

# « On va monter le cœur à fond »

L'été arrive et les vacances avec. Certains vont en profiter pour reprendre le sport. Encore faut-il s'assurer que la machine va bien. A l'hôpital, un service s'occupe de faire passer des tests d'effort...



Cholet, centre hospitalier, lundi 4 juillet. Depuis un an, le service médecine du sport propose des tests d'effort, sous la responsabilité du docteur Sandrine Bickert. Les tests sont utiles aussi bien pour les sportifs en bonne santé que pour les personnes malades qui souhaitent avoir ou retrouver une activité physique.

**Freddy REIGNER**

freddy.reigner@courrier-ouest.com

Alex est un grand gaillard : 1,98 m pour 98 kg. Un basketteur, vous l'aurez compris. Ce matin-là, il est venu pousser la porte du service de la médecine du sport, au centre hospitalier de Cholet. Il ne vient pas de loin, Alex. Il est de Chaudron-en-Mauges. C'est son médecin qui l'envoie. Et il ne sait pas trop à quoi s'attendre...

« J'espère que je ne vais pas trop en baver », dit le jeune de 22 ans. « Je vais t'embêter un peu quand même », rigole le docteur Sandrine Bickert, qui précise : « Le but du test d'effort, c'est de faire monter le cœur à fond. » « Ah oui... ». Alex sourit, un peu jaune. L'ancien membre du centre de formation de Cholet Basket joue aujourd'hui à Evre BC.

## « On a instauré une proximité avec les gens »

Mais là, pas question de ballon. Dans la pièce : un vélo, des électrodes, des machines, des tuyaux en pagaille, un spiromètre, des ordinateurs, et un personnel au petit soin. On y évalue les mouvements du cœur, la

capacité respiratoire, les échanges gazeux, les écarts de tension. Bref, le topo est complet. Et peut s'avérer capital. « Au-delà de 50 ans pour les hommes et de 60 pour les femmes, le test à l'effort est très important, explique le docteur Bickert. Pour ceux aussi qui reprennent aussi le sport après une coupure dix ans, c'est tout indiqué. Pour ceux qui ont des facteurs de risque cardio-vasculaire (fumeurs, hypertendus...) aussi. Vous savez, on s'occupe plus des sportifs amateurs que des sportifs de haut niveau. »

Depuis l'ouverture du service, il y a tout juste un an, 154 patients ont bénéficié d'un test d'effort. Cinq à dix

anomalies ont été détectées, une contre-indication a été prononcée.

« On n'est pas dans le luxe, mais bien dans la prévention, insiste le docteur Bickert. La moindre anomalie n'est pas anodine. Un essoufflement, une douleur à la poitrine... Tout ceci demande une exploration. » Bien sûr, certains sports sollicitent énormément le cœur, donc nécessitent une attention particulière. La course à pied fait partie de cette catégorie, le cyclisme également.

« Le vélo est sûrement le sport qui justifie le plus un test d'effort. Car c'est l'un des sports qui sollicitent énormément le cœur. D'autres activités demandent

aussi un certain contrôle, même si elles ne renvoient pas à un effort soutenu. C'est le cas pour tout ce qui touche à la haute montagne ou à la plongée sous-marine. Si vous avez une malaise dans ces environnements-là, ça peut être fatal. » Si le docteur Bickert insiste beaucoup sur la notion de sport-santé, elle peut aussi, à l'occasion, distiller des conseils d'entraînement. Son expérience le lui autorise.

« Attention, je ne suis pas entraîneur, insiste-elle. Mais quand certains me demandent pourquoi ils ne progressent plus, on va parler de ce qu'ils font pendant leurs séances. A quelle fréquence cardiaque s'entraînent-ils ? A combien ils montent dans leurs exercices de fractionné ? On va parler de tout ceci et peut-être rectifier des choses. » Comme le dit joliment Sandrine Bickert, « on soigne des gens en bonne santé pour être sur qu'ils le restent. »

En tout cas, le service agréé a trouvé sa place dans le Choletais. « On a instauré de la proximité avec les gens, explique le docteur Christine Hullin, cadre du service consultation. On draine aussi bien les Mauges que le Nord Vendée et le Nord Deux-Sèvres. » Pour le moment, le service n'est ouvert que deux demi-journées par semaine. Pour le moment.

## A SAVOIR

### Les recommandations de l'OMS

Pour entretenir une bonne santé, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) livre trois conseils :

1. Les adultes, entre 18 à 64 ans, devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue.

2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

3. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires (gainage, pompes, abdominaux...) devraient être pratiqués au moins deux jours, non consécutifs, par semaine.

# Un soin personnalisé pour les sportifs

Au centre hospitalier de Cholet, le service de la médecine du sport ne s'occupe pas que des tests d'effort. Il traite aussi du suivi des sportifs de haut niveau, à l'image de la jeune nageuse du Club aquatique choletais, Méghan Frouin, une habituée des championnats de France, ou encore de l'escaladeuse Nolwenn Arc, double championne de France. Les basketteurs de Cholet Basket passent également par le service hospitalier. De plus en plus d'athlètes de l'Entente des Mauges aussi. A côté des tests d'effort et du suivi, le troisième champ de compétences du service de la médecine du sport réside dans la traumatologie.

Explications. « L'organisme d'un sportif est différent, la prise en charge l'est également, explique le docteur Bickert. On va essayer d'aller plus vite dans le processus de guérison car derrière, il y a des intérêts, sportifs et parfois économiques. C'est du soin à la carte, personnalisé. Ce n'est pas une consultation tout à fait comme les autres. Par exemple, pour une personne normale, on va effectuer les soins avec l'objectif qu'il puisse réaliser de nouveau les gestes de la vie courante. Pour un sportif de haut niveau, ce n'est pas pareil, la compétition engendre des contraintes musculaires beaucoup plus importantes. L'exigence sera plus forte. »

**Renseignements 02 41 49 64 30.**



**Cholet, lundi 4 juillet.** « L'organisme d'un sportif est différent, la prise en charge l'est également », explique le dr Bickert (à droite), ici au côté du Dr Christine Hulin.