



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION



Activité chez l'enfant atteint de cardiopathie congénitale

Gaëlle MARGUIN

Association Petit Cœur de Beurre

www.forumeuropeen.com

Conflits d'intérêts

Je déclare ne pas avoir de conflit d'intérêt

Activité physique / Sport

Définitions selon HAS (Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité)

« L'activité physique (AP) est définie comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, qui entraîne une dépense énergétique supérieure à celle du métabolisme de repos (*Caspersen et al., 1985*) »

« Le sport (ou l'activité sportive) est une forme particulière d'AP où les participants adhèrent à un ensemble commun de **règles** (ou d'attentes), et dans laquelle un **objectif**, le plus souvent de performance, est clairement défini. La pratique sportive comprend : le sport en compétition et la pratique sportive de masse en club ; le sport scolaire ; et les pratiques sportives de loisirs en individuel ou en groupe non affiliées à une association. »

Les cardiopathies congénitales

1 enfant sur 100 naît avec une cardiopathie congénitale

+ 300 cardiopathies congénitales

90% des enfants atteignent l'âge adulte

Rappel de l'histoire de la cardiologie pédiatrique et le rapport au sport

Années 80



2025



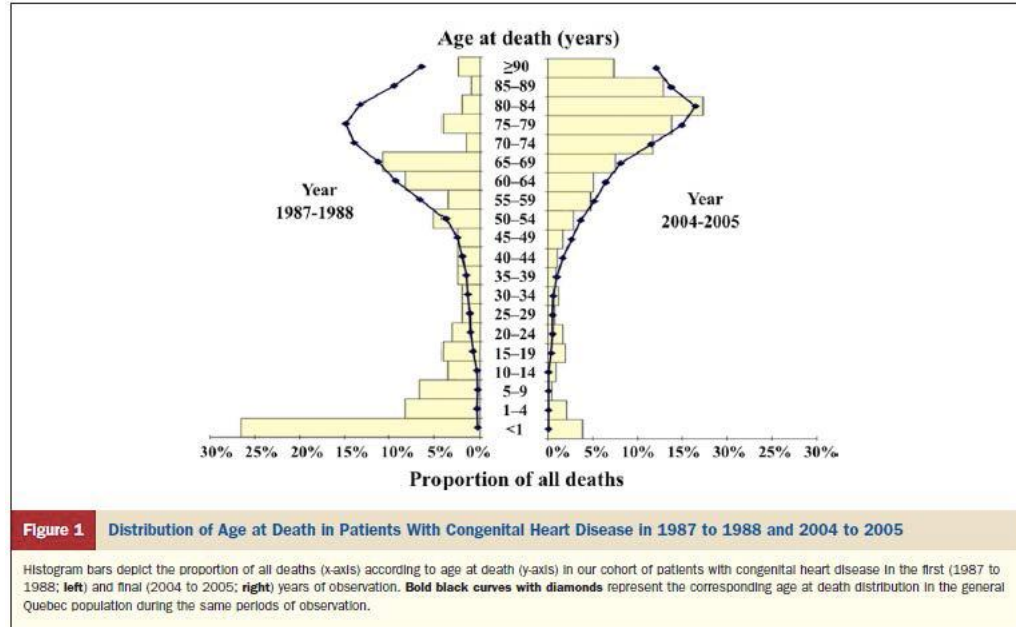
Les 10 règles d'or du sportif né avec une CC

LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF NÉ AVEC UNE CARDIOPATHIE CONGÉNITALE

