



CLUB DES
CARDIOLOGUES
DU SPORT

LA PRATIQUE DES DANSES DE SOCIÉTÉ

Avec la revue

Cardio

N° 21 - Décembre 2009

&

Sport

LA REVUE PRATIQUE DE LA CARDIOLOGIE DE L'EFFORT

ÉVÈNEMENT

Le pentathlon moderne
Entretien avec
le Dr Alain Frey

ENTRAÎNEMENT

Reprendre l'exercice
Après une dissection
aortique aiguë

L'AURIEZ-VOUS CRU ?

La danse de société
Quel risque
cardiovasculaire ?

IMAGERIE

Sports collectifs
Les adaptations cardiaques
des athlètes féminines

MISE AU POINT

Thrombose veineuse
Quand reprendre l'exercice ?

ANALYSE D'ARTICLE

Ondes T négatives
Signification
chez l'adolescent



Dossier ▶

LE CŒUR FORCÉ DU SPORTIF : limite des adaptations cardiovasculaires à l'exercice

- Le cœur forcé du sportif : aspects chroniques
- La fatigue myocardique : comment la reconnaître ?

La pratique des danses de société

est-elle exempte de tout risque cardiovasculaire ?

Dr Richard Monin*

Les bénéfices pour la santé, en particulier sur le plan cardiovasculaire, de la pratique d'une activité physique régulière et adaptée individuellement sont tels que celle-ci doit toujours être prescrite. Il est non moins vrai que des accidents cardiovasculaires liés à la pratique sportive, révélant alors des cardiaques ignorés, sont parfois observés. La danse, qui est une forme d'activité physique, représente-t-elle un risque pour ses pratiquants en particulier au-delà d'un certain âge ? Il est licite de se poser la question, vu le nombre croissant de morts subites rapportées dans les dancing ou à l'occasion de "fêtes" dans des clubs de retraités (1, 2).



Pour toutes les danses, la fréquence cardiaque est plus élevée chez les femmes.

Les contraintes cardiovasculaires de cette activité prisée des seniors sont en fait mal connues. Le but de notre étude a été de préciser les contraintes cardiovasculaires de la danse sportive.

> Matériel et méthode

Quatre couples de danseurs, sans antécédents médicaux notables et, a

priori, sains ont accepté de participer à l'étude. Leur âge moyen était de $59,3 \pm 23,0$ ans avec des extrêmes allant de 48 à 74 ans.

Il s'agit de danseurs expérimentés, très entraînés (10 h/semaine) et habitués à danser ensemble. Chacun des danseurs a porté un enregistreur Holter lors de la pratique successive de différentes danses, de rythme plus ou moins élevé. Huit danses, entrecoupées de périodes de repos (valse, java, rumba, samba, jive, tango, zouk, rock)

ont ainsi été explorées. Le rythme dépend du type de danse et de la vitesse de la musique. Le nombre de pas dépendant du nombre de temps ou de mesures de la danse, c'est ainsi que la valse est à 3 temps pour 60 mesures soit un pas par seconde, le rock est à 8 temps pour 48 mesures soit un pas toutes les 1,2 secondes. A l'inverse, pour les danses plus lentes comme la rumba et le cha-cha, le rythme comprend 30 mesures par minute.

>>> * Clinique La Parisière, Bourg-de-Péage



Tableau 1 – Pourcentages de fréquences cardiaques, exprimés en % de la fréquence cardiaque maximale théorique (FMT = 220 - âge) enregistrées chez des danseurs entraînés lors de l'exécution de différentes danses.

Danse	% de FMT
Tango	59,6 ± 29,0
Rumba	62,0 ± 33,0
Java	62,2 ± 34,0
Zouk	74,4 ± 41,0
Samba	78,4 ± 43,0
Jive	80,5 ± 39,4
Valse	82,0 ± 40,0
Rock	86,2 ± 38,0

L'analyse de l'enregistrement a recherché les éventuelles anomalies rythmiques et ischémiques. Elle a, par ailleurs, précisé la fréquence cardiaque maximale exprimée en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale théorique (FMT) établie selon la formule classique, $FMT = 220 - \text{âge}$. Le temps de maintien de cette fréquence cardiaque a aussi été précisé.

> Résultats

Aucune anomalie rythmique ni de la repolarisation n'a été enregistrée.

En moyenne, le pourcentage de FMT constatée pour toutes les danses et tous les danseurs a été de $78,1 \pm 31,0\%$ avec des extrêmes allant de 74 à 103 %.

Le temps moyen de maintien de la fréquence cardiaque maximale observée était de 34 ± 9 minutes lors d'une séance de 45 minutes.

La fréquence cardiaque était toujours plus élevée chez les femmes ($94,5 \pm 9,2\%$) que chez les hommes ($81,2 \pm 9,6\%$) quelle que soit la danse pratiquée.

Concernant l'influence du type de danse, les résultats sont résumés dans le tableau 1.

> Discussion

Réalisés par des danseurs expérimentés, les danses en couple les plus classiques imposent une contrainte cardiovasculaire importante puisque toujours égale ou supérieure à une intensité correspondant au premier seuil ventilatoire. La contrainte est toujours plus importante pour les danseuses. Ainsi, les femmes ne peuvent soutenir plus de 2 valse successives car elles sont toutes à ce moment à plus de 100 % de leur FMT. Bien que nos résultats ne permettent pas de l'affirmer, il est raisonnable de penser que le niveau de contrainte dépende du niveau technique des danseurs et aussi de l'équilibre de cette technique entre les deux danseurs.

Enfin, l'ambiance festive environnante (tabac, alcool, digestion as-

sociée) ne peut que majorer la contrainte de l'activité.

> Conclusions

Les danses de société représentent une activité physique très soutenue qui permettent de les qualifier de sportives. Il faudrait sûrement tenir compte de cette contrainte cardiovasculaire chez certains de nos patients "cardiaques" et en particulier coronariens. ■

*Remerciements au dancing
"La guinguette" de Jaillans
pour son aide précieuse.*

MOTS CLÉS

Danse de société,
Contrainte cardiovasculaire

Bibliographie

1. Caspersen CJ, Bloenberg WH, Sanis RK. The prevalence of selected physical activities and their relation with coronary heart diseases risk factors in elderly men: the Zutphen study. *Ann J Epidemiol* 1985 ; 133 : 1078-92.
2. Monin R. Prévention de la mort subite au cours du sport, comment dépister les patients à risque ? 5^e Congrès International sur l'homme à l'effort 1997, Saint-Malo.