

Activité physique pour enfants et adolescents

Dr Le Hénaff Jacqueline
cardiologue

- Evolution nette depuis 20 ans, avec diminution globale des performances physiques.
- 1 enfant sur 5 est touché par l'obésité en France
- Risque important de maladie cardio-vasculaire
- Les enfants et adolescents sont désadaptés à l'effort et présentent souvent des malaises à l'effort, liés à la désadaptation, avec « peur » de l'effort.

La FC selon l'âge

ÉLECTROCARDIOGRAPHIE

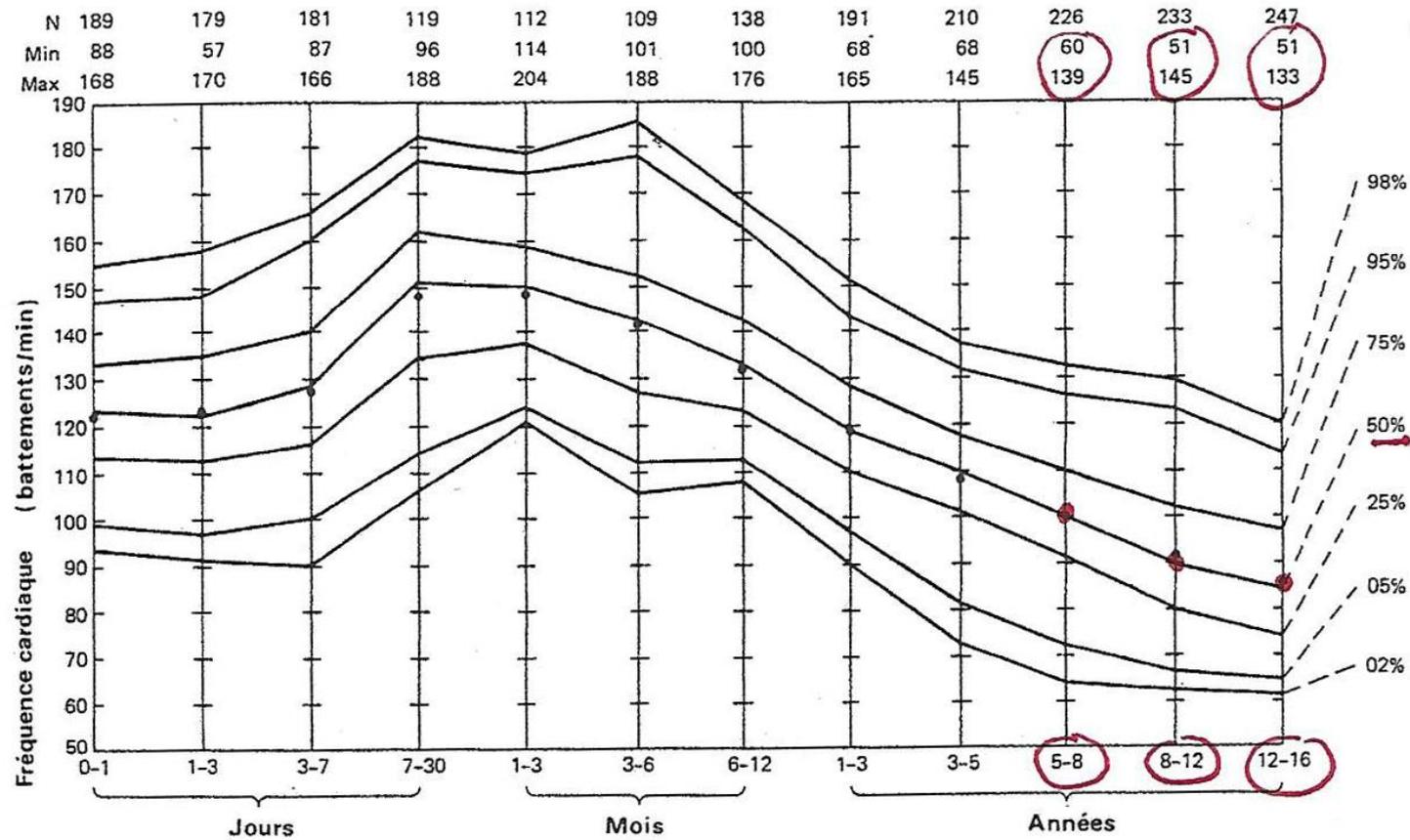


FIG. 3-1. — Fréquence cardiaque en fonction de l'âge (● = moyenne). N désigne le nombre d'enfants normaux étudiés pour chaque tranche d'âge.