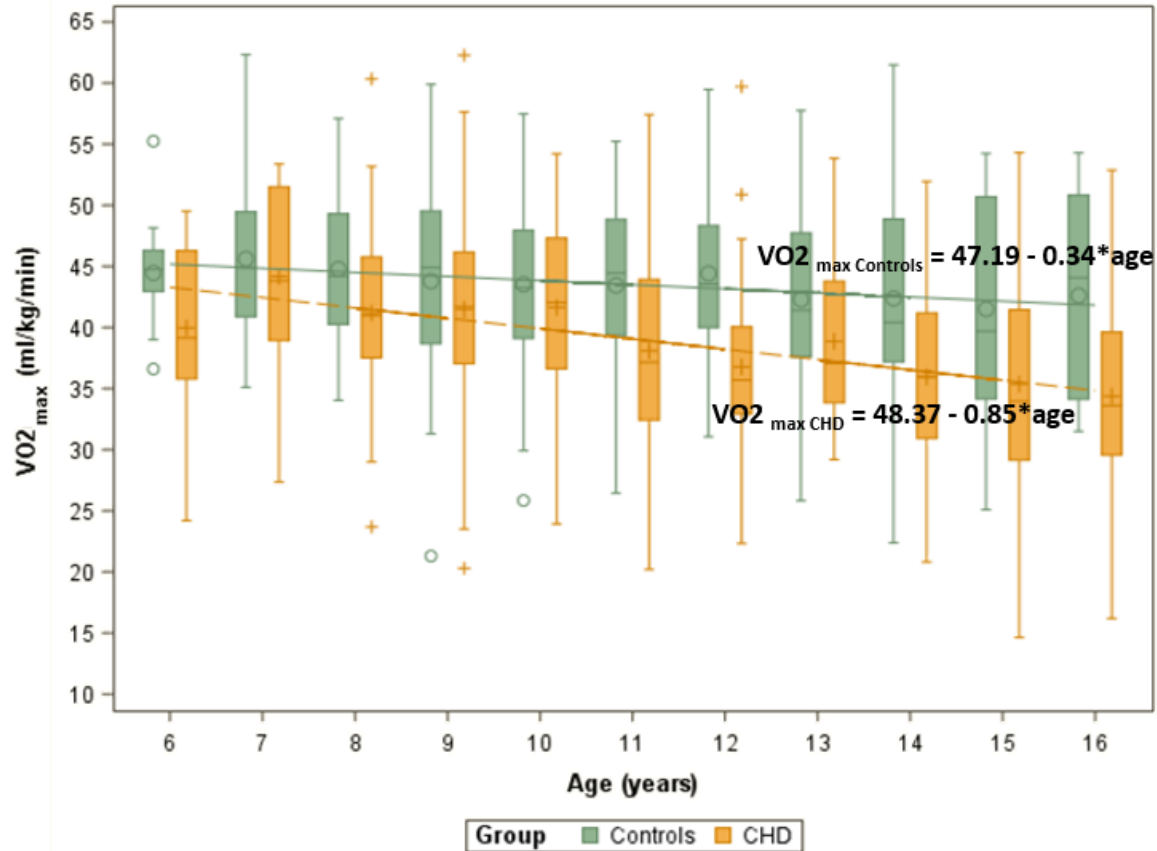
Inspirées des 10 règles d'or du Club des Cardiologues du Sport **ENFANTS / JEUNES ADULTES**



90 % Population pédiatrique CPC atteint l'âge adulte



Constat: Diminution de la capacité et de l'activité physique



Baisse de la VO2_{max}
de 2% (0.84ml) /an

Amedro & al. 2017

Pourquoi?

Divers facteurs peuvent représenter des freins à l'activité physique chez ces enfants:

- une capacité aérobie réduite due à la maladie
 - une altération de la fonction pulmonaire et de la fonction musculaire
 - les restrictions médicales
-
- **une faible estime de soi**
 - **l'attitude des parents**
 - **l'environnement à la maison**

Témoignage d'Arthur



www.forumeuropeen.com

S'autoévaluer

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille un garçon

Ton âge : ans

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Early hybrid cardiac rehabilitation in congenital heart disease: the QUALIREHAB trial

