

Atout coeur



Atout coeur

Principe

« Atout cœur » est un jeu pédagogique développé par les participants et les participantes de la 9^{ème} édition du CIFEPK, à l'occasion d'un groupe de travail sur l'évaluation du risque cardiovasculaire pour la pratique d'activité physique.

Ce travail repose sur l'interprétation du guide de la HAS « Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte » de 2022.

Vous trouverez ainsi une série de cartes qui peuvent vous aider à appréhender la notion de risque cardiovasculaire. Essayez vous-même de répondre à la question posée. Une proposition de réponse vous est ensuite faite pour que vous puissiez la comparer à votre réponse.

But du jeu (1)

Mélangez les cartes avant le début du jeu. Déposez la pile de carte face cachée sur la table. Piochez la première carte et en fonction des éléments présents sur la carte, déterminez si :



La personne peut commencer son activité physique sans consulter un médecin



La personne devrait d'abord recevoir une consultation médicale d'activité physique avant de commencer son activité

But du jeu (2)

Activités d'intensité faible

Tous les patients, quel que soit leur risque cardiovasculaire et à condition qu'ils ne présentent pas de symptômes d'atteinte cardiovasculaire (par exemple angor instable, troubles du rythme, syncope à l'effort, orthopnée, claudication intermittente...), actifs ou inactifs, peuvent commencer une AP d'intensité légère, comme la marche, sans consulter un médecin

Activités d'intensité modérée

Les patients inactifs peuvent bénéficier d'une consultation médicale d'AP s'il existe :

- un niveau de risque cardiovasculaire élevé
- un antécédent de cancer ayant nécessité un traitement médical cardiotoxique

Activités d'intensité élevée

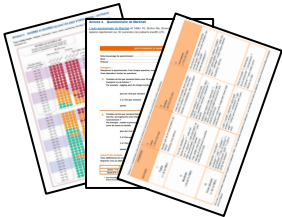
Une consultation médicale d'AP est préconisée chez les patients inactifs et actifs :

- s'ils présentent un niveau de risque cardiovasculaire modéré ou élevé
- pour les personnes âgées de 65 ans ou plus
- avec une obésité sévère (IMC > 35 kg/m²)
- qui présentent un antécédent de cancer ayant nécessité un traitement médical cardiotoxique

But du jeu (3)

Les patients actifs peuvent poursuivre leur AP d'intensité modérée et, si elle est bien tolérée, augmenter progressivement son volume ou son intensité sans consulter un médecin, sauf cas particuliers (apparition de symptômes en particulier à l'exercice, aggravation de la pathologie, apparition d'une autre comorbidité).

Utilisez les 3 « documents références » pour vous guider ! Le tableau « SCORE 2 » vous aidera à classer le risque cardiovasculaire, le questionnaire de Marshall vous permettra de définir le niveau d'activité physique et le tableau de classification des activités vous donnera une idée de l'intensité de l'activité visée.



Risque cardiovasculaire

Femme

72 ans

IMC = 16,5

Fumeuse

PAS : 160-179 mmHg

Niveau d'activité physique

Sédentaire

Périmètre de marche = 200m

Activité visée

Bowling

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **élevé**
Son score au questionnaire de Marshall est de
0, elle est insuffisamment active
Le bowling est une activité d'intensité faible

D'après les recommandations de la HAS, en l'absence de contre-indications qui n'auraient pas été portées à la connaissance du professionnel, la patiente peut commencer son activité physique. Il faut cependant réfléchir au risque de blessure ou de chute, associés au bowling. Au vu des facteurs de risque cardiovasculaire élevés, il est nécessaire dans un objectif de prévention que la patiente ait un suivi médical.

Risque cardiovasculaire

Femme

40 ans

Non fumeuse

PAS : 120-139 mmHg

Aucun antécédent

Niveau d'activité physique

Promène son chien 3 fois par semaine

Court le dimanche avec son mari

Activité visée

Aviron

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **faible**
Le score au questionnaire de Marshall est de 2,
elle est insuffisamment active
L'aviron est une activité d'intensité élevée

D'après les recommandations de la HAS, en l'absence de contre-indications qui n'auraient pas été portées à la connaissance du professionnel, la patiente ne peut pas commencer son activité physique. N'ayant pas un niveau d'activité physique suffisant, commencer une activité physique d'intensité élevée n'est pas indiqué. Il est préférable de prévoir une consultation médicale d'activité physique au préalable ou de commencer par une activité physique d'intensité modérée.

