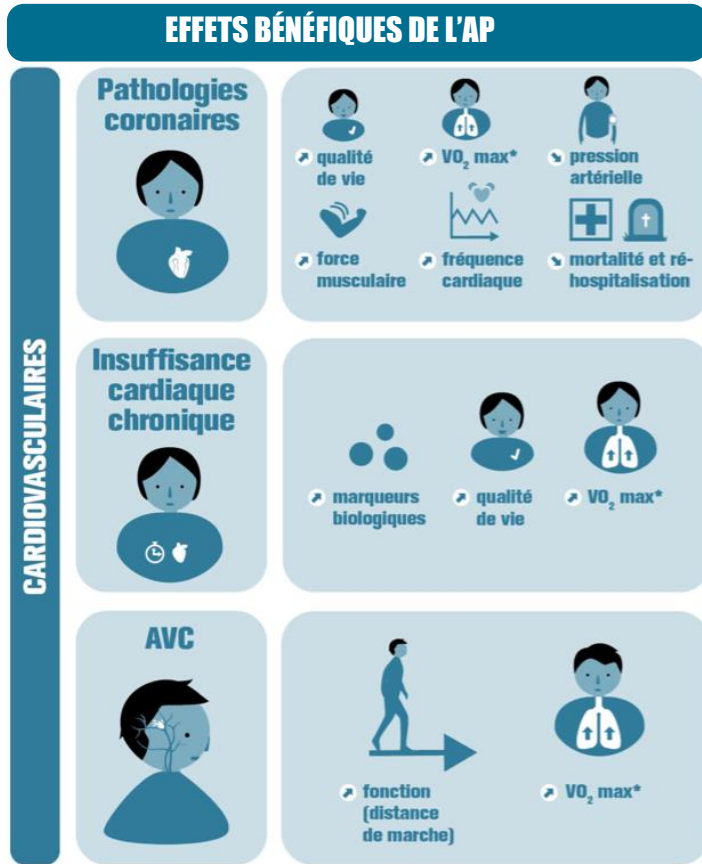
NATURE PARFOIS HOSTILE DU MILIEU

=> Importance du certificat médical préalable à la pratique AP régulière







=> Encadrement par des éducateurs sportifs MNS



# AP et prévention secondaire chez les personnes atteintes de maladie cardiovasculaire

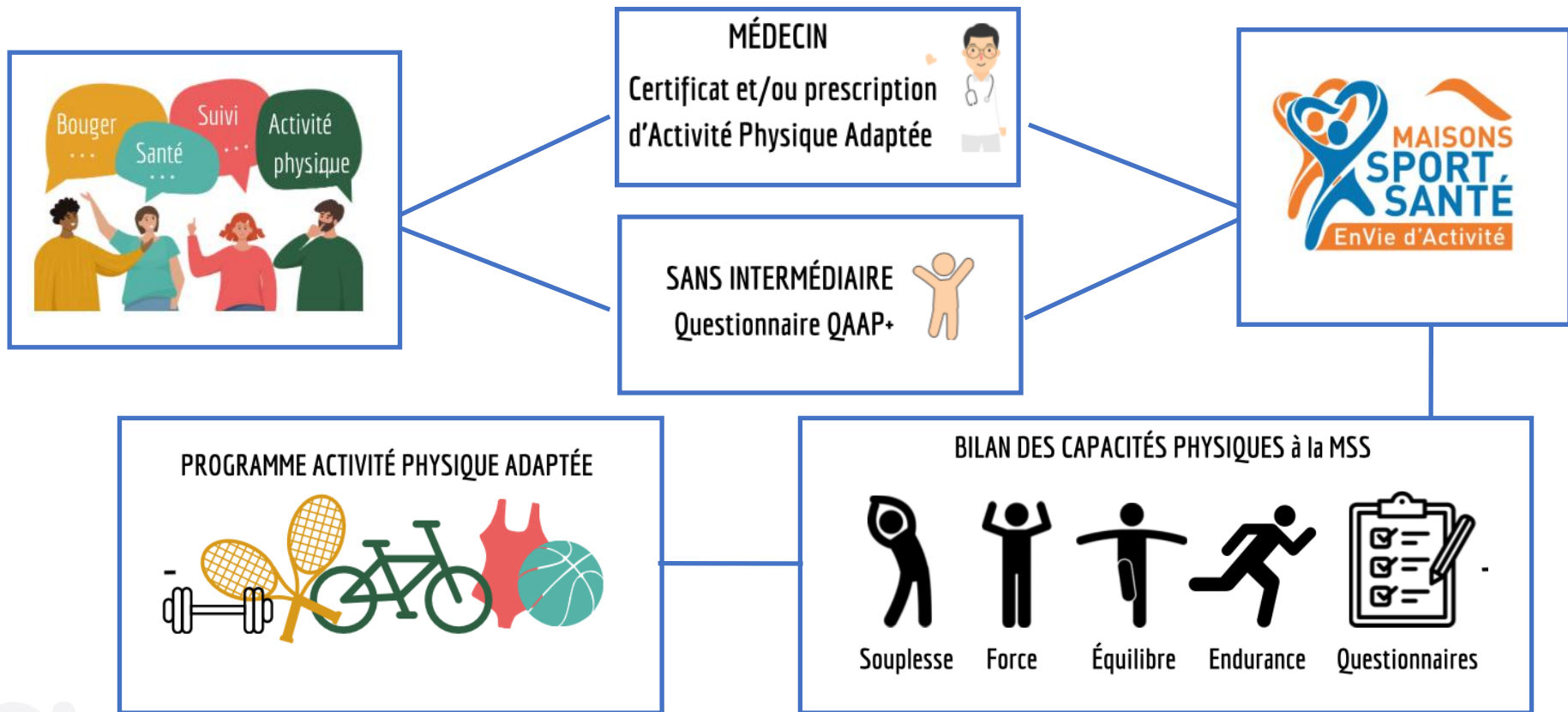


## OBJECTIFS DE LA PRATIQUE D'UNE AP:

-  Autonomie
-  Confort/qualité de vie
-  Risques cardiovasculaires
-  Endurance
-  Dyspnée
-  Force musculaire