Pascal Amedro ^{1,2*}, Arthur Gavotto ^{3,4}, Helena Huguet⁵, Luc Souilla ⁴, Anne-Cecile Huby^{1,2}, Stefan Matecki ⁴, Anne Cadene⁵, Gregoire De La Villeon^{3,6}, Marie Vincenti^{3,4,6}, Oscar Werner ^{3,6}, Charlene Bredy^{3,7}, Kathleen Lavastre³, Hamouda Abassi^{3,4}, Sarah Cohen⁸, Sebastien Hascoet ⁸, Claire Dauphin⁹, Aurelie Chalard⁹, Yves Dulac ¹⁰, Nathalie Souletie¹⁰, Helene Bouvaist ¹¹, Stephanie Douchin ¹¹, Matthias Lachaud ¹¹, Caroline Ovaert ¹², Camille Soulatges¹², Nicolas Combes ¹³, Jean-Benoit Thambo ^{1,2}, Xavier Iriart ¹, Fanny Bajolle ¹⁴, Damien Bonnet ¹⁴, Helene Ansquer¹⁵, Jean-Guillaume Delpey¹⁵, Laurence Cohen¹⁶, Marie-Christine Picot ^{5,17}, and Sophie Guillaumont ^{3,6}; the QUALIREHAB Study Group