Risque cardiovasculaire

Femme

40 ans

Fumeuse

Taux de cholestérol non-HDL : 3,1 mmol/L

PAS : 115 mmHg

Niveau d'activité physique

Secrétaire médicale

Balade son chien le week-end

Activité visée

Veut faire du stretching

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **faible**
Son score au questionnaire de Marshall est de 0,
elle est insuffisamment active
Le stretching est une activité de faible intensité

D'après les recommandations de la HAS, en
l'absence de contre-indications qui n'auraient
pas été portées à la connaissance du
professionnel, la patiente peut commencer son
activité physique

Risque cardiovasculaire

Homme

65 ans

Taux de cholestérol non-HDL : 4,6 mmol/L

PAS : 152 mmHg

Non fumeur

Niveau d'activité physique

Aime regarder des séries

Fait du golf 1 à 2 fois par semaine

Activité visée

Voudrait commencer l'aquagym avec sa femme

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **élevé**
Son score au questionnaire de Marshall est de 1,
il est insuffisamment active
L'aquagym est une activité d'intensité modérée

D'après les recommandations de la HAS, en l'absence de contre-indications qui n'auraient pas été portées à la connaissance du professionnel, la patiente nécessite une consultation médicale d'activité physique avant de commencer son activité physique.

Risque cardiovasculaire

Femme

54 ans

PAS 148 mmHg

Taux de cholestérol non-HDL : 5,2 mmol/L

Fumeuse

Niveau d'activité physique

Natation 2 fois par semaine

Se rend à son travail en vélo à environ 15 min de son domicile

Activité visée

Souhaite faire de l'aquabiking

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **modéré**
Son score au questionnaire de Marshall est de 1.
Elle est insuffisamment active
L'aquabiking est une activité d'intensité élevée

D'après les recommandations de la HAS, en l'absence de contre-indications qui n'auraient pas été portées à la connaissance du professionnel, la patiente nécessite une consultation médicale d'activité physique avant de commencer son activité physique.

Risque cardiovasculaire

Homme

50 ans

Fumeur

PAS 112 mmHg

Taux de cholestérol non-HDL : 3,6 mmol/L

Niveau d'activité physique

Pas d'activité physique intense

Pratique une activité physique modérée 3 à 4 fois par semaine

Activité visée

Souhaite faire du rugby

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **léger**
Son score au questionnaire de Marshall est de
2, il est insuffisamment actif
Le rugby est une activité d'intensité modérée à
élevée

D'après les recommandations de la HAS, en l'absence de contre-indications qui n'auraient pas été portées à la connaissance du professionnel, le patient ne nécessite pas de consultation médicale d'activité physique avant de commencer son activité physique à condition de commencer par une pratique d'intensité modérée dont il pourra progressivement augmenter l'intensité si l'activité est bien tolérée. Il est à noter que le rugby rentre dans la majorité des situations dans le cadre d'une pratique fédérale, pour laquelle un certificat médical de non contre-indication sera demandé.

Risque cardiovasculaire

Homme

42 ans

Fumeur

PAS 160 mmHg

Taux de cholestérol non-HDL : 6,9 mmol/L

Niveau d'activité physique

Pratique une activité physique intense 1 à 2 fois par semaine

Pas d'activité physique modérée

Activité visée

Souhaite faire du triathlon

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **élevé**
Son score au questionnaire de Marshall est de
2, il est insuffisamment actif
Le triathlon est une activité d'intensité élevée

D'après les recommandations de la HAS, en l'absence de contre-indications qui n'auraient pas été portées à la connaissance du professionnel, le patient nécessite une consultation médicale d'activité physique car il pratique même s'il pratique déjà une activité physique d'intensité élevée, il est insuffisamment actif et son risque cardiovasculaire est élevé. Il est préférable d'avoir un avis médical avant d'augmenter l'intensité de son activité.

Risque cardiovasculaire

Femme

75 ans

Non fumeuse

PAS 145 mmHg

Taux de cholestérol non-HDL : 4,9 mmol/L

Niveau d'activité physique

Pas d'activité physique intense

Pratique une activité physique modérée 1 à 2 fois par semaine

Activité visée

Souhaite faire de l'aquagym

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **modéré**
Son score au questionnaire de Marshall est de 1,
elle est insuffisamment active
L'aquagym est une activité d'intensité modérée

D'après les recommandations de la HAS, en
l'absence de contre-indications qui n'auraient
pas été portées à la connaissance du
professionnel, la patiente peut commencer son
activité sans consultation médicale d'activité
physique.