Causes de lipothymies, syncopes

- Neurologiques : mouvements anormaux, circonstances de survenue (écrans).
- Respiratoire : respiration sifflante.
- Métaboliques.
- Psychiques
- Cardio-vasculaires : le plus souvent malaise vagal ; s'inquiéter si brutal et au cours de l'effort

Les freins

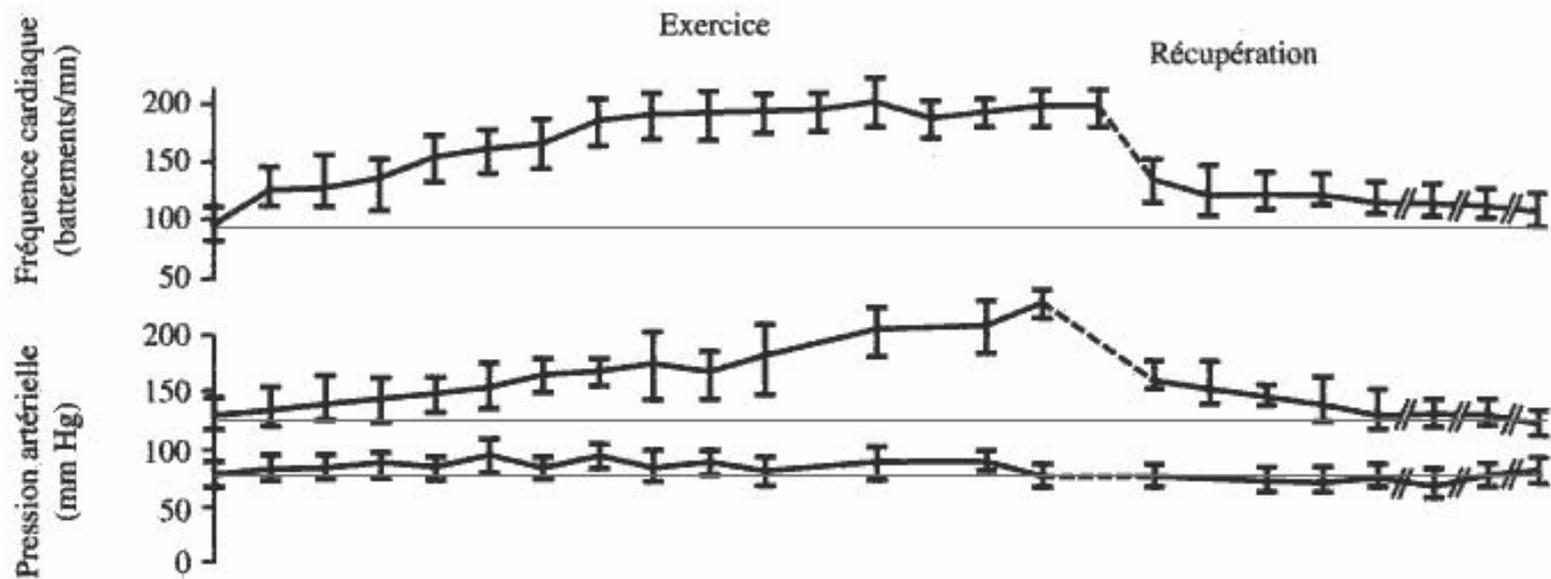
- malaise=lipothymie : étourdissement, faiblesse généralisée, sans perte de connaissance
- Syncope : perte de connaissance brutale et brève avec perte du tonus, habituellement isolée, récupération complète