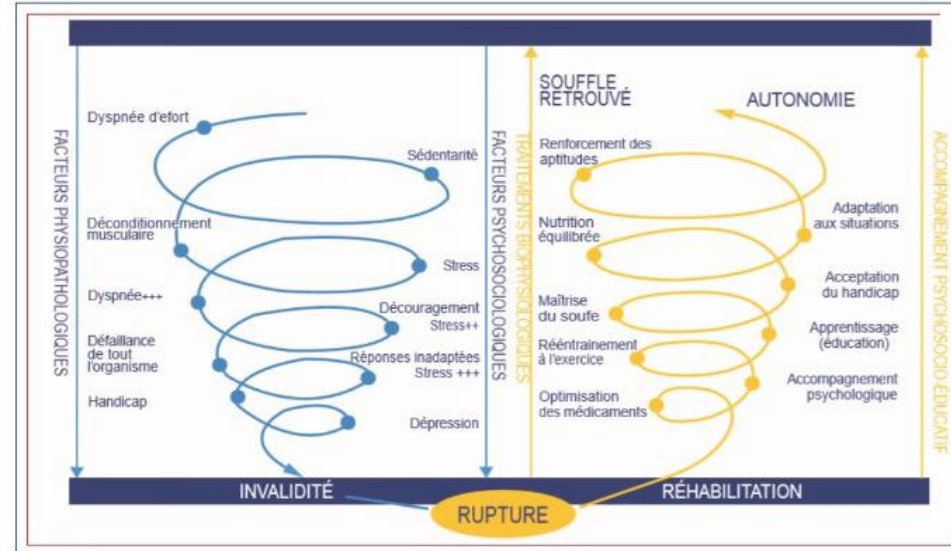
Rappel et Constat

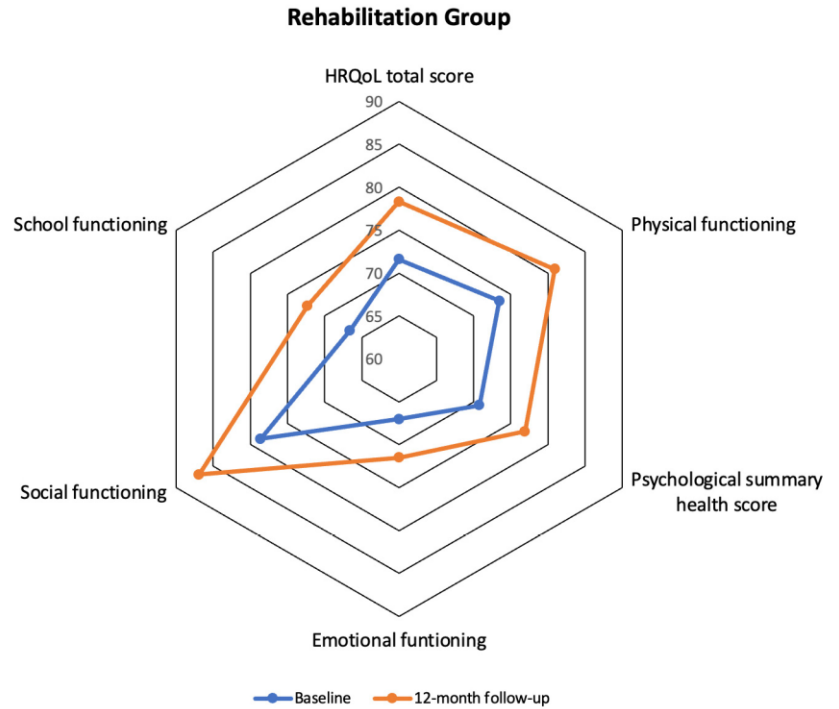
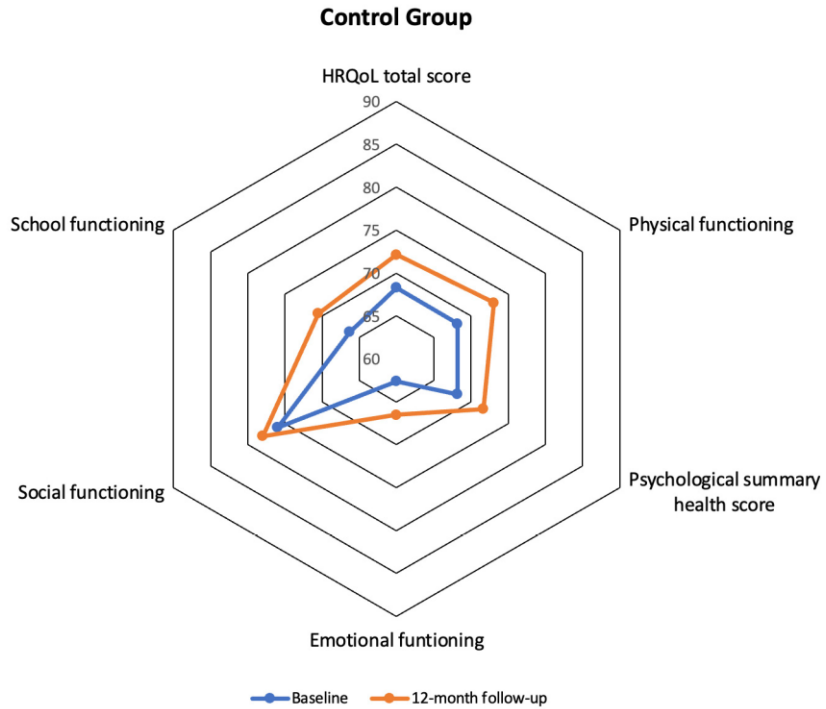
La capacité cardio-pulmonaire est la capacité des systèmes circulatoire (coeur et vaisseaux) et respiratoire (bouche, nez, voies respiratoires, poumons) à apporter aux muscles squelettiques (pas le coeur) l'oxygène nécessaire à la production d'énergie dont il y a besoin pendant l'activité physique.

Chez les personnes atteintes de cardiopathies congénitales, cette capacité décroît plus rapidement par rapport à la population générale, conduisant à une altération de la **qualité de vie**.