Risque cardiovasculaire

Homme de 58 ans

Non-fumeur

Taux de cholestérol non-HDL : 5,4 mmol/L

PAS : 170 mmHg

Niveau d'activité physique

Activité physique d'intensité modérée pendant 30 minutes 3 fois par semaine

Activité visée

Crossfit

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **modéré**
Son score au questionnaire de Marshall est de 2
(insuffisamment actif)

Le crossfit est une activité d'intensité élevée

D'après les recommandations de la HAS, le patient nécessite une consultation médicale d'activité physique avant de commencer son activité

Risque cardiovasculaire

Femme de 26 ans

Fumeuse

Taux de cholestérol non-HDL : 5,2 mmol/L

PAS 123 mmHg

Niveau d'activité physique

Réalise ses trajets domicile – travail à vélo (10 minutes de trajet, deux fois par jour du lundi au vendredi)

Activité visée

Crossfit

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **faible**
Son score au questionnaire de Marshall est de 1
(insuffisamment active)
Le crossfit est une activité d'intensité élevée

D'après les recommandations de la HAS, la
patiente ne nécessite pas de consultation
médicale d'activité physique avant de
commencer son activité

Risque cardiovasculaire

Femme de 40 ans

Non-fumeuse

Taux de cholestérol non-HDL : 3,5 mmol/L

PAS 130 mmHg

Niveau d'activité physique

Pratique le yoga deux fois par semaine

Activité visée

Marathon de Paris

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **faible**
Son score au questionnaire de Marshall est de 1
(insuffisamment active)
Réaliser un marathon correspond à une activité
d'intensité élevée

D'après les recommandations de la HAS, la
patiente ne nécessite pas de consultation
médicale d'activité physique avant de
commencer son activité

Risque cardiovasculaire

Femme de 56 ans

Non-fumeuse

Taux de cholestérol non-HDL : 3,7 mmol/L

PAS 170 mmHg

Niveau d'activité physique

Activité physique d'intensité élevée 2 fois par semaine

Activité physique d'intensité modérée 3 fois par semaine

Activité visée

Aquabiking

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **faible**

Son score au questionnaire de Marshall est de 5
(suffisamment active)

L'aquabiking est une activité d'intensité modérée

D'après les recommandations de la HAS, la
patiente ne nécessite pas de consultation
médicale d'activité physique avant de
commencer son activité

Risque cardiovasculaire

Homme de 52 ans

Non-fumeur

Taux de cholestérol non-HDL : 6 mmHg

PAS : 132 mmHg

Niveau d'activité physique

Randonnée en montagne 1 fois par semaine

VTT 5 fois par semaine

Activité visée

Triathlon cet été

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **modéré**
Son score au questionnaire de Marshall est de 4
(suffisamment actif)
Réaliser un Iron Man correspond à une activité
d'intensité élevée

D'après les recommandations de la HAS, le
patient nécessite une consultation médicale
d'activité physique avant de commencer son
activité

Risque cardiovasculaire

Homme de 44 ans

Fumeur

Taux de cholestérol non-HDL : 6 mmol/L

PAS : 145 mmHg

Niveau d'activité physique

Aucune activité physique, sédentaire

Activité visée

Rugby amateur

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **élevé**
Son score au questionnaire de Marshall est de 0
(insuffisamment actif)

Le rugby est une activité d'intensité élevée

D'après les recommandations de la HAS, le patient nécessite une consultation médicale d'activité physique avant de commencer son activité

Risque cardiovasculaire

Femme de 51 ans

Fumeuse

Taux de cholestérol non-HDL 4 mmol/L

PAS : 153 mmHg

Niveau d'activité physique

Activité physique modérée 1 fois par semaine

Activité visée

Semi-marathon à l'automne

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **modéré**
Son score au questionnaire de Marshall est de 1
(insuffisamment actif)

Réaliser un semi-marathon est une activité
d'intensité élevée

D'après les recommandations de la HAS, la
patiente nécessite une consultation médicale
d'activité physique avant de commencer son
activité

Risque cardiovasculaire

Femme de 45 ans

Non-fumeuse

Taux de cholestérol non-HDL 160 mg/dL

PAS : 130 mmHg

Niveau d'activité physique

Aucune activité physique antérieure : sédentaire

Activité visée

Aquagym

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **faible**

Son score au questionnaire de Marshall est de 0
(insuffisamment active)

L'aquagym est une activité d'intensité modérée

D'après les recommandations de la HAS, la
patiente ne nécessite pas de consultation
médicale d'activité physique avant de
commencer son activité

Risque cardiovasculaire

Homme de 55 ans

Non-fumeuse

Taux de cholestérol non-HDL 140 mg/dL

PAS : 125 mmHg

Niveau d'activité physique

Pratique la course à pied trois fois par semaine

Activité visée

Triathlon

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **faible**
Son score au questionnaire de Marshall est de 4
(suffisamment actif)

Participer à un triathlon correspond à une
activité d'intensité intense

D'après les recommandations de la HAS, le
patient ne nécessite pas de consultation
médicale d'activité physique avant de
commencer son activité