# Longe Côte et Prévention secondaire :



## Comparaison résultat du TM6 à T0 et T1

	Distance TM6 (T0-T1)	FC avant effort (T0-T1)	FC après effort (T0-T1)	FC 1 min après effort (T0-T1)	FC 2 min après effort (T0-T1)
	+ 40 m	- 6 bpm	+ 13 bpm	+ 3 bpm	- 6 bpm
	+ 30 m	- 5 bpm	- 4 bpm	- 7 bpm	- 6 bpm
	+ 70 m	- 8 bpm	- 1 bpm	- 8 bpm	- 8 bpm
	+ 30 m	+ 14 bpm	+ 2 bpm	- 3 bpm	+ 9 bpm
	+ 35 m	+ 2 bpm	+ 13 bpm	- 5 bpm	- 6 bpm
	+ 40 m	- 4 bpm	+ 7 bpm	- 3 bpm	0 bpm
	+ 20 m	- 4 bpm	- 5 bpm	- 5 bpm	0 bpm
	+ 40 m	- 4 bpm	- 2 bpm	0 bpm	+ 1 bpm
<b>Moyenne</b>	<b>+ 38 m</b>	<b>- 2 bpm</b>	<b>+ 4 bpm</b>	<b>- 4 bpm</b>	<b>- 2 bpm</b>

