

## LES BIENFAITS DE LA NAGE - EFFETS :

### **Bénéfices de la natation en prévention primaire et en prévention secondaire des maladies cardiovasculaires.**

Effets de la natation sur le cœur :

L'immersion dans l'eau est responsable d'une pression hydrostatique sur l'ensemble du corps qui comprime les vaisseaux en surface, ce qui entraîne une augmentation du retour veineux vers le thorax, venant à la fois des membres inférieurs et des membres supérieurs.

Cela augmente la pression et le volume des oreillettes du Cœur, d'où une augmentation de la diurèse bien ressentie secondairement.

La pression de remplissage et le volume des ventricules cardiaques augmentent également, d'où une augmentation du débit cardiaque de 30 à 60 % avec parallèlement une diminution de la fréquence cardiaque pour un même effort.

## BENEFICES EN PREVENTION PRIMAIRE :

### **Bénéfices de la natation en prévention primaire d'accidents cardiovasculaires.**

Chez les personnes n'ayant pas eu d'accident cardiovasculaire auparavant, il a été démontré plusieurs effets bénéfiques de la natation.

Elle augmente la capacité maximale d'exercice, (la VO2 max).

Elle diminue la pression artérielle chez les hypertendus, augmente cette pression de façon minime et en restant normale chez les normaux tendus.

Elle diminue le cholestérol total et le "mauvais" cholestérol LDL.

Elle diminue l'insulino résistance qui est associée au diabète.

Elle diminue le taux d'hémoglobine glycosylée, ce qui indique un meilleur équilibre chez un diabétique.

Elle procure une sensation de bien-être, effet anti-stress, noté chez 70% des pratiquants dans une large étude à ce sujet.

Par contre, il a été montré que la natation n'avait pas d'effet sur le poids ni sur le surpoids.

Enfin, on manque d'études scientifiques pour affirmer, virgule, même si cela est probable, que comme les autres activités physiques, en particulier la marche, la course à pied et le vélo, la natation serait bénéfique à moyen et long terme sur les risques de mortalité cardiovasculaire et de mortalité toute cause.

À l'occasion de cette "nage du cœur", nous souhaitons solliciter et encourager les scientifiques, tout particulièrement ceux de notre région, à s'engager dans des études sur les bienfaits de la natation dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

## LES BIENFAITS EN PREVENTION SECONDAIRES :

### **Bénéfices de la natation en prévention secondaire d'un accident cardiovasculaire.**

Chez les personnes ayant eu un accident cardiovasculaire, il a été également démontré plusieurs effets bénéfiques de la natation :

Chez le patient coronarien stable, qui n'a plus de douleur angineuse, il a été observé une baisse du cholestérol total et du mauvais cholestérol LDL et une baisse des triglycérides, une meilleure tolérance à l'effort, comme celle obtenue par la course à pied, une baisse de la fréquence cardiaque de repos et d'efforts.

Ces effets bénéfiques dépendent de la fréquence, de la durée et de l'intensité des séances de natation, avec un minimum nécessaire et efficace de deux séances de 45 minutes de natation par semaine.

Par contre, comme indiqué précédemment, il n'y a pas d'étude à notre connaissance sur une éventuelle diminution de la récurrence d'accidents cardiovasculaires grâce à la natation, à la différence d'autres activités physiques.

Un espace chez le patient insuffisant cardiaque stable, la pression hydrostatique permet une légère diminution des résistances périphériques.

Après trois semaines d'entraînement modéré, adapté et surveillé, on observe chez l'insuffisant cardiaque une légère augmentation du volume éjecté par le cœur, de la capacité maximale d'exercice et une légère diminution de la fréquence cardiaque.

De plus, la natation permet une portance du corps et permet une activité physique adaptée avec un moindre effort par rapport à une activité équivalente de marche, de course à pied ou de vélo.

Chez le sujet "senior", ce qui est souvent le cas des insuffisants cardiaques, la portance minimise l'éventuel surpoids, préserve le dos et les articulations, et les accidents orthopédiques sont exceptionnels en natation à la différence de la plupart des autres activités physiques, avec également moins de problèmes pour des personnes sous traitement anticoagulant ou anti-agrégant plaquettaire.

Le nageur choisit son rythme, qui n'est pas imposé par le terrain, à la différence de la marche, de la course à pied ou du vélo.

## CONCLUSION

En conclusion, la natation de pratiques faciles, peu coûteuses, avec peu de risque de traumatisme, permet :

- une amélioration de la fonction cardiaque à l'effort,
- une diminution de la fréquence cardiaque au repos et à l'effort,
- une diminution du mauvais cholestérol et des triglycérides,
- une diminution de la tension artérielle chez l'hypertendu,
- retardent l'apparition du diabète,
- permet un meilleur équilibre du diabète.

Elle n'a pas d'effet sur le poids ni sur le surpoids.

Pour toutes ces raisons, la natation est conseillée tant en prévention qu'après la survenue d'un accident cardiovasculaire.

Nous sommes en attente d'études plurielles qui confirmeraient que probablement, comme les autres activités physiques largement étudiées comme la marche, la course à pied ou le vélo, la natation permet une diminution du risque de survenue ou de récurrence d'un accident cardiovasculaire.