Risque cardiovasculaire

Femme de 65 ans

Fumeuse

Taux de cholestérol non-HDL 185 mg/dL

PAS : 145 mmHg

Niveau d'activité physique

Bowling en club

Activité visée

Ski alpin

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **élevé**
Son score au questionnaire de Marshall est de 0
(insuffisamment active)
Le ski alpin est une activité d'intensité modérée

D'après les recommandations de la HAS, le patient nécessite une consultation médicale d'activité physique avant de commencer son activité

Risque cardiovasculaire

Homme de 40 ans

Non-fumeur

Taux de cholestérol non-HDL 140 mg/dL

PAS : 130 mmHg

Niveau d'activité physique

Football amateur trois fois par semaine

Activité visée

Patinage artistique

Proposition de réponse

Le risque cardiovasculaire est **faible**
Son score au questionnaire de Marshall est de 4
(suffisamment actif)
Le ski alpin est une activité d'intensité modérée

D'après les recommandations de la HAS, le patient ne nécessite pas de consultation médicale d'activité physique avant de commencer son activité

Tableau 31. Classification des activités de loisirs et sportives selon leurs contraintes cardio-vasculaires

DYNAMIQUE	A Faible ($< 50\%$ VO_2 max)	B Modérée ($50-75\%$ VO_2 max)	C Forte (élevée) ($> 75\%$ VO_2 max)
STATIQUE	I Faible ($< 10\%$ FMV)	Bowling, golf, tai-chi et équivalents, pétanque <i>Stretching, body balance</i>	Ski de fond** (classique), marche sportive, course à pied > 800 m, course orientation, tennis (simple), squash Danses acrobatiques***
	II Modérée ($10-20\%$ FMV)	Tir à l'arc, équitation** Sports mécaniques***, <i>volley-ball</i> <i>Surf</i> **, <i>kitesurf</i> **, voile (type laser), natation synchronisée*, plongeon***, plongée sous-marine* (apnée) Yoga, pilates, <i>body-pump</i> Gainage et renforcement musculaire avec poids du corps	Ski de fond (skating), natation*, football**, hockey** (gazon-glace), cyclisme*** (plat), triathlon***, patinage*** (<i>roller</i>) longue distance <i>Aquabiking*</i> , vélo fixe
	III Forte (élevée) ($> 30\%$ FMV)	Haltérophilie*, musculation* <i>Bobsleigh</i> **, luge***, escalade***, gymnastique*** voile, ski nautique***, athlétisme (lancers, sauts***), judo et autres arts martiaux**	Boxe tous types***, canoë-kayak, Ski de randonnée***, ski alpinisme*** Cyclisme*** (avec côtes), aviron Rameur en salle

VO_2 max = consommation maximale d'oxygène du pratiquant. FMV = force maximale volontaire du pratiquant. Les activités de loisirs (de détente, remise en forme et entretien physique) sont en italique.

Annexe 4. Questionnaire de Marshall

L'[auto-questionnaire de Marshall](#) *Al, Miller Yd, Burton Nw, Brown Wj.*, en deux questions, permet de repérer rapidement (en 30 secondes) les patients inactifs (23).

QUESTIONNAIRE DE MARSHALL

Date de passage du questionnaire :

Nom :

Prénom :

Consignes :

Remplissez le questionnaire. Pour chaque question, vous choisissez une seule réponse.

Vous répondez à toutes les questions.

- A.** Combien de fois par semaine faites-vous 20 minutes d'activité physique intense au point de transpirer ou de haletter ?

Par exemple : jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide

plus de 3 fois par semaine (score : 4)

1 à 2 fois par semaine (score : 2)

jamais (score : 0)

- B.** Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'activité physique modérée, ou de la marche, qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vont font respirer plus fort que normalement ?

Par exemple : tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou jouer du tennis en double

plus de 5 fois par semaine (score : 4)

3 à 4 fois par semaine (score : 2)

1 à 2 fois par semaine (score : 1)

jamais (score : 0)

Lecture* des résultats :

Vous additionnez les scores obtenus à la question A et à la question B.

Reportez-vous au tableau de résultats ci-dessous

Résultats	Commentaires
Score → 4 = "suffisamment" actif	encourager le pratiquant à continuer
Score 0-3 = "insuffisamment" actif	encourager le pratiquant à en faire plus

* Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la page 87 du livre "Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants" (FFEPGV) Édition Amphora 2014

Annexe 5. SCORE2 et SCORE2-op pour les pays à faible risque – en France

Pays à faible risque : Belgique, Danemark, France, Israël, Luxembourg, Norvège, Espagne, Suisse, Pays-Bas et Royaume-Uni.