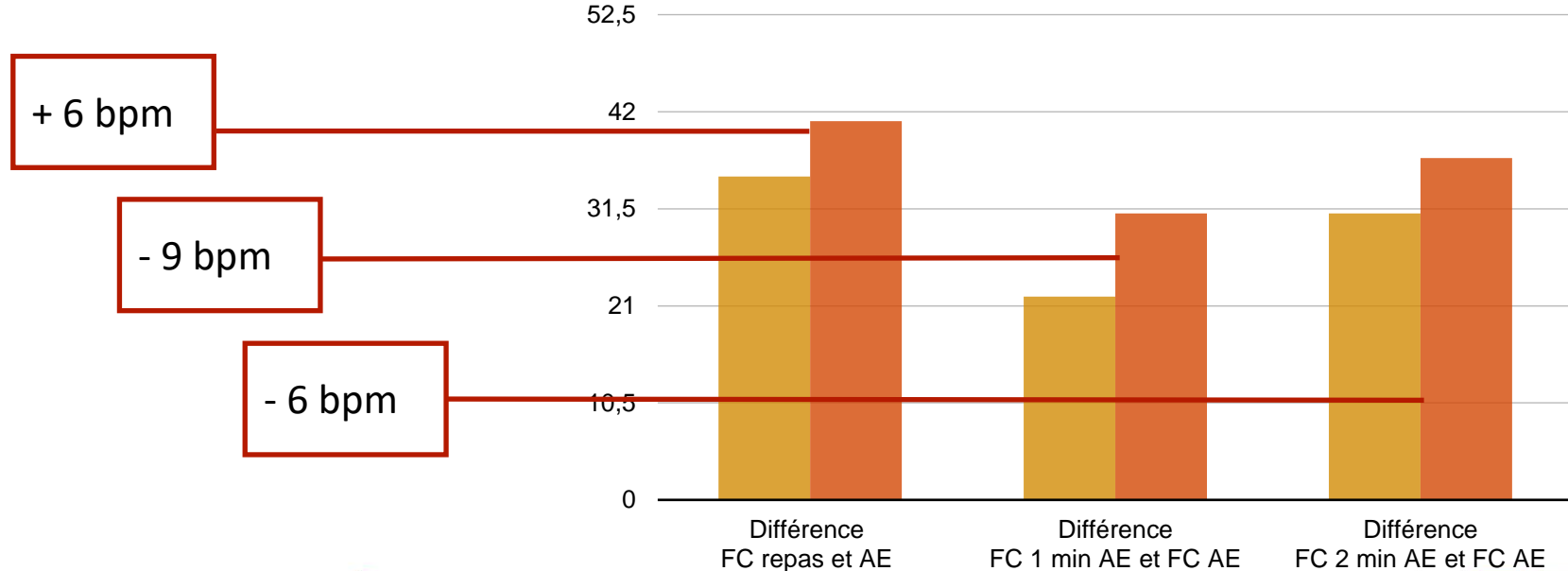


# Longe Côte et Prévention secondaire :

	Différence FC au repos et après l'effort (AE)	Différence FC 1 min AE et FC AE	Différence FC 2 min AE et FC AE
T0:	+ 35 bpm	- 22 bpm	- 31 bpm
T1:	+ 41 bpm	- 31 bpm	- 37 bpm

■ T0:

■ T1:



# Longe Côte et Prévention secondaire :

	Différence FC au repos et après l'effort (AE)	Différence FC 1 min AE et FC AE	Différence FC 2 min AE et FC AE
T0:	25 bpm	22 bpm	21 bpm
T1:			

## BILAN observationnel d'une pratique régulière du Longe-Côte chez un petit nombre de patients en prévention secondaire :

- Augmentation du périmètre de marche (TM6)
- Impact sur la capacité du coeur à récupérer sa Fc de repos

+ 6 bpm

- 6 bpm

10,5

0

Différence FC repas et AE

Différence FC 1 min AE et FC AE

Différence FC 2 min AE et FC AE





# Longe Côte et prévention secondaire : quels sont les risques

Prévention secondaire:

Évaluation du risque cardiovasculaire par un médecin au préalable

Risques additionnels :



CONDITION CLIMATIQUE



TEMPÉRATURE DE L'EAU



# Longe Côte et prévention secondaire : discussion

Les études montrent :



Préconisation :



**P  
R  
E  
C  
A  
U  
T  
I  
O  
N**

**ACCOMPAGNEMENT**



**M  
E  
D  
I  
C  
A  
L**



# Longe Côte et prévention secondaire : discussion

## Exercice physique face au froid et réactions cardiovasculaires :

### HYPERTENSION ARTÉRIELLE :

Réaction identique chez hypertendus et normotendus traités ou non traités



### CORONOPATHIE :

Risque + élevé lors d'un exercice par temps froid



### INSUFFISANCE CARDIAQUE:

Réduction de 20 % de la durée de l'exercice



\* Cardiovascular diseases, cold exposure and exercise. Tiina.M.Ikäheimo 2018



# Longe Côte et prévention secondaire : conclusion



## **LONGE CÔTE :**

Activité aquatique en milieu naturel

↑ Facteurs de risque sur le fonctionnement cardiaque

## **MAIS**

Observation chez nos patients :  
Bienfaits physiques et psychiques et  
amélioration de la capacité physique  
générale



# MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