Les freins

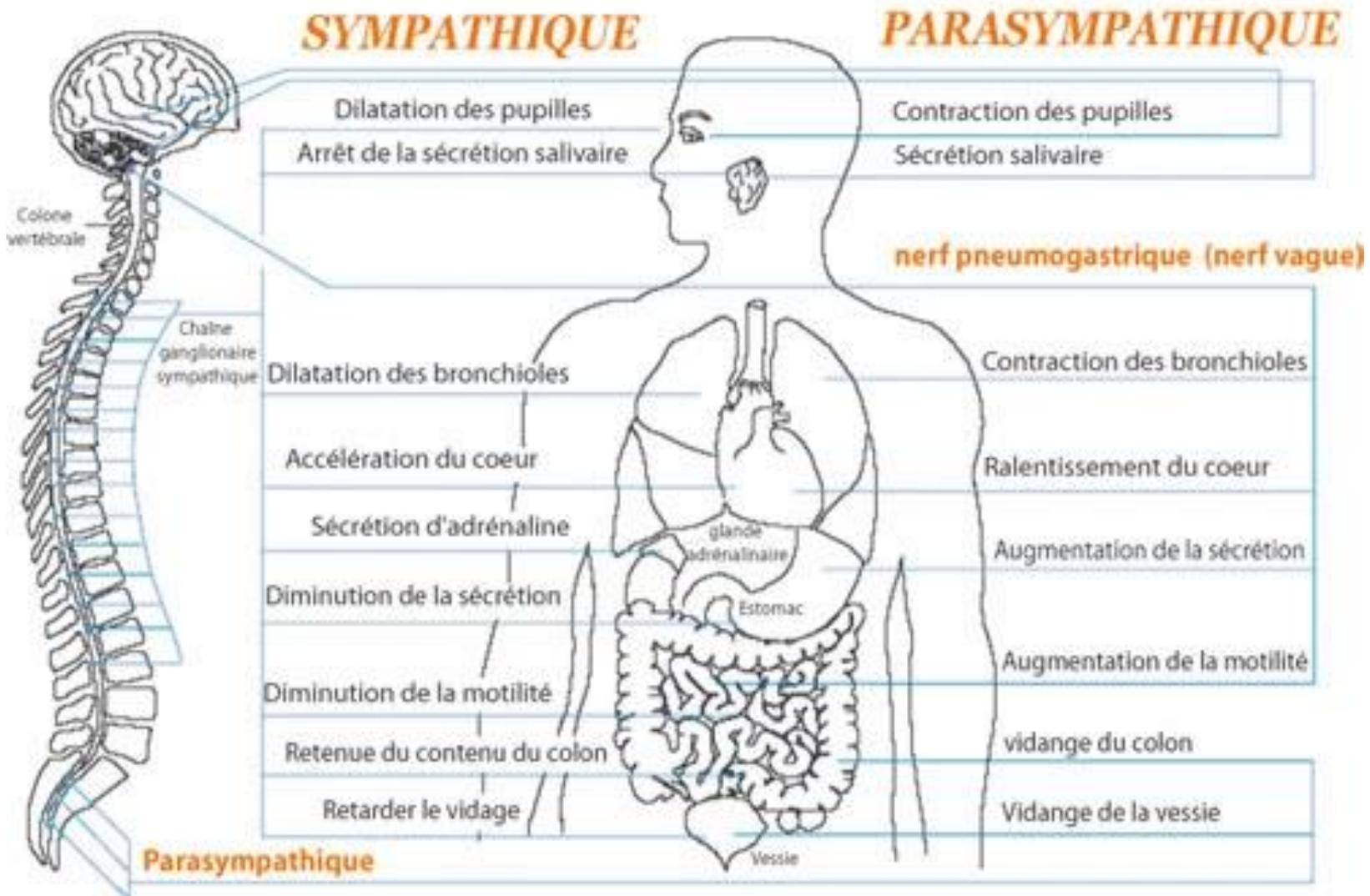
- Importance de l'interrogatoire : les circonstances de survenue, existence de prodromes, antécédents personnels ou familiaux, alimentation
- Le malaise vagal est la première cause de malaise chez l'enfant et l'adolescent
- Jamais à l'effort, et précédé de prodromes.

