

L'aïkido est probablement une des activités physiques les plus adaptées au système cardio-vasculaire pour l'entraînement du cœur lui-même mais également pour prévenir la survenue d'accidents comme l'infarctus du myocarde.

Le système cardio-vasculaire doit s'adapter à tout effort physique; cette adaptation concerne le cœur mais également les artères et certains systèmes hormonaux.

Dans les activités comportant des efforts violents ou brutaux, la réaction du système cardio-vasculaire est aiguë tout entière dévolue à l'effort qui est demandé – cette réaction, identique à celle observée lors d'un stress – consiste principalement en une accélération de la fréquence cardiaque et une augmentation importante de la pression artérielle. Cette réaction aiguë ne peut ni ne doit se prolonger trop longtemps, notamment chez des gens peu entraînés et elle doit être évitée chez les cardiaques.

Au contraire, dans les activités comportant un effort physique d'intensité moyenne mais prolongé (au moins 20 minutes), le système cardiovasculaire va réagir totalement différemment en créant un nouvel état « d'équilibre » permettant à l'effort de durer. Cette réaction passe par une redistribution du flux sanguin vers les muscles ce qui entraîne une baisse de la contrainte qui s'exerce sur le cœur et donc du « stress cardiaque ». Ce dernier type d'adaptation est typiquement celui qui existe en aïkido; l'effort, d'intensité moyenne, est précédé d'un échauffement et va se prolonger 60, 120 ou 180 minutes.

Cet effet « mécanistique » favorable s'accompagne d'autres effets bénéfiques extrêmement importants. Le premier est une augmentation de la capacité des muscles à consommer des sucres. La pratique régulière de l'aïkido, en rendant les muscles plus sensibles à l'action de l'insuline, diminue la quantité de sucres circulants. Cet effet est de la première importance quand on connaît l'épidémie actuelle de diabète, maladie qui provoque une augmentation considérable du risque d'accidents cardiaques. Il existe également un effet très favorable sur la pression artérielle (qui diminue) et le bon cholestérol (qui augmente) ce qui contribue à diminuer le risque de survenue d'infarctus. Cette action « métabolique » persiste entre 2 et 4 jours après un entraînement. Le rythme de 2 séances par semaine, rythme habituel des entraînements d'aïkido pour un élève « normal », est donc idéal pour permettre à ces effets de perdurer dans le temps.

Le troisième effet est plus d'ordre psychologique. Tout le monde est convaincu de l'intérêt de pratiquer une activité sportive. Le problème est de la faire durer dans le temps. Il a été démontré que les activités physiques réalisées à heures fixes, au sein d'un groupe avec un entraîneur et un objectif de progression, étaient beaucoup plus efficaces que des sports plus solitaires pour lesquels le degré de motivation fluctue en fonction de la météo et de l'emploi du temps. L'absence de compétition permet à chaque individu d'adapter l'entraînement à son niveau et de conserver ainsi sa motivation. Enfin, l'aïkido est un art martial et peut devenir assez rapidement, chez un adepte motivé, une aide pour mieux résister aux tentations du tabac, de l'alcool ou d'un régime alimentaire déséquilibré.

L'aïkido apparaît donc idéal pour le système cardio-vasculaire dans sa globalité aussi bien pour sa fonction pompe que pour le risque vasculaire. Les contre-indications cardio-vasculaires à cette activité sont rares.

Patrick Henry, ceinture noire 1er Dan,

Responsable de l'unité de prise en charge de la maladie coronaire, Département de Cardiologie, AP-HP – Hôpital Lariboisière – Paris

