



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $\leq -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

7

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)



Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>



Groupement d'Intérêt Public Réseaux et Actions de Santé Publique en Guadeloupe à Saint Martin et Saint-Barthélemy



HTA-GWAD

15 Rue Perrinon,
97100 Basse-Terre
Tél.: 0590 80 86 87
Fax : 0590 80 86 88

Site : www.htagwad.com
Mail : htagwad@wanadoo.fr

Membres du comité de rédaction :

R.ASMAR • A.ATALLAH
R.BILLY • L.FOUCAN • M.GORE
J.INAMO • T.LANG
C.MOUNIER-VEHIER
C.MACHURON • J-J.MOURAD
N.POSTEL-VINAY

HTA-GWAD INFO

lettre du réseau
HTA-GWAD, est adressée gratuitement aux membres du réseau. Les non-membres peuvent recevoir la lettre sur demande.

N°ISSN : 1769-7859



HTA-GWAD info

Revue d'information du réseau HTA-GWAD • www.htagwad.com

N°45 • Mars, Avril, Mai 2020





© Photos DR

Pour ce Numéro 45, nous diffusons les réponses de la HAS pour assurer le suivi des patients hypertendus pendant cette période de COVID-19. Nous parlerons des recommandations sanitaires à la reprise sportive.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19

POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS

Au moment de la reprise, tout sportif présentant des signes ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19* est isolé et pris en charge médicalement comme les sujets non sportifs.

1. Pour les personnes ayant contracté le Covid 19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), une consultation médicale s'impose avant la reprise (la reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid 19). Celle-ci a pour objet de rechercher d'éventuelles complications liées à l'infection et de vérifier notamment l'intégrité de l'appareil cardiovasculaire et de la fonction respiratoire afin de s'assurer de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive. C'est le médecin qui autorise la reprise sportive et qui en fixe les modalités adaptées à l'état de santé du sportif.

2. Pour les personnes ayant été en contact avec un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Il n'est pas nécessaire d'avoir une consultation pendant cette période s'il n'y a pas de symptôme, sinon, voir le point 1.

3. Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.

4. Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaire ou articulaire. Une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardiovasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté.

La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

Dans tous les cas :

D'ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- douleurs thoraciques (dans la poitrine),
- dyspnée : essoufflement anormal,
- palpitations : sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement,
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort,
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat,
- fatigue anormale,
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité,
- reprise ou apparition d'une toux sèche.

DE RESPECTER SCRUPULEUSEMENT LES CONDITIONS ET LES MODALITÉS DE REPRISE DES APS (Activité Physique et Sportive) FIXÉES PAR LE GOUVERNEMENT en appliquant notamment les mesures barrières et les règles de distanciation physique.

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur peuvent être autorisées en l'état actuel de l'épidémie.

Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

Les règles de distanciation physique (avis du 24 avril 2020 du Haut Conseil de la Santé Publique) sont les suivantes pour la pratique sportive :

- toutes les activités sportives impliquant ou favorisant le contact entre sportifs ne sont pas autorisées
- il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :
 - 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied,
 - 5 m pour la marche rapide,
 - 1,50 m en latéral entre deux personnes,
 - pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m² pour chaque participant.

Les mesures barrières doivent être maintenues :

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro alcoolique,
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.) ;
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit,

• L'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation,

• Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport,
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre),
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoire y compris Aspirine et Ibuprofène sans avis médical,
- **NE PAS S'AUTOMÉDIQUER À L'HYDROXYCHLOROQUINE,**
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours,
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

Maintien d'une bonne hygiène de vie

Même dans le cadre d'un confinement ou de sa levée, il est conseillé de respecter autant que possible les mesures hygiéno-diététiques, soit : limiter les apports sodés (6 à 8 g/j), maintenir une bonne hydratation par des boissons légères (eau, éviter les boissons trop sucrées), limiter la consommation d'alcool, privilégier la consommation de fruits, légumes et d'aliments peu riches en graisse, rester autant que possible physiquement actif. La situation pandémique actuelle constitue une situation anxiogène source de stress. Afin d'aider les personnes qui y sont confrontées, des mesures de soutien ont été diffusées.



Maintenir le lien avec son médecin

- Le maintien du lien avec son Médecin Traitant est essentiel durant la période de confinement et de sa levée. Les patients sont encouragés à consulter un médecin à la moindre alerte. Les consultations prévues pourront se dérouler par télécommunication (voir modalités dans ressources) si la situation clinique du patient le permet ou sinon par consultation présenteielle en prenant toute les précautions nécessaires. Dans le cadre de l'HTA, ces consultations ont pour objectifs, en premier lieu, de vérifier les chiffres tensionnels sur la base des données de l'automesure, vérifier le poids du patient et rechercher à l'interrogatoire des symptômes de complications cardiovasculaires (douleurs thoraciques, déficits neurologiques, troubles visuels transitoires, etc...).

Ressources

Ces réponses évolueront avec le développement des connaissances sur le COVID-19. Elles viennent compléter les sites, documents et guides développés par les sociétés savantes.
Voir toutes les réponses rapides de la Haute Autorité de Santé dans le cadre du COVID-19.

Pour les professionnels

HTA et COVID-19

- <https://www.sfhta.eu/?cat=32>
- <https://www.depisthta.net/covid19.html>
- <http://www.frhta.org/index.php>
- <http://www.comitehta.org/>

Automesure :

- <http://www.automesure.com/library/pdf/Ordonnancier-Automesure.pdf>
- http://www.comitehta.org/wp-content/uploads/2018/01/CFLHTA_Automesure2016.pdf
- http://www.frhta.org/_upload/tiny_mce/documents/hta_par_theme/35_mieux_soigner_son_hypertension_par_l_automesure.pdf

Téléconsultation :

- https://www.has-sante.fr/jcms/p_3168867/fr/reponses-rapides-dans-le-cadre-du-covid-19-teleconsultation-et-telesoin

Continuité des soins :

- <https://lecmg.fr/coronadic/>
- <https://iledefrance.ars.sante.fr/system/files/2020-04/Covid19-Continuite-soins-ville-hors-covid-53-Recommandations-ARSIDF.pdf>
- https://www.has-sante.fr/jcms/p_3168634/fr/assurer-la-continuite-de-la-prise-en-charge-des-personnes-atteintes-de-maladies-chroniques-somatiques-pendant-la-période-de-confinement-en-ville

Gérer le stress :

- <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/covid-19-prendre-soin-de-sa-sante-mentale-pendant-l-epidemie>
- https://www.iledefrance.ars.sante.fr/system/files/2020-04/Covid19-offre-soutien-sante-mentale-34-Recommandations-ARSIDF_0.pdf



FICHE

HAS réponses rapides dans le cadre du COVID-19 • HTA • Suivi des patients.

Document de travail – 7 Mai 2020



L'Essentiel

- Ces réponses rapides sont destinées aux soignants qui assurent le suivi, pendant la période épidémique, des patients atteints d'Hypertension Artérielle non compliquée.
- En cas de complication de l'HTA : se reporter à la Fiche «**Réponse Rapide**» spécifique.

Réponse rapide n°1 : Préconiser chez les patients hypertendus, les mesures de précautions et de prévention recommandées² en fonction de leur âge mais aussi des éventuelles comorbidités de l'HTA (en particulier le diabète, l'obésité, l'insuffisance rénale, etc...).

Réponse rapide n°2 : Les patients présentant une HTA compliquée (avec complications cardiaques, rénales, cérébro-vasculaires) sont considérés comme à risque de développer une forme grave de COVID-19. Rappeler à ces patients l'importance du respect des mesures barrières spécifiques préconisées par le Haut Conseil de Santé Publique (avis HCSP du 20 avril³).

Réponse rapide n°3 : Informer le patient de ne pas modifier ou arrêter un traitement par IEC ou par sartans (ARA2), sans avis médical. Il n'est pas non plus justifié d'introduire ces classes thérapeutiques, aucune donnée robuste actuellement ne permettant d'impliquer les IEC ou les sartans (ARA2) dans la survenue du COVID-19, ni dans un sens positif, ni dans un sens délétère.

Réponse rapide n°4 : Informer le patient de ne pas modifier ou arrêter un traitement anti-hypertenseur, même en période épidémique, sans avis médical. De la même façon, s'assurer que les traitements prescrits dans le cadre de maladies chroniques associées (notamment le diabète) sont toujours poursuivis.

Réponse rapide n°5 : Rappeler au patient que même en période épidémique, il doit alerter son médecin traitant ou un médecin de proximité en cas de problème, d'aggravation de son état, ou de symptôme inhabituel. Il devra alors mentionner son HTA et ses traitements en cours à tout professionnel de santé intervenant auprès de lui.

Réponse rapide n°6 : Informer le patient qu'en cas de fièvre élevée ou de diarrhée importante, il doit demander conseil à son médecin ou à son pharmacien car ces symptômes peuvent nécessiter d'adapter transitoirement les traitements par IEC, ARA2 et diurétiques compte tenu du risque de déshydratation et d'insuffisance rénale. De même, les AINS sont à éviter en automédication.

Réponse rapide n°7 : Encourager la continuité de l'automesure au domicile, selon les modalités habituelles suivies par le patient et anticiper en cas d'une consultation ou contact téléphonique prévu avec le médecin. En cas de PA anormalement hautes par automesure, préciser au patient qu'il doit contacter son médecin traitant et ne pas modifier seul son traitement.

Réponse rapide n°8 : Rappeler l'importance du respect des mesures hygiéno-diététiques dont l'activité physique qui seront à adapter au contexte du confinement ou de sa levée et à la situation du patient. En particulier de ne pas oublier de se peser régulièrement.

Réponse rapide n°9 : Maintenir les consultations médicales nécessaires au rythme prévu en adaptant les modalités aux nécessités de prise en charge du patient (téléconsultation et télésoin si possible, consultation sur rendez-vous au cabinet en milieu sécurisé ou visites à domicile, en appliquant les mesures de protection nécessaire).

Réponse rapide n°10 : Rappeler que la téléconsultation est une vraie consultation et que le patient doit se munir de la liste de ses médicaments, des résultats d'analyse biologique si besoin et des données d'automesure en prévision de celle-ci.

Réponse rapide n°11 : Insister auprès du patient qu'en cas de nouveaux symptômes il ne doit pas attendre mais contacter un médecin? Et en cas de symptômes évocateurs d'une complication cardiovasculaire (douleur thoracique, déficit neurologique, troubles visuels, etc..), même si ces symptômes sont transitoires, il doit contacter directement le 15.



Contexte

La France est entrée le 14 mars 2020 dans la situation épidémique de stade 3 vis-à-vis du COVID-19. Dans ce contexte, la HAS a été saisie en vue d'élaborer des recommandations générales destinées à la continuité de prise en charge des patients souffrant de maladies chroniques somatiques ou psychiatriques en période épidémique. De façon générale, les personnes atteintes de maladies chroniques sont plus exposées à des formes graves d'infection COVID-19. Ces personnes sont aussi plus à risque d'aggravation ou de déstabilisation de leur maladie chronique du fait d'une moindre surveillance. En effet en raison des

mesures liées au confinement et de sa levée, les déplacements pour des consultations médicales sont limités. Par ailleurs, des questions ont été soulevées par des scientifiques concernant le risque que des traitements antihypertenseurs (IEC et ARA2) puissent avoir un impact sur l'évolution de l'infection COVID-19. Ces réponses rapides portent sur le suivi, pendant la période épidémique, des personnes non symptomatiques du COVID-19, atteintes d'hypertension artérielle. Pour la levée du confinement : se reporter à la Fiche «**Maladie chronique et déconfinement**»

Rappel

Ces réponses rapides élaborées sur la base des connaissances disponibles à la date de leur publication sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.



HTA et COVID-19

La fragilité et l'existence de maladies chroniques (a fortiori les patients polyopathologiques) prédisposent à l'infection COVID-19 et à sa gravité.

Les facteurs de risque les plus fréquemment rapportés dans la littérature sont : l'âge, l'insuffisance cardiaque, la maladie coronaire, l'arythmie, l'insuffisance rénale, le tabagisme, la bronchopneumopathie chronique obstructive, le sexe masculin, l'hypertension artérielle, l'obésité et le diabète.



Traitements antihypertenseurs

Les données actuelles ne justifient pas de modifier ou de débuter un traitement par « IEC ou sartans » chez un patient stable, à risque d'infection COVID-19 ou présentant une infection COVID-19 et traité en ambulatoire.

Dans le cadre d'un traitement chronique et afin d'éviter toute interruption de traitement, celui-ci peut être renouvelé à l'identique par la Pharmacie sans nouvelle ordonnance jusqu'au 31 mai 2020 pour une durée d'un mois.



Place de l'automesure

La surveillance de la pression artérielle (PA) à domicile par automesure est un outil essentiel pour optimiser la prise en charge et améliorer son contrôle. Elle s'intègre dans une démarche de téléconsultation avec possibilité de télétransmission des résultats tensionnels. Durant la période épidémique, elle doit être poursuivie régulièrement et en particulier avant chaque consultation médicale (téléconsultation ou consultation présente) (voir modalités dans « Ressource »).



Modalités de l'automesure tensionnelle (AMT)

- Utiliser un appareil validé et de préférence avec un brassard huméral.
- Prendre les mesures en position assise, au repos avec l'avant-bras posé sur la table.
- Effectuer 3 mesures le matin avant le petit déjeuner et la prise de médicaments, 3 mesures avant le coucher, 3 jours de suite ("règles des 3"), en espaçant les mesures de quelques minutes.
- Demander au patient de noter par écrit les valeurs de PA (systolique et diastolique) et de la FC observées.
- Moyenne des valeurs de PA en automesure (diurne) correspondant à une PA contrôlée :
PAS<135mmHg et PAD<85mmHg.