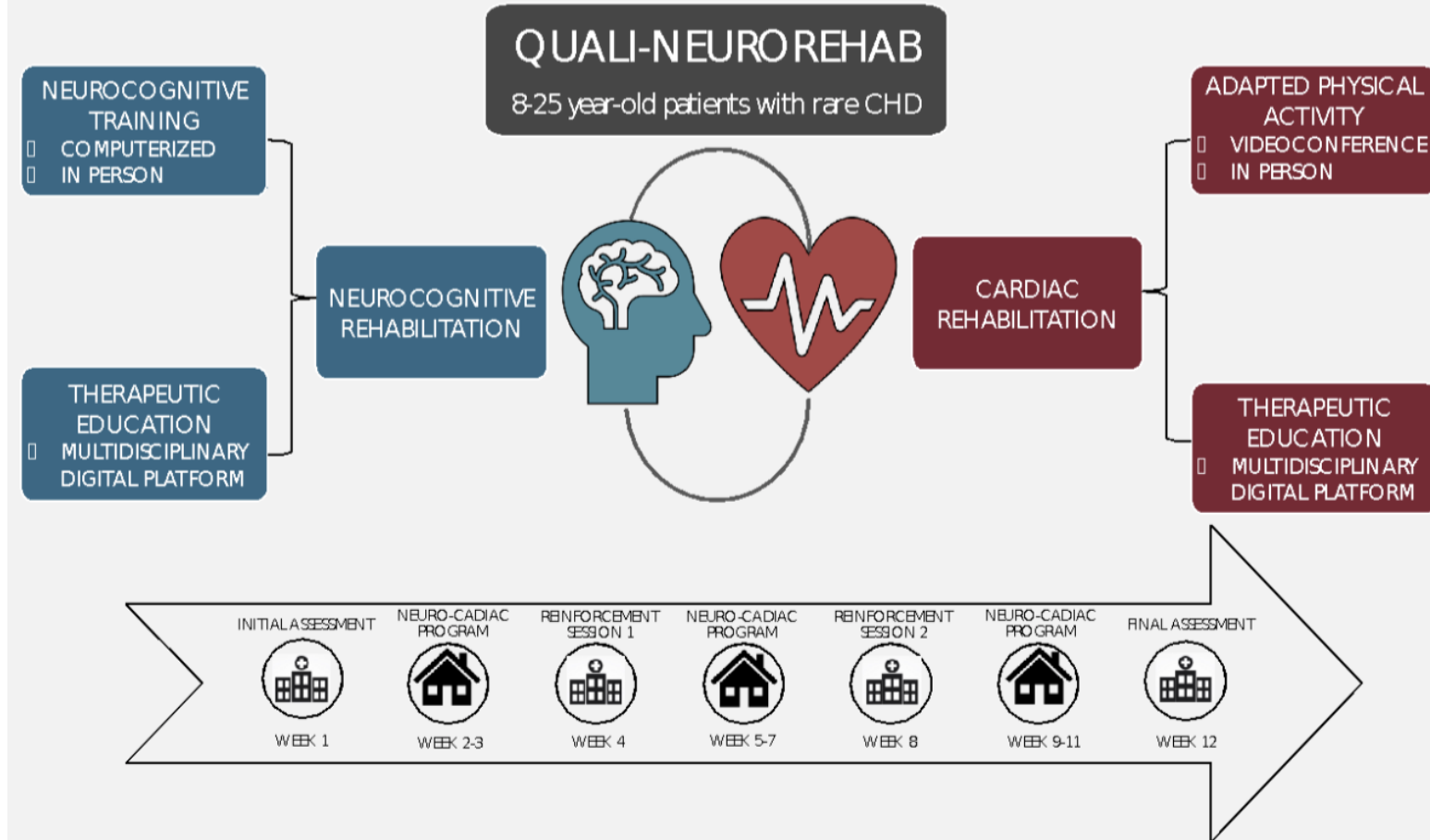
Le déconditionnement

- Le patient ressent des difficultés à respirer à la suite de l'effort physique, ce qui fera qu'il aura moins envie de faire cet effort physique.
- Il perd alors sa condition physique, ce qui engendre du stress, entraînant une dyspnée accrue, du découragement etc...
- La réadaptation cardiaque permet de retourner vers un cercle vertueux.





UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN



Journée Cœur & Sport Cardiogen

Samedi 29 mars 2025



COSEC Villejean, Rue Pierre Jean Gineste - 35 000 **RENNES**

Une journée dédiée à l'Activité Sportive Adaptée, à destination des patients atteints d'une maladie cardiaque héréditaire ou rare et de leurs proches !

Favoriser la pratique sportive

Promouvoir la formation aux premiers secours

Enrichir l'information...



Sensibiliser les patients

Éduquer les futurs professionnels du sport

...des patients et de leurs familles



Scannez le QR code pour vous inscrire !
Inscription gratuite mais obligatoire



De nombreuses figures encourageantes

Shaun White, Triple champion olympique de half pipe,
médaille d'or olympique en snowboard

Jade Maréchal, équipe de France d'escrime

CONCLUSION

Le plus important :

1. Ne pas les exclure du jeu et des activités spontanées.
2. Encourager une activité physique adaptée à leur capacité.
3. Trouver des solutions pour qu'ils puissent participer à la vie sportive, même sans compétition.

Chaque enfant a droit au plaisir du mouvement, au dépassement de soi et au partage avec les autres. C'est en sensibilisant parents, enseignants, éducateurs et camarades que nous créerons un environnement inclusif, où chaque enfant pourra grandir en confiance, avec ou sans cardiopathie.