Le malaise vagal en récupération

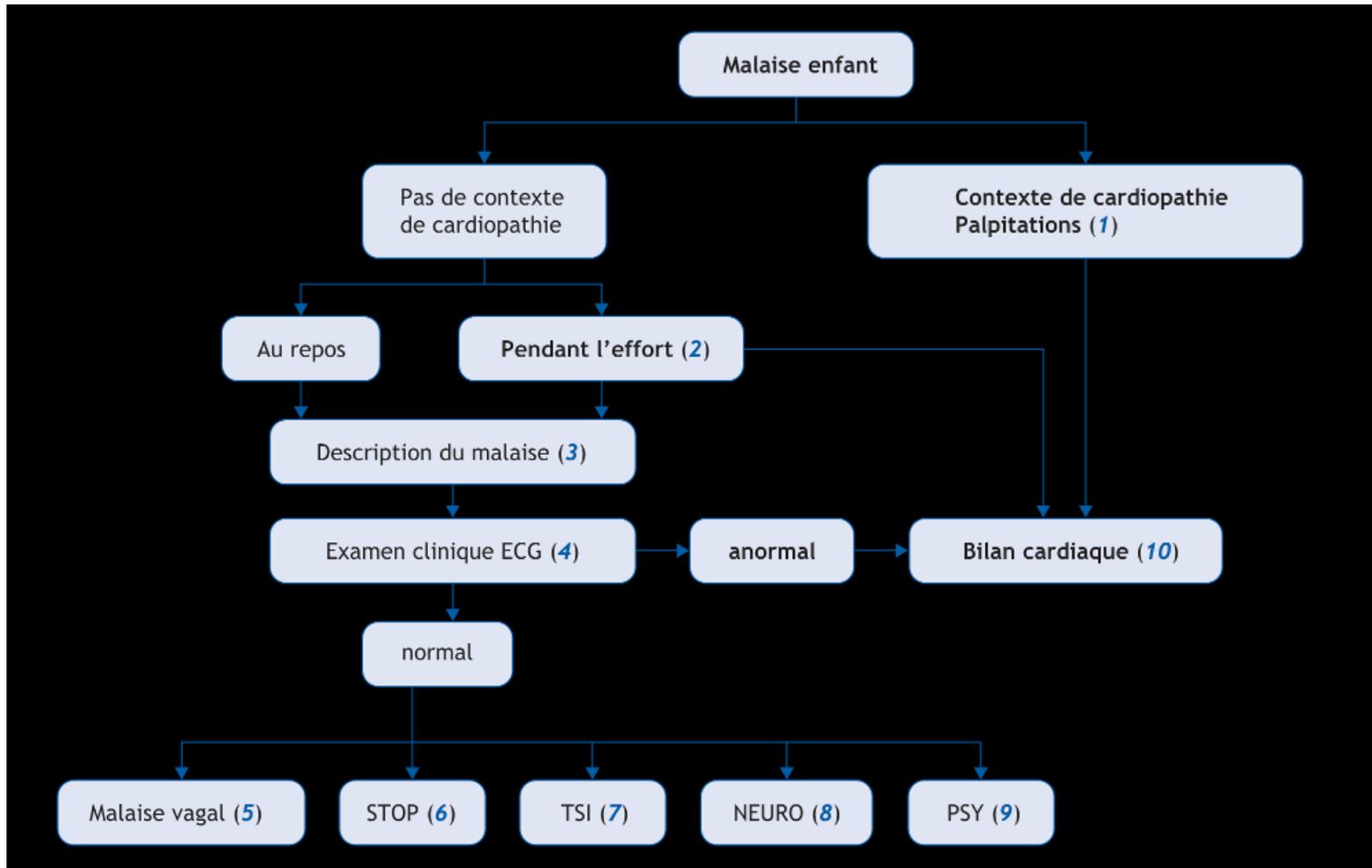
•Évolution de la FC et de la PA à l'effort et en récupération



Le système nerveux autonome



Les malaises chez l'enfant



A chantepie et B Lefort : unité de cardiopédiatrie CHU de TOURS

TSI : tachycardie sinusale inappropriée ; STOP : syndrome de tachycardie orthostatique postu

Malaise vagal : circonstances

- Douleurs
- Emotion
- Déshydratation
- Station debout prolongée
- Postprandial, repas copieux
- Posteffort

- Traitement vasodilatateur et/ou diurétique
- Après long trajet en voiture
- Chaleur extrême, confinement dans des locaux surchauffés

conclusion

- Les enfants et adolescents sont très souvent désadaptés. 6h assis = sédentaire
- Apprendre les bienfaits de l'activité physique, l'adaptation cardio-respiratoire à l'effort : savoir respirer.
- Rassurer, reconnaître le malaise vagal, éviter le plus possible les dispenses de sport, encourager l'activité à l'école et en dehors de l